

Zeitschrift: Bündner Schulblatt = Bollettino scolastico grigione = Fegl scolastic grischun
Herausgeber: Lehrpersonen Graubünden
Band: 71 (2009)
Heft: 1: Gemeinsamer Lehrplan für 21 Kantone

Rubrik: Stufenverbände

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

Download PDF: 17.01.2026

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>

VBHHL

House(wo)man «Wertschätzung der Hausarbeit»

Vorankündigung der Aktion zum Tag der Hauswirtschaft

VON KARIN NÄF

Jeweils am 21. März ist der Internationale Tag der Hauswirtschaft. Der VBHHL möchte in diesem Schuljahr in Zusammenarbeit mit Hauswirtschaft Graubünden bei möglichst allen Bündner Schülerinnen und Schülern das Bewusstsein fördern, welche Arbeiten in einem Haushalt anfallen. Unsere Idee ist, dass sich alle Handarbeits- und Hauswirtschaftslehrerinnen in der Woche 12 oder 13, das heisst zwischen dem 16. bis 27. März 2009, eine bis drei

Lektionen für dieses Thema einsetzen würden – im textilen Gestalten oder im Hauswirtschaftsunterricht.

Was wird im Haushalt geleistet und wie viel Zeit wird dafür benötigt?

Den Lehrpersonen wird ein Fragebogen zur Verfügung gestellt:

- Die Schüler/Innen setzen sich mit der Hausarbeit auseinander.
- Die Schüler/Innen füllen den Fragebogen

zu Hause mit der Mutter oder dem Vater aus.

- Der Fragebogen wird gemeinsam mit der Lehrperson ausgewertet.
- Evtl. kann als Dank für die geleistete Hausarbeit ein kleines Geschenk angefertigt werden.

Für Fragen steht gerne zur Verfügung:
Patricia Cadruvi, Via Fau 212, 7031 Laax,
076 560 46 18, p.cadruvi@gmx.ch



Musikakademie St. Gallen

Kirchenmusik Klassik Jazz

Ausbildungsangebote 2009/10

Jazzschule St. Gallen

Vollzeitstudium Jazz

Bachelor Vorbereitungsjahr Jazz

Intensive, praktische Vertiefung für den Eintritt ins Bachelor Vollzeitstudium, berufsbegleitend

Vorkurs Jazz

Jazzharmonielehre, Gehörbildung, Rhythmik, Bandworkshop

Anmeldeschluss: April – Aufnahmeprüfungen: Juni – Studienbeginn: September

Berufsbegleitende Ausbildungen

Kirchenmusik C- und B-Diplom

mit den Schwerpunkten: Orgel/Chorleitung/populäre Musik

Vorkurse für Kirchenmusik

Musikalische Grundschule DAS

Berufsbegleitende Weiterbildung für Primar-, Kindergarten-, Instrumental- und Gesangslehrpersonen (Kooperation PHSG und Musikakademie)

Vorkurs für Musikalische Grundschule

Anmeldeschluss: März – Aufnahmeprüfungen: April – Studienbeginn: September

Musikakademie St. Gallen, Höhere Fachschule für Musik

Bahnhofplatz 2, 9001 St. Gallen, Tel. 071 228 16 00, musik.kultur@gmos.ch **www.musikakademie.ch**

Balancieren im Lehrberuf – Umgang mit Belastungen

Rückblick Hauptversammlung der Primar- und Sekundarlehrpersonen

Nachdem die erste gemeinsame Durchführung des Tagesthemas der Jahresversammlungen von Primarlehrpersonen und Lehrpersonen der Sekundarstufe I ein Erfolg war, wurde diese Idee am 17. September 2008 fortgesetzt. Die Versammlung fand im Schul- und Ferienort Lenzerheide statt. Bis auf den letzten Platz war die Aula gefüllt und alle Anwesenden warteten gespannt auf das Referat der Gastreferentin Esther Artho. Die ursprünglich gelernte Primarlehrerin absolvierte ein Studium in Psychologie und Pädagogik und führt eine eigene Beratungs- und Schulungsfirma in St. Gallen. Sie leitete Intensivweiterbildungen der EDK Ost und ist auch in der Lehrpersonenausbildung tätig. Mit ihrem beruflichen Hintergrund weist Esther Artho vielfältige Erfahrungen im Bereich Umgang mit Belastungen im Lehrberuf aus. Ihr Referat war sehr praxisnah, anregend und humorvoll. Die Lehrpersonen folgten gespannt den interessanten Ausführungen. Der anhaltende Schlussapplaus zeigte, dass die Gedanken bei den Lehrpersonen auf fruchtbaren Boden gestossen sind.

VON SANDRA LOCHER BENGUEREL

Fit bleiben im Berufsalltag

EINE ZUSAMMENFASSUNG DER
AUSFÜHRUNGEN VON ESTHER ARTHO



Risiken und Nebenwirkungen

Die Berufsarbeit mit Kindern und Jugendlichen beinhaltet Risiken und Nebenwirkungen. Folgende herausfordernde Aspekte zählen dazu:

- Das Klientensystem beeinflusst das Betriebsklima. Dies wirkt sich positiv aus, indem Lehrpersonen jung, vielfältig und dadurch am Puls der Zeit bleiben. Doch gerade diese Tatsache ist auf Dauer sehr herausfordernd.

- Pädagogische Berufe haben eine historische Tradition mangelnder Rückmeldung und Wertschätzung. Dies macht anfällig auf Einzelkämpfertum und empfindlich gegenüber Kritik. Die Erkenntnis daraus: Die Schale der Wertschätzung muss besser gefüllt werden als die Schale der Kritik, damit die Balance des Selbstwerts ausgeglichen ist.
- Mit den Jahren der Unterrichtserfahrung wird der Blick fehlerorientiert. Begleiterscheinungen davon sind überhöhte Ansprüche und Perfektion. Da hilft nur bewusst Gegensteuer geben.
- Die Einflussmöglichkeiten sind aber begrenzt. Bescheidenheit und das humorvolle Anerkennen unserer Grenzen sind adäquate Heilmittel.
- Gute Arbeit im pädagogischen Bereich braucht ein breites Spektrum von Fähigkeiten, um individuell eine passende Handlung einsetzen zu können. Doch wer Wirkung erzielt, erzeugt auch Nebenwirkung. Da jede Handlung Vor- und Nachteile hat, kann nie Eindeutigkeit hergestellt werden. Dieses Dilemma gilt es zu anerkennen.
- Pädagogische Arbeit ist Erziehungsarbeit. Lehrpersonen binden sich, öffnen

ihr Herz und müssen immer wieder von Kindern und Jugendlichen Abschied nehmen und von vorne beginnen. Der unvollständige Abschied ist ein verkanntes Belastungsphänomen.

Selbststeuerung und Selbstfürsorge

Achtsamkeit ist die zentrale Fähigkeit für die Grundlage der Selbststeuerung und Selbstfürsorge. Dabei ist die Grundhaltung «ich lebe ganz im Hier und Jetzt und nehme wahr, was gerade ist», entscheidend. Diese bewusste Achtsamkeit erhöht die Möglichkeit zu wählen und eben zu «steuern», was ich mache und sage und sogar, was ich denke und fühle.

Zur Selbststeuerung gehört, dass Lehrpersonen ihr pädagogisches Geschick bei sich selber anwenden. Es gilt die eigene Motivation zu steuern und es ist wichtig, eine positive Haltung im Umgang mit sich selbst zu entwickeln.

Die Mittel zur Selbstfürsorge sind Selbstermutigung und Selbstakzeptanz. Das bedeutet, zu sich und den eigenen Stärken zu stehen und an den Fehlern zu arbeiten. Das eigene Ressourcenrepertoire gehört ebenso zur Selbstfürsorge wie der Umgang mit dem Rhythmus von Spannung und Entspannung.

Esther Artho beendete ihr Referat mit den Worten: «Ich wünsche Ihnen und mir, dass wir mit Lust und heiterer Gelassenheit immer wieder gut für uns sorgen – schliesslich sind wir selber das wichtigste Instrument für gute Berufsarbeit.»

Ausblick:

Die nächste gemeinsame Hauptversammlung **PGR, SEK I** und neu auch dem **VBHHL** findet am **16. September 2009** statt. Programminformationen folgen im Schulblatt.