

**Zeitschrift:** Bündner Schulblatt = Bollettino scolastico grigione = Fegl scolastic grischun  
**Herausgeber:** Lehrpersonen Graubünden  
**Band:** 79 (2017)  
**Heft:** 2: Gesundheit der Lehrpersonen

**Vorwort:** Editorial : gesund  
**Autor:** Schwärzel, Jöri

### **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:** 03.04.2026

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

## THEMA

Die Belastung von Lehrpersonen aus arbeitsmedizinischer und -psychologischer Sicht	4
--	---

Schulqualität beginnt mit Gesundheit der Lehrpersonen	6
---	---

Kräftemanagement für Lehrpersonen	8
-----------------------------------	---

Lehrpersonen haben ein Anrecht auf Gesundheitsschutz	10
--	----

Gesund und wirksam bleiben am Arbeitsplatz Schule	11
---	----

Buchtipps zur Gesundheit im Lehrberuf	12
---------------------------------------	----

Gesunde Junglehrpersonen!	13
---------------------------	----

PAGINA GRIGIONITALIANA	14
------------------------	----

PAGINA RUMANTSCHA	15
-------------------	----

<b>PORTRAIT</b> Sekundarstufe I, Zillis	16
--	----

<b>GESCHÄFTSLEITUNG LEGR</b>	18
------------------------------	----

<b>STUFENVERBÄNDE</b>	19
-----------------------	----

<b>AUS DEM SBGR</b>	21
---------------------	----

<b>DIES UND DAS</b>	22
---------------------	----

<b>AGENDA</b>	26
---------------	----

<b>AMTLICHES</b>	30
------------------	----

<b>IMPRESSUM</b>	34
------------------	----

## Gesund

Sie wissen es auch: Der Lehrberuf gehört zusammen mit anderen zu den Berufen mit gesundheitlichem Risiko. Burnout ist zwar ein Modebegriff, doch es gibt die Krankheit schon länger – zum Beispiel als Nervenzusammenbruch.

Nicht nur die Bezeichnung wurde der Zeit angepasst, auch die Welt hat sich verändert: Immer mehr Menschen brennen aus, immer mehr berufliche Leistung wird verlangt – in der Wirtschaft wie im öffentlichen Beruf. Und auch im Privaten sind die Ansprüche gestiegen. Das Leben ist vielschichtig und überall wartet Arbeit und oft auch Stress auf uns.

Untersuchungen zeigen, dass der Lehrberuf in den letzten zwei Jahrzehnten immer komplexer und anstrengender geworden ist. Heute ist der Lehrberuf mehr denn je ein Beziehungsberuf, der aber auch immer mehr Administration verlangt. Unvereinbare Erwartungen von Seiten der Kinder und Jugendlichen, der Eltern, der Vorgesetzten, der Öffentlichkeit werden an die Lehrperson gerichtet. Die Arbeitszeit der Lehrpersonen ist nicht begrenzt, denn es werden nur die Anzahl Unterrichtslektionen vorgeschrieben. Im Kanton Graubünden fehlen zudem fast überall Berufsaufträge, welche die Arbeitszeit nach oben begrenzen können.

Doch es geht ja nicht nur um Burnout. Es gibt auch Menschen, die sind für Burnout nicht gefährdet. Da nimmt der Stress andere Wege. Er greift – lange unerkannt – schleichend den Körper an. Ich gehöre zu dieser Gruppe Menschen. Ich habe mir einen Ruck gegeben. Seit fünf Jahren geht es mir immer besser. Ich bin wieder fit wie ich mit Vierzig war. Und wenn ich noch ein paar Pfunde verloren habe, werde ich vielleicht trotz dem jahrelangen Raubbau am Körper sogar noch gesund alt.

Wie die Schaltuhr umdrehen? Lesen Sie dazu die Tipps in diesem Schulblatt und im beiliegenden Flyer. Und vertrauen Sie auf professionelle Hilfe. Bei mir war es ein Seminar für Männer mit dem schönen Titel «Time-out statt Burn-out» und eine gute Ernährungsberatung – und natürlich mehr Zeit für den geliebten Sport.

Jöri Schwärzel  
 Leiter der Geschäftsstelle LEGR

