

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

Buchbesprechung: Buchtipps zur Gesundheit im Lehrberuf

Autor: Mayer, Susanne

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: 14.01.2026

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

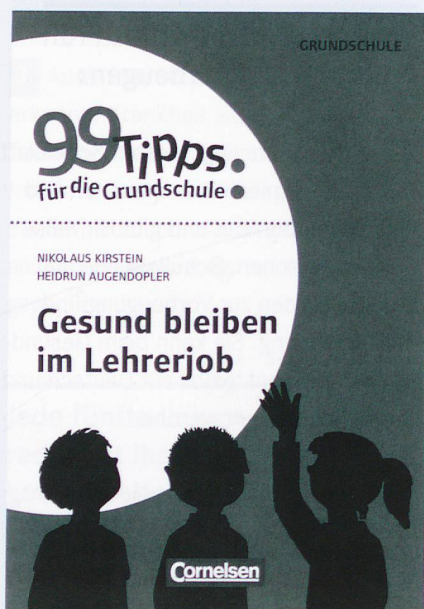
Buchtipps zur Gesundheit im Lehrberuf

VON SUSANNE MAYER, MEDIOTHEK PHGR

Dem Thema «Gesund bleiben im Lehrberuf» widmet sich auch aktuelle Literatur. So zum Beispiel das Buch von Heidrun Augendopler und Nikolaus Kirstein **«Gesund bleiben im Lehrerberuf»**. Das Buch will konsequent das Wohlbefinden des Lehrers am Arbeitsplatz Grundschule in den Fokus stellen und gibt hierzu 99 Tipps. Ein wichtiger Satz steht schon im Vorwort: «Zu einem ausgeglichenen Lehrerleben gehört viel Selbstreflexion.» Darauf fokussieren die Tipps dann auch tatsächlich. In kurzer, knapper Form werden viele Themen angesprochen, die im Arbeitsalltag zu Druck, Überforde-

rung und Stress führen können, wenn man sich diese Auslöser nicht immer wieder bewusstmacht. Das Buch gibt hierzu jeweils konkrete Tipps, die sich auf zwei bis drei Sätze beschränken, so dass man es auch noch nach einem anstrengenden Tag in die Hand nehmen kann, um ein bestimmtes Thema, das gerade im Vordergrund steht, zu reflektieren. Damit kann man sich für den nächsten Tag innerlich vorbereiten um die Probleme dann hoffentlich mit mehr Selbstsicherheit und Gelassenheit anzugehen.

Ganz aktuell eingetroffen ist ein weiterer Titel zum Thema: **«Ich tue mir gut: Selbstfürsorge für Erzieherinnen»** von Thurid Holzrichter. Hier liegt der Fokus stärker beim Umgang mit sich selbst. Die neun Kapitel sind zum Beispiel überschrieben mit «Warum Selbstfürsorge wichtig ist», «Körperlich fit durch den Kita-Alltag» oder «Soziale Beziehungen als Wohlfühlfaktor».



- Augendopler, H., & Kirstein, N. (2015). 99 Tipps für die Grundschule: gesund bleiben im Lehrerberuf: [Grundschule] (1. Auflage). Berlin: Cornelsen.



- Holzrichter, T. (2016). «Ich tue mir gut.» - Selbstfürsorge für ErzieherInnen: Praxishilfen für Gesundheit, Ausgeglichenheit und gute Laune im Berufsalltag (1. Auflage). Mülheim: Verlag an der Ruhr.

Beide Titel sowie weitere Literatur zum Thema stehen in der Mediothek der Pädagogischen Hochschule Graubünden zur Ausleihe bereit.