

**Zeitschrift:** Bündner Schulblatt = Bollettino scolastico grigione = Fegl scolastic grischun

**Herausgeber:** Lehrpersonen Graubünden

**Band:** 79 (2017)

**Heft:** 2: Gesundheit der Lehrpersonen

**Artikel:** Gesunde Junglehrpersonen!

**Autor:** Jacober, Evelyne

**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-823581>

### 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:** 13.01.2026

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

# Gesunde Junglehrpersonen!

«Wie geht es dir?» - Wie geht es (Jung-)Lehrpersonen? Die Pädagogische Hochschule Graubünden (PHGR) ist sich der Verantwortung für die Gesundheit der angehenden Lehrpersonen bewusst. Sie setzt auf eine ressourcenorientierte Ausbildung der Studierenden auf Primarschul- und Kindergartenstufe.

VON EVELYNE JACOBER, DOZENTIN PHGR

Im ersten Studienjahr werden ihre persönlichen Kompetenzen in Gesundheitsförderung und Prävention im Modul «Natur Mensch Gesellschaft» gestärkt: Wie wird Gesundheit definiert? Welche Determinanten beeinflussen unsere Gesundheit? Welches sind individuelle Schutz-, Risiko- und Belastungsfaktoren? Wie gehe ich mit den eigenen Ressourcen um? Im Wahlmodul «Lernen für die Zukunft – gesund in die Zukunft» können die Studierenden ihr Fachwissen in Seminaren mit hohem Praxisbezug vertiefen. Die Themen Selbstmanagement und Burnout sind im Modul im dritten Studienjahr verankert und werden in Workshops bearbeitet.

Im Berufspraktischen Semester werden die Mentorinnen und Mentoren sowie begleitende Dozierende mit Fragen und

konkreten Fällen von Überlastungen der Studierenden konfrontiert. Deshalb wird die Thematik auch in den Lerngruppen oder in Beratungsgesprächen aufgegriffen. Praxislehrpersonen, Mentorinnen und Mentoren sind angehalten, die Studierenden dahingehend zu beobachten. Sie bringen das Thema Belastung bei Bedarf auch beim Standortgespräch nach dem ersten Ausbildungsjahr zur Sprache.

Die PHGR ist vernetzt und beteiligt sich am Projekt «Gesund zur guten Schule». Im aktuellen Weiterbildungsangebot der Pädagogischen Hochschule finden Sie folgende Kurse für ausgebildete Lehrpersonen: «Mental stark im anspruchsvollen Umfeld» – «Persönliche und berufliche Standortbestimmung für Lehrpersonen» – «Nervös? Angespannt?

Gestresst? Einführungskurs Stressbewältigung durch Achtsamkeit».

Die Pädagogische Hochschule Graubünden engagiert sich dafür, dass es (Jung-) Lehrpersonen gut geht, indem die Studierenden für das Thema Belastung früh sensibilisiert werden und Junglehrpersonen wissen, wie man damit umgehen kann.

PS: Im Bausteinheft der Berufspraktischen Ausbildung sind die Standards und die daraus abgeleiteten Kompetenzen, wie sie in den Beschreibungen der Module und Praktika festgehalten sind, weiter in konkrete Teilkompetenzen aufgeschlüsselt. Diese sind lern- und übbar sowie der Beobachtung, Rückmeldung und Reflexion zugänglich.

