

**Zeitschrift:** Bündner Schulblatt = Bollettino scolastico grigione = Fegl scolastic grischun  
**Herausgeber:** Lehrpersonen Graubünden  
**Band:** 81 [i.e. 82] (2020)  
**Heft:** 6: Psyche stärken

## **Inhaltsverzeichnis**

### **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>**

## THEMA

Gesunde und traumatisierte Psyche	4
Leistungsängste in der Schule	7
50 Jahre Schulpsychologischer Dienst Graubünden – Rückblick auf den Jubiläumsanlass	8
Der «Sichere Ort» – in schwierigen Zeiten wichtiger denn je	10
PAGINA RUMANTSCHA	12
PAGINA GRIGIONITALIANA	13
PORTRAIT	
Porträt Giuseppe Palaia, Klassenlehrer der Timeout-Klasse Sekundarstufe I in Chur	14
LEGR	16
SBGR	21
DIES UND DAS	22
IMPRESSUM	27

## «BLEIB NEGATIV», RUFT MIR EIN KOLLEGE ZU.

Unsere momentane Situation verlangt uns Einiges ab. Es stellt sich die Frage: Wie schaffen wir es persönlich und als Institution, gestärkt aus dieser Krise zu kommen?

Die Fraktion Heilpädagogik des LEGR legt einmal jährlich das Thema für eine Schulblattnummer fest – dieses Jahr: «Psyche stärken». Was macht eine gesunde, was eine traumatisierte Psyche aus? Diese Frage erläutert der Psychologe Franz Ruppert in seinem Beitrag. «Bevor wir für andere den (Sicheren Ort) gestalten können, müssen wir immer wieder den minimal (Sicheren Ort) für uns selbst schaffen», schreibt Marianne Herzog in ihrem sehr anschaulichen Artikel. Eine Heilpädagogin hat mir letzthin erzählt, sie würde im Moment darauf achten, immer wieder lustige und spassvolle Dinge mit ihren Schülerinnen und Schülern zu machen. Die Referenten des Jubiläumsanlasses «50 Jahre Schulpsychologischer Dienst» widmeten sich dem Thema: «Glückliche Kindheit – was kann die Familie und die Schule dazu beitragen?» Claudia Seefeldt schlägt in diesem Zusammenhang den einfachen Schulhaus-Codex vor: «Ich trage mir selbst Sorge – ich trage den anderen Sorge – ich trage den Dingen Sorge.»



Zu einer glücklichen Kindheit gehört, angstfrei in die Schule gehen zu können. Hilfreiche Tipps, wie man Leistungsängsten bei Kindern begegnen kann, verrät uns die Schulpsychologin Carima Tosio. Nichts ist so beständig wie der Wandel (Heraklit). In diesem Sinne wünsche ich allen Leserinnen und Lesern viel Zuversicht, Genussmomente, Zeit, um immer wieder den sicheren Ort in sich zu finden und Gesundheit. Bleibt positiv in eurem Innern!

**Corina Peterelli,**  
ehemaliges Mitglied der Fraktion Heilpädagogik LEGR