

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

Herausgeber: Lehrpersonen Graubünden

Band: 68 (2006-2007)

Heft: 4: Selbstmotivation

Inhaltsverzeichnis

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. 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. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

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. [Voir Informations légales.](#)

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. [See Legal notice.](#)

Download PDF: 14.03.2025

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

I N H A L T

HAUPTTHEMA

Selbstmotivation und der innere Saboteur 5

von Brigitta Baltisberger

Was ist Selbstmotivation?	5
Sabotage der Motivation	6
Wie entsteht Leistung?	7
Die Gründe für das Motiviert-Sein entdecken!	7
Rolle der Ziele	8
Anti-Weichspüler-Formulierungen	9
Die Macht der Sprache	8
Strategien, den inneren Schweinehund loszulassen	9
Tipps und Tricks zur Selbstmotivation	10
Schlussgedanken	11

Pagina Rumantscha 12

Conferenza generala ladina: giubileum da 70 ons
Mario Pult

Ediziuns novas

Pagina Grigionitaliana 13

A scuola di cinema
Gerry Mottis

STUFENVERBÄNDE

VBHHL: Nachqualifikations- ausbildung in Graubünden	15
--	----

DIVERSES

Agenda	14
«Menschen sind nicht stapelbar – zu Hause nicht und auch in der Schule nicht!»	16
Die Geschäftsleitung LGR im Gespräch mit dem EKUD	18
Aus dem Grossen Rat	20
NWSB aktuell	20

AMTLICHER TEIL

Grazcha Maja	21
Schulsportanlässe 2007	22
Neu im Sortiment von Lehrmittel Graubünden	23