

**Zeitschrift:** Bündner Schulblatt = Bollettino scolastico grigione = Fegl scolastic  
grischun  
**Herausgeber:** Lehrpersonen Graubünden  
**Band:** 60 (2000-2001)  
**Heft:** 5

## **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:** 12.01.2025

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

## HAUPTTHEMA

# Burnout – Facts über eine (ernst-)zunehmende Problematik

Harri Morgenthaler

## 1. Burnout – ein Problem einiger «Sensibelchen» 6

- Statistische Erhebungen
- Volkswirtschaftliche Folgen

## 2. Was ist Burnout – Definition und Begriffserklärung 6

- Burnout = ausgebrannt
- Ich weiss was es ist, wenn ich sehe
- Anfänglich meist nicht erkannt
- Wenn die Kraft schwindet
- Reaktion auf lange schädliche Stressbelastungen
- Sehr häufig trifft es die Besten
- Auch früher aktuell
- Abgrenzung Burnout – Depression, Stress

## 3. Welche Belastungen führen zum Burnout-Syndrom? 8

- Selbstbelastungen
- Familiäre Probleme
- Ärger mit der Klientel
- Stress mit MitarbeiterInnen
- Institutionelle Belastungen
- Gesellschaftliche Belastungen

## 4. Phasenverlauf des Burnout-Syndroms 9

- 1. Enthusiasmus/Idealismus
- 2. Realismus/Pragmatismus
- 3. Stagnation/Überdruß
- 4. Frustration/Depression
- 5. Apathie/Verzweiflung

# I N H A L T

## DIVERSES

- Aus der Geschäftsleitung 12
- Agenda 12
- Sekundar- und Reallehrerverein Graubünden (SGR und RGR) 12
- Statuten des PGR 14
- Ein neuer Trendbericht: die Schnittstelle Schule/Familie 16
- Lehrwerke im Fremdsprachenunterricht 16
- Naturbezogene Umweltbildung 16
- Prämiensparen dank der Mitgliedschaft im LGR 17

## AMTLICHER TEIL

- Blitzlichter aus dem neuen Lehrmittel 18