

Objekttyp: **TableOfContent**

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

Band (Jahr): **68 (2006-2007)**

Heft 4: **Selbstmotivation**

PDF erstellt am: **10.07.2024**

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern. Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

### **Haftungsausschluss**

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

# INHALT

## 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