

Editorial

Autor(en): **Mathiuet, Martin**

Objektyp: **Preface**

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

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

Heft 6: **Brain Gym®**

PDF erstellt am: **21.07.2024**

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.

E D I T O R I A L

SchülerInnen wie Lehrpersonen oft auch Eltern und manchmal Schulbehörden und Schulpolitiker stehen unter Stress. Viele entstressen sich mit eigenen (auch unbewussten) Methoden. Manche brauchen Hilfe! Ein mögliches Instrument dazu (Brain Gym®) stellen wir in der vorliegenden Schulblattnummer vor.

Flurin Caviezel, Brain Gym®-Instruktor, liefert sowohl Hintergrundwissen als auch praktische (= sofort und kostenlos einsetzbare) Tipps, wie man sich vom Stress lösen kann. Wird nämlich über längere Zeit nicht entstresst, lauert die Burnout-Falle! Lehrpersonen und Leute mit überdurchschnittlich grossem Engagement (Schulbehörden, Eltern) sind besonders gefährdet. Dass es so ist, wissen wir eigentlich alle!

Ob wir auch danach handeln?



VON MARTIN MATHIU