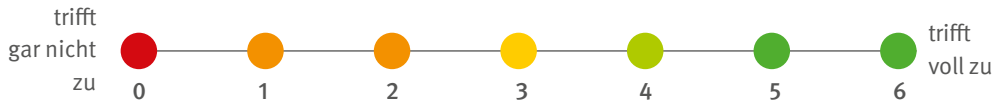


## Kurzskala Erholung und Beanspruchung (KEB)

### Erholung

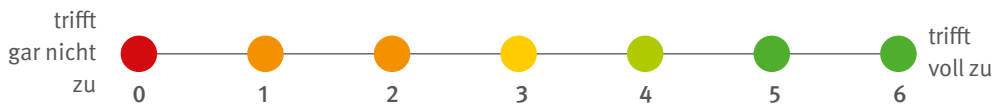
#### Körperliche Leistungsfähigkeit

zum Beispiel kraftvoll, leistungsfähig, energiegeladen, voller Power



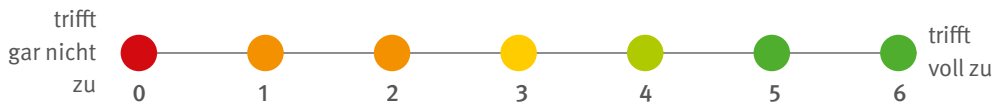
#### Mentale Leistungsfähigkeit

zum Beispiel aufmerksam, aufnahmefähig, konzentriert, mental hellwach



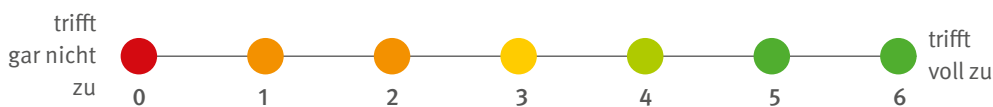
#### Emotionale Ausgeglichenheit

zum Beispiel zufrieden, ausgeglichen, gut gelaunt, alles im Griff habend



#### Allgemeiner Erholungszustand

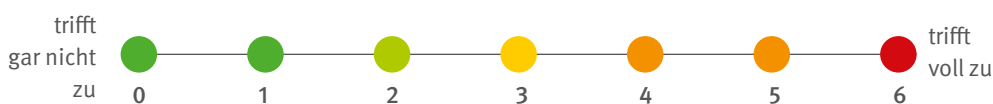
zum Beispiel erholt, ausgeruht, muskulär locker, körperlich entspannt



### Beanspruchung

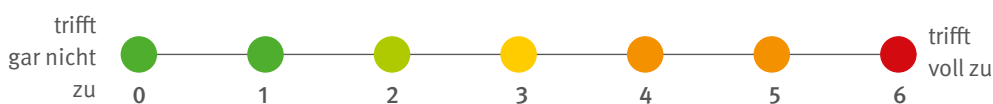
#### Muskuläre Beanspruchung

zum Beispiel muskulär überanstrengt, muskulär ermüdet, muskulär übersäuert, muskulär verhärtet



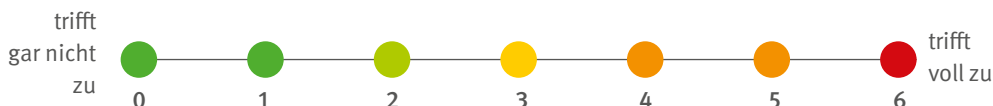
#### Aktivierungsmangel

zum Beispiel unmotiviert, antriebslos, lustlos, energielos



#### Emotionale Unausgeglichenheit

zum Beispiel bedrückt, gestresst, genervt, leicht reizbar



#### Allgemeiner Beanspruchungszustand

zum Beispiel geschafft, entkräftet, überlastet, körperlich platt

