




## Kurzskala Erholung und Beanspruchung

Eine subjektive Einschätzung Deines aktuellen Zustands



### Worum geht es?

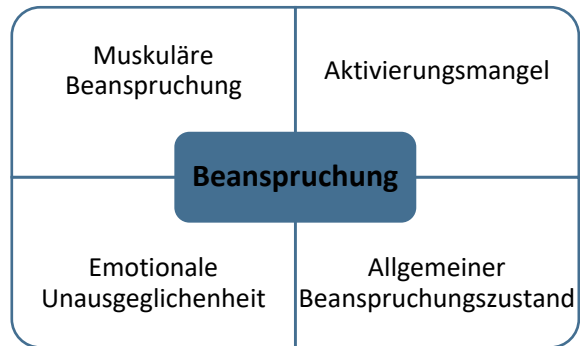
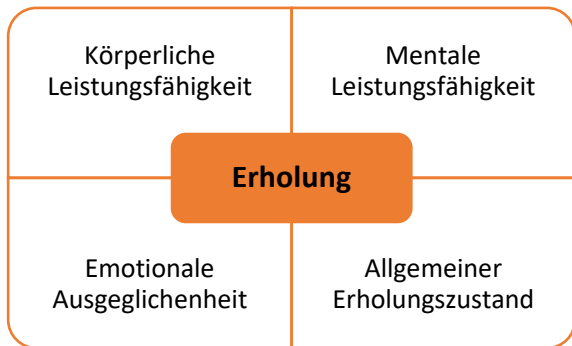
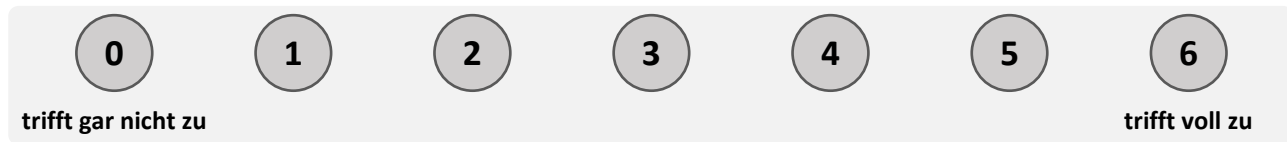
- Dein **aktueller Erholungs-Beanspruchungs-Zustand** kann sich auf unterschiedlichen Ebenen zeigen.
- Deine Einschätzung ermöglicht Veränderungen im **Trainings- und Wettkampfprozess** sowie **nicht-sportliche** Einflüsse darzustellen.

Ebenen der KEB	allgemein	körperlich	mental	emotional
	z.B. <i>ausgeruht, entkräftet</i>	z.B. <i>voller Power, muskulär überanstrengt</i>	z.B. <i>aufmerksam, energielos</i>	z.B. <i>zufrieden, bedrückt</i>

### Was muss ich beachten?

- Die KEB besteht aus der **Kurzskala Erholung** und der **Kurzskala Beanspruchung**.
- Deine Einschätzung gibst Du auf einer Skala **von 0 bis 6** an.
- Deine Einschätzung sollte **ohne großes Nachdenken** erfolgen und **sich nicht** nach **wünschenswerten Antworten** richten.

**höchster jemals erreichter Erholungs- bzw. Beanspruchungszustand**



### Was sagt mir das?

- Je **höher** der Wert eines Items, desto **höher** ist der aktuelle Erholungs- bzw. Beanspruchungszustand.
- **Deine angegebenen Werte** sind weder als „gut“ noch als „schlecht“ zu verstehen. Vielmehr geben sie einen hilfreichen **Hinweis** zu **Auffälligkeiten** von geplanten Veränderungen oder Verläufen.