

# Skala zum Erfassen des subjektiven Belastungsempfinden

---

- 0 = überhaupt keine Anstrengung**
- 1 = sehr milde**
- 2 = milde**
- 3 = mässig**
- 4 = recht schwer**
- 5 = schwer**
- 6**
- 7 = sehr schwer**
- 8**
- 9 = sehr, sehr schwer (fast maximal)**
- 10 = maximale Anstrengung**