

# **INHALT**

<b>Vorwort</b>	<b>9</b>
<b>Einleitung und Übersicht</b>	<b>11</b>
<b>Möglichkeiten und Grenzen der Erfassung aktivierungsinduzierender Befindensveränderungen mit Hilfe eines zweidimensionalen Modells</b>	
Jürgen Otto	16
<b>Zur Wechselbeziehung zwischen Ausgangszustand, Belastung und Erholung</b>	
Konrad Wolfgang Kallus & Gisela Erdmann	46
<b>Psychophysische Erholungseffekte von Bewegung und Entspannung</b>	
Henning Allmer	68
<b>Beanspruchung und Erholung im Arbeits-Erholungs-Zyklus</b>	
Rainer Wieland-Eckelmann und Robert Baggen	102
<b>Eine Konzeption zur Belastungs-Beanspruchungs-Erholungs-Sequenz unter besonderer Berücksichtigung von Burnout und Sportaktivität</b>	
Bernd Rudow	156
<b>Perspektiven</b>	<b>175</b>
<b>Autorenregister</b>	<b>185</b>
<b>Sachregister</b>	<b>189</b>