Anwendungsbeispiel:

Geistige Anforde	rungen:	
Gering		hoch
Körperliche Anford	derungen:	
Gering		hoch
Zeitliche Anforderu	ıngen:	
Gering		hoch
Leistung:		
gut		schlecht
Anstrengung:		
Gering		hoch
Frustration:		
Gering		hoch