

Tabelle 55.1 Einstieg: Auflistung persönlicher Wertebereiche und zugehöriges Verhalten

Wertebereich	Zugehöriges eigenes Verhalten (Beispiele)
Liebe, romantische Beziehungen und Sexualität	Regelmäßig einige Stunden mit meinem Partner zusammen sein. Ihn zärtlich behandeln.
Freundschaften und andere zwischenmenschliche Beziehungen	Jede Woche mit meiner besten Freundin telefonieren
Arbeit	Mein Bestes geben. Freundlich zu den Kunden sein.
Bildung und Ausbildung	Ich lerne gerade darauf, den TOEFL-Test zu bestehen.
Beziehung zur Ursprungsfamilie	Weihnachten verbringe ich bei meinen Eltern (sie wohnen leider weit weg).
eigene Familie, Elternrolle	Ich wünsche mir Kinder (leider unerfüllt).
Hobbys, Kultur, Kunst	Ich besuche regelmäßig Kunstausstellungen und Konzerte.
Natur (Erlebnisse in der Natur, Leben im Einklang mit der Natur)	Ich wandere im Urlaub gerne in den Bergen.
Spiritualität und Religion	Regelmäßig meditieren.
soziales und politisches Engagement (Mitarbeit in Parteien, sozialen Projekten, NGOs)	Ich arbeite in unserer Gemeinde mit.
Selbstfürsorge im Bereich Sport, gesunde Ernährung, Entspannung oder Körperpflege	Zweimal pro Woche Fitnessstudio.

Tabelle aus: Schweiger, U. & Sipos, V. (2017). Behavioral Activation (BA). In: Verhaltenstherapie in der Praxis (Hrsg: E.L. Brakemeier & F. Jacobi). Weinheim: Beltz Verlag (S. 679-688).