

Wertebereich	Zugehöriges eigenes Verhalten (Beispiele)
Liebe, romantische Beziehungen Sexualität	<i>Ich verbringe regelmäßig Zeit mit meinem Partner, wir essen täglich gemeinsam zu Abend .</i>
Freundschaften und andere zwischenmenschliche Beziehungen	<i>Jede Woche telefoniere ich mehrfach mit meiner besten Freundin und schicke ihr zwischendurch Nachrichten, so erhalten wir emotionale Nähe.</i>
Arbeit	<i>Auch vom Homeoffice aus gebe ich mein Bestes, ich bin zu den Kolleginnen und Kunden freundlich.</i>
Beziehungen zur Ursprungsfamilie	<i>Ich hoffe, Weihnachten wie jedes Jahr bei meinen Eltern verbringen zu können, ich rufe sie derzeit jeden zweiten Tag per Video an.</i>
Eigene Familie, Elternrolle	<i>Ich nehme mir bewusst einmal täglich Zeit, um mit den Kindern ein Spiel zu spielen.</i>
Hobbys, Kultur, Kunst	<i>Ich spiele regelmäßig Klavier.</i>
Natur (Erlebnisse in der Natur, Leben im Einklang mit der Natur)	<i>Ich gehe regelmäßig mit unserem Hund im Wald spazieren.</i>
Spiritualität, Religion	<i>Ich verfolge in der Coronazeit die Live-Übertragung des Gottesdienstes meiner Gemeinde.</i>
Soziales und politisches Engagement (Mitarbeit in Parteien, sozialen Projekten)	<i>Ich gehe für meine älteren Nachbarn einkaufen.</i>
Selbstfürsorge im Bereich Sport, gesunde Ernährung, Entspannung, Körperpflege	<i>Ich mache Telegymnastik und probiere neue gesunde Rezepte aus.</i>