

## **Basic Info: Umgang mit Gefühlen 15 B**

---

### **Körperreaktion**

Man fühlt sich leicht und gehoben, beschwingt. Die Gedanken laufen schnell, man wirkt erfrischt und energetisiert, bisweilen braucht man weniger Schlaf und ist dennoch sehr leistungsfähig.

### **Wahrnehmung**

Das Gefühl von Stolz versetzt einen in Hochstimmung. Das gesamte Selbstwertgefühl steigt, für diesen Moment wähnt man sich sorgenfrei, stark und leistungsfähig. Man fühlt sich sieges-sicher und den Problemen der Welt gewachsen. Man erinnert sich an vergangene Erfolge und schmiedet Pläne für weitere große Taten.

### **Handlungsdrang**

„Stolz will Öffentlichkeit“ ... Stolz drängt also, sich mitzuteilen. Man will die Leistung kundtun, man möchte Anerkennung erfahren, Lob ernten. Manchmal möchte man den Stolz auch schlicht teilen. Wenn das Fußballteam gewonnen hat, drängt der Stolz die Menschen auf die Straße, um gemeinsam den Triumph zu feiern. Bisweilen will man mit seinem Stolz auch alleine sein, „mit sich feiern“. Auf alle Fälle möchte man dieses Gefühl von Stolz gerne aufrechterhalten oder wiederholen. Deshalb wird man versuchen, erneut Leistungen zu erbringen, um dieses Gefühl zu reaktivieren.

### **Ausdruck**

Stolz drängt den Körper, sich aufzurichten, sich zu zeigen, den Kopf und die Nase hoch zu nehmen, die Brust zu weiten: „Stolz will gesehen werden“.

### **Häufige Folgegefühle**

Stolz kann bei anderen Neid oder Eifersucht auslösen. Wenn man nicht die erwartete Aufmerksamkeit und Bewunderung erlangt, fühlt man sich bisweilen gekränkt und enttäuscht. Ein sehr selbstunsicherer Mensch befürchtet durch öffentliches Lob oder Anerkennung unter Druck zu geraten, weil er die Erwartungen nicht erfüllen wird. Dann spielt Angst vor Demütigung oder sozialer Abwertung eine Rolle.

### **Wann wird Stolz zum Problem?**

Es gibt, wie bei allen positiven Gefühlen, drei Möglichkeiten, wie Stolz zum Problem werden kann:

- a) Stolz ist eigentlich gerechtfertigt und Sie lassen ihn nicht zu.
- b) Stolz ist nicht gerechtfertigt, Sie fühlen sich aber trotzdem stolz und fordern Anerkennung von Ihrer Umgebung.
- c) Ihr Stolz ist zu intensiv, Sie können nicht mehr davon lassen und wollen immer mehr davon.

### **Wann ist Stolz gerechtfertigt?**

Stolz ist immer dann gerechtfertigt, wenn Sie oder Ihre Gruppe oder jemand, der Ihnen nahe steht, eine Leistung erbracht hat, das heißt, sich stark angestrengt hat und erfolgreich war. Man kann auch schon auf die Anstrengung per se stolz sein, auch wenn es nicht zum Sieg gereicht hat.