

Het geven van complimenten.

Het **nut** van complimenten.

- eigenwaarde, zelfvertrouwen, zelfbeeld verbeteren
- inzicht in eigen mogelijkheden vergroot
- hoop op de toekomst of op een betere toekomst wordt vergroot
- de motivatie om te groeien of te veranderen of om een probleem aan te pakken wordt vergroot

De **houding** bij het geven van complimenten.

- echtheid! (het menen van wat je zegt). dat betekent ook dat je probeert over te brengen dat je in meer of minder wijze geraakt bent door wat de ander deed
- non-verbaal dit aangeven: oogcontact, stemkleur, lichaamshouding
- je compliment aanbieden, niet opdringen

De **soorten** complimenten. Er zijn 4 soorten complimenten te onderscheiden.

1. *directe* complimenten van jou naar je gesprekspartner / de ander: zowel verbaal als non-verbaal, in woord of gebaar/mimiek
2. complimenten die je iemand *zichzelf* geeft
3. *indirecte* complimenten: in je *vraag* zit een verborgen compliment die je gesprekspartner niet kan weigeren omdat een verwoording is die zij/hij net zelf heeft gebruikt. voorbeelden zijn: “hoe is het je gelukt? ”, “Hoe heb je het volgehouden?”, “waar haal je de kracht vandaan?” “En wat/hoe nog meer?”, enz. Ook positief relabelen houdt in dat je een indirect compliment geeft: “Het klinkt alsof je heel betrokken bent. Klopt dat?”, “Betekent je bezorgdheid eigenlijk dat je wilt dat het goed gaat met je kind?”. Ook non-verbaal kan je indirect complimenteren door een geïnteresseerde *houding*, aandachtig luisteren e.d.
4. een andere vorm van indirecte complimenten is het uitleggen wat de actie van de ander jou aan positiefs oplevert en vertellen hoe blij/tevreden je daarmee bent. Je geeft dus een *ik-boodschap* (Gordon) gekoppeld aan wat de ander concreet deed. Het gevolg is dat de ander zichzelf een innerlijk compliment geeft.

N.B.:

voor de eerste soort complimenten moet je mandaat verworven hebben van je gesprekspartner. Zonder dat mandaat kan het compliment ongeloofwaardig overkomen, neerbuigend (omdat de ander je ervaart als op een hogere status) of opdringerig. De onderlinge relatie kan bepalen dat je dat mandaat al hebt. Of de situatie kan dat bepalen. Zo niet, dan is met name je non-verbale gedrag de manier om het mandaat voor een direct compliment te verwerven.

Complimenten geven in groepsverband kan positief en negatief werken:

- negatief als 1 groepslid een compliment krijgt en de anderen niet. De andere groepsleden kunnen zich dan achtergesteld voelen, doordat zij geen compliment krijgen, zich niet gezien voelen (in wat ze ook/goed deden). Je verliest dan mandaat (ook), er kan tegenzin of demotivatie ontstaan.
- positief als de hele groep complimenten krijgt.

- positief: het kan de andere groepsleden motiveren in dezelfde richting/onderwerp hun best te doen. Reinforcement in de gewenste richting. Voorwaarde is: dat je ieder groepslid eenzelfde hoeveelheid complimenten geeft voor geleverde prestaties of vertoond gedrag. Dat je ieder erkenning geeft.
- positief als het groepslid een unieke/eigen prestatie heeft neergezet en daarvoor een compliment krijgt. Dan kunnen de groepsleden het compliment terecht vinden zonder zich tekort gedaan te voelen en de sfeer als stimulerend ervaren.

november 09
Herman Prüst