

Kompliment-Trainer

Viele Menschen achten vor allem auf das „halbleere Glas“, statt das „halbvoll“ hervorzuheben. Sie interessieren sich mehr für das, was (noch oder schon wieder) fehlt und achten weniger auf das Vorhandene. So versetzen sie sich nicht nur selbst in Unzufriedenheit, auch die Umwelt kommt mit den „Pessimisten“ und „Dauernörglern“ oft nur schwer zurecht. Nicht selten sind Beziehungsschwierigkeiten die Folge. Ein konsequentes „Kompliment-Training“ verändert diese Sichtweise und verhilft zu mehr Glücksmomenten. Durch Komplimente erleichtern wir es anderen Menschen, sich besser wahrzunehmen und zu erkennen, wie Sie auf andere wirken. Außerdem bessert sich meist das eigene Selbstbewusstsein und die Selbstsicherheit. Typischerweise geizen „Kompliment-Sparer“ auch mit Komplimenten an sich selbst. Üben kann dies verändern!

Manche Menschen tun sich schwer, Komplimente zu erteilen, weil dies in ihrer Herkunftsfamilie nicht üblich war, sie sich selbst beim Erhalt von Komplimenten unwohl fühlen würden oder sie befürchten, überheblich zu wirken. Kompliment-Training hilft, diese (behindernden!) Muster zu überwinden.

Grundregel: Gehe nie zu Bett, ohne an dem betreffenden Tag wenigstens drei Komplimente gemacht zu haben (möglichst unterschiedlichen Menschen).

Notieren Sie, welche Komplimente Sie Ihrer Partnerin bzw. Ihrem Partner, Verwandten, Freunden, Arbeitskollegen, Menschen in Geschäften, Restaurants, Kinos, Straßenbahnen usw. längst schon hätten machen können (persönlich, brieflich, telefonisch oder per E-Mail):

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Notieren Sie, wann Sie welche Übung absolviert haben:

Tägliche Komplimente für meine Partnerin am:							

Komplimente in Familie und Freundeskreis am:							
Komplimente gegenüber Bekannten am:							
Komplimente am Arbeitsplatz am:							
Komplimente im Alltag am:							

Schärfen Sie auch Ihre Sensibilität für Komplimente, die Sie selbst erhalten. Diese sind nicht immer unmittelbar offenkundig (etwa wenn jemand beim Verabschieden sagt „Das war ein schöner Nachmittag!“ – mit „Nachmittag“ sind vielleicht die von Ihnen gestalteten Stunden gemeint).

Notieren Sie, welche Komplimente man Ihnen in der letzten Zeit gemacht hat oder in den kommenden Tagen noch machen wird:

.....

.....

.....

Schließlich und endlich: Wann haben Sie sich selbst ein Kompliment erteilt? Zögern Sie nicht und notieren Sie im folgenden, wofür Sie Ihrer Meinung nach ein Kompliment verdienen:

.....

.....

.....

.....