

## Complimentjes geven, hoe doe ik dat?

-  1. Geef spontane en oprechte complimenten
-  2. Benoem wat je fijn vindt, maak het concreet en specifiek
-  3. Leg de nadruk op de inspanning of de evolutie (het proces)
-  4. Geef jouw compliment zo snel mogelijk ...
-  5. ... zo vaak m



## A COMPLIMENT A DAY, KEEPS THE DOCTOR AWAY

### De kracht van waardering

Soms geven we argeloos een complimentje, zonder ons bewust te zijn van de weldaad van die waardering. Wetenschappelijk onderzoek toonde immers aan dat een compliment niet alleen ons geluksgevoel maar ook ons leren bevordert. Een studie uit 2012 (S.K. Sugawara, e.a.) toonde aan dat lovende woorden ervoor zorgen dat onze hersenen een nieuwe vaardigheid beter onthouden en herhalen. Maar complimenten zorgen ook voor een betere relatie en dat omwille van de wederkerigheid ervan. Anders gezegd: Complimenten maken ons blij; of we nu waardering krijgen of uiten.

Maar er is meer: volgens wetenschapsjournalist Mieras speelt waardering een belangrijke rol bij de vraag die iedereen zich ooit stelt: *Wie ben ik eigenlijk?* Mensen zijn verhalenvertellers. We zijn voortdurend bezig met het ontdekken wie we zijn en hoe we ons tot de ons omringende wereld verhouden. Die verhalen ontstaan in het "default mode network" van ons brein, het gebied dat te maken heeft met rust en reflectie. Het stelt ons in staat om betekenis aan onszelf en de wereld om ons heen te geven. Strooi dus maar lekker kwistig rond met je complimentjes, maar doe het in waardigheid.

[Complimentenkaartjes Zeesessie](#)

[Scheve complimenten \(Klasse\)](#)

[Momentje voor complimentjes](#)

**Als je iets goed ziet,  
geef dan een  
compliment. Als je  
iets fout ziet, bied  
dan je hulp aan.**  
**N. Mandela**

**Verwijten zouden in  
zand geschreven  
moeten worden,  
complimenten in  
steen gebeiteld.**

**Arabisch gezegde**

**Zeg geen slechte,  
negatieve dingen  
over mensen. Maar  
zeg, als het nodig is,  
dingen die het geloof  
van anderen sterker  
maken. Zeg iets dat  
mensen goeddoet.**  
**(Efeziërs 4:29)**

