

AVRO BODE

nummer 15 | tv radio internet | 11 t/m 17 april 2020

Ed van Thijn

Werd bevrijd uit Kamp Westerbork

Dragons' den

'Een goed idee verkoopt zichzelf'

Menno Bentveld

Heeft **bijzondere** tips
voor de thuisblijvers

1 jaar voor € 42,-

AP



8 710848 100184

0 1 5 2 0



11 april 2020
adviesprijs €1,39

Leer complimenten te omarmen



Heeft u net als vele anderen de neiging complimenten af te wimpelen? Lees hier waarom het belangrijk is om loftuitingen te leren omarmen.

TEKST: ANNE KLEISEN

We willen allemaal gezien en gewaardeerd worden. Naast eerste levensbehoeften als eten, drinken en een dak boven ons hoofd staat waardering van anderen zelfs hoog op de lijst indicatoren voor ons welbevinden. Binnen relaties (zowel werk als privé) zijn we echter vooral gericht op zaken die misgaan. Zo vallen bijvoorbeeld alleen achtergelaten haren in het doucheputje op en niet het weggebrachte vuilnis. Om deze focus op negativiteit te compenseren en dankbaarheid te tonen is het geven van een compliment een goed middel. **Toch zijn we geneigd om, wanneer anderen daadwerkelijk hun waardering of lof voor ons uitspreken, dit af te wimpelen of zelfs te ontkennen.**

Als iemand onze jurk prijst, zeggen we dat het een uitverkoopje was en als iemand ons complimenteert met ons snelle en goede werk, beweren we dat het helemaal niet zo goed is gedaan. Waarom is dat?

De gever laat merken dat hij de ander ziet en waardeert

Psycholoog en geluksonderzoeker Ad Bergsma: "De context is belangrijk. Als een wildvreemde zomaar zegt dat je goed gekleed bent, wekt dat

argwaan op. En wanneer je na een feestje tegen je vrouw zegt dat ze lekker heeft gekookt, kan ze dat opvatten alsof ze volgende keer weer moet koken. Sommige complimenten wekken dus onzekerheid op over de intentie ervan." Een andere belangrijke reden om complimenten af te wijzen heeft te maken met een negatief zelfbeeld. Bergsma: "Als ik mezelf dik en lelijk vind en iemand zegt dat ik er mooi uitzie, dan strookt dat niet met mijn zelfbeeld. Het is dan gemakkelijker om aan mijn gelijk vast te houden over dat ik lelijk ben en het compliment teniet te doen, dan om mijn zelfbeeld te herzien."

Toch is het belangrijk om complimenten te leren ontvangen. Na een negatieve reactie zal de gever een volgende keer zijn mond houden als die iets positiefs wil zeggen. **Daarnaast wijst het afwimpelen van een compliment ook de mening van de gever af. Bedenk daardoor eerst of er niet toch iets van waarheid in zit voordat u negatief reageert.** Wat is wel een goede reactie? Een simpel 'Dank je wel' volstaat. Ook als u achterdocht koestert over de oprechtheid en intentie ervan, of als het compliment onhandig is geformuleerd. Bedenk wat het voor de ander betekent om een compliment te geven. Bergsma: "Wanneer iemand een compliment geeft, is dat een micromoment van liefde. De gever laat merken dat hij de ander ziet en waardeert. De ontvanger bedankt de gever voor zijn opmerkzaamheid. Dit versterkt onze onderlinge verbinding en helpt tegen cynisme."

Meer lezen over het geven en ontvangen van complimenten? Kijk ook op www.blijtijds.nl