

# Worte, die das Herz erfreuen

Sie sind in allen Bereichen unseres Lebens bedeutsam. In der Partnerschaft ebenso wie in der Familie, am Arbeitsplatz und in Freundschaften: Komplimente. Wenn wir anerkannt und gelobt werden, fühlen wir uns geliebt und wertgeschätzt. Viele Menschen tun sich jedoch schwer,

Von einem richtig guten Kompliment kann ich zwei Monate leben“, sagte der amerikanische Schriftsteller Mark Twain (1835 – 1910). Tatsächlich können uns Komplimente stärken und ein Stückchen größer machen. Oft sind schöne und anerkennende Worte aus dem Mund des Partners, der Kollegin oder des Freundes der Höhepunkt eines anstrengenden Tages. Und die berührendsten Komplimente bleiben sogar immer im Gedächtnis.

Der Begriff „Kompliment“ hat seinen Ursprung im lateinischen „complere“, was so viel heißt wie ausfüllen oder erfüllen. Demnach sind Überreibungen zu vermeiden und während

## Mit diesen Komplimenten zaubern Sie Ihrem Gegenüber ein Lächeln ins Gesicht:

- Ich bewundere deine Schlagfertigkeit.
- Es ist dein Humor, den ich an dir so mag.
- Ohne dich wäre die Welt viel trostloser.
- Dass ich dich kennengelernt habe, empfinde ich als großes Glück.
- Du hast eine faszinierende Art, die Welt zu sehen.
  - Du hast eine wunderbare Ausstrahlung.
- Die Gespräche mit dir inspirieren mich immer wieder aufs Neue.
  - Ich wünschte, ich wäre so mutig wie du.
  - Du bringst mich immer zum Lachen.
- Großartig, dass du das alles schaffst, du bist wirklich vielseitig.
- In deiner Gegenwart fühle ich mich wohl.

Herz mit Freude, Stolz und Würde voll werde.

In unserer Kultur funktionieren wir jedoch weitgehend nach dem Prinzip „nicht geschimpft ist genug gelobt“. Dementsprechend sparsam gehen wir in unserem Alltag mit Komplimenten um. Dabei sind es gerade das Lob und die Anerkennung, die bei den Menschen Türen öffnen können.

„Komplimente sollten

Komplimente zu machen, obwohl sie wissen, wie gut sich lobende Worte „anfühlen“.

das Kompliment ausgesprochen wird, ist der Blickkontakt zu halten. Überdies sollten Komplimente nicht an Bitten oder Wünsche an das Gegenüber gekoppelt werden, da sie sonst rasch als Manipulation betrachtet werden“, gibt Julia Dier (www.psychotherapie-dier.at) zu bedenken. Ehrliche Komplimente sind unbestritten ein Werkzeug, um Sympathien zu gewinnen und Beziehungen zu stärken. „Die anerkennenden Worte müssen allerdings von Herzen kommen, sonst können sie leicht mit Schmeichelei, oder schlimmer mit Schleimerei verwechselt werden. Falsche Komplimente erwecken den Eindruck, dass jemand versucht, sich anhand des Komplimentes einen Vorteil zu verschaffen“, sagt die Therapeutin.

## Was war das schönste Kompliment, das Sie je bekommen haben?

ELENA KIRSCHNER, 23, Sekretärin

### „Ungeschminkt gefällst du mir am besten“

„Das schönste Kompliment kam von meinem Freund, mit dem ich seit ein paar Monaten zusammen bin. Nach unserer ersten gemeinsamen Nacht, ich war gerade aufgewacht, schaute er mich liebevoll an und sagte zu mir: ‚Ungeschminkt gefällst du mir einfach am besten‘. Das war wirklich so süß von ihm, ich bin dahingeschmolzen. Seit ich mit ihm zusammen bin, schminke ich mich kaum mehr. Wozu auch, für meinen Freund bin ich schließlich eine Naturschönheit.“



GÜNTER KLEEBINDER, 72, Pensionist

### „Du bist das wichtigste Puzzleteil“

„Wenn meine Frau ‚Schatz, du machst mich glücklich‘ zu mir sagt, und diesen Satz höre ich immer wieder aus ihrem Mund, ist das für mich wie Balsam auf meine Seele. Als ich Anka gebeten habe, meine Frau zu werden, sagte sie: ‚Natürlich möchte ich dich heiraten, denn du bist das wichtigste Puzzle-Teil, das mir in meinem Leben gefehlt hat. Durch dich ist mein Lebenspuzzle komplett.‘ Ein schöneres Kompliment hätte ich mir nicht wünschen können.“

MELANIE KOMETER, 48, Agentur-Inhaberin

### „Ein wertschätzendes ‚Dankeschön‘“

„Seit mehr als 18 Jahren führe und leite ich das Unternehmen ‚Models & Lifestyle Agentur Melanie-K‘, was mir täglich große Freude bereitet. Gerade die ersten Partner sind das größte Kompliment für mich. Sie setzen Vertrauen in mich und zählen heute noch zu meinen Stammkunden und treuen Partnern. Ein aufrichtiges ‚Dankeschön‘, eine herzliche Umarmung, ein dankbares Lächeln – das ist für mich ein Kompliment der Wertschätzung meiner Kunden.“



CHRISTIAN JÄGER, 54, Unternehmer

### „Du siehst um zehn Jahre jünger aus“

„Ein Kompliment, das mich erst vor Kurzem berührt hat, kam von meinem Freund, dem Schauspieler Ralf Moeller. Als wir uns in München (D) trafen, meinte er, ich sähe um zehn Jahre jünger aus. Ralf und ich kennen uns schon lange und ich weiß, dass er immer ehrlich zu mir ist. Umso mehr habe ich mich über sein spontanes Kompliment gefreut. Das tat gut und bestätigte mir, dass sich mein regelmäßiges Training und meine bewusste Ernährung bezahlt machen.“

EVA JOHANNA FUCHT, 37, Humanenergetikerin

### „Du bringst mich zum Lächeln“

„Seit ich mit meiner Energiearbeit (www.evafucht.com) die Menschen dabei unterstütze, wieder ihre innere Leichtigkeit zu finden, darf ich mich über viele positive Rückmeldungen freuen. Eines der schönsten Komplimente war ‚Ich kann meinen Dank nicht in Worte fassen, mit deiner Ruhe und deiner liebevollen Art hilfst du mir, das Gute in meinem Leben zu sehen. Du hast es geschafft, mich zum Lächeln zu bringen‘. Sätze wie diese zaubern mir ein Lächeln ins Gesicht. Auch mein achtjähriger Sohn Elias hat mich vor Kurzem mit einem Kompliment überrascht, als er meinte: ‚Mama, du kannst so schön malen.‘ Er brachte das so herzlich, wie es nur Kinder können. Wenn ich Komplimente von Männern bekommen, bin ich vorsichtig. Da habe ich schon erlebt, dass manche über-schwänglich und fast zu ‚schleimig‘ sind.“

