Komplimente-Challenge

Ein Lob, eine freundliche Äußerung oder ein nettes Wort – Komplimente sind wichtig. Sie können unser Miteinander und unsere persönlichen Beziehungen stärken oder positiv verändern. Manche Komplimente können teilweise noch Jahre später wirken und für immer in unserem Gedächtnis bleiben! Komplimente schütten in unserem Körper Hormone aus wie Oxytocin und Dopamin, die das Bindungsgefühl und das Belohnungssystem ansprechen. Wichtig ist: Keine Floskeln, sondern lassen Sie Ihre Komplimente von Herzen kommen!

Folgende Wochenchallenge haben wir für Sie vorbereitet:

Mit wenig Aufwand können Sie sich und Ihren Mitmenschen etwas Gutes tun. Verschenken Sie ab heute ernstgemeinte und tolle Komplimente, und zwar mindestens ein Kompliment pro Tag an eine Person. Lassen Sie Ihrer Kreativität dabei freien Lauf.

Wem können Sie alles Komplimente machen:

- Natürlich Familienangehörigen, Freunden und Kollegen.
- Aber auch Fremden, z.B der Kassiererin für ihre Arbeit „Danke“ sagen.
- Falls Sie durch die Corona-Beschränkungen zurzeit nicht viele Direktkontakte haben, nehmen Sie das Telefon, Messengerdienste oder schreiben Sie eine nette Mail – Ihre Lieben werden sich mit Sicherheit freuen!
- Haben Sie sich einmal selbst ein Kompliment gemacht? Falls nicht, stellen Sie sich doch vor einen Spiegel und sagen sich, was Sie am meisten an sich mögen.

Komplimente-Challenge

Tipps damit Komplimente besser ankommen:

- Ehrlichkeit: Der wohl wichtigste Faktor, damit ein Kompliment gut ankommt. Es wird Ihnen dadurch auch leichter fallen das Kompliment auszusprechen.
- Bleiben Sie locker: Ein Kompliment sollte nicht erzwungen wirken.
- Geben Sie Ihrem Kompliment Bedeutung: Floskeln vermeiden, um die Glaubwürdigkeit zu stärken.
- Persönlichkeit ansprechen: Heben Sie die Gefühlsebene hervor!

In der folgenden Tabelle können Sie Ihre Gedanken und Gefühle zu dieser Challenge aufschreiben. Wem haben Sie ein Kompliment gemacht und wie kam es an? Wie haben Sie selbst sich dabei gefühlt? Schaffen Sie es, Ihre ganze Tabelle auszufüllen?

Viel Erfolg und vergessen Sie nicht: So wie Sie sind, sind Sie genau richtig und wundervoll.

Komplimente-Challenge

Tag	Wem habe ich ein Kompliment gemacht	So war die Reaktion/ so habe ich mich selber dabei gefühlt