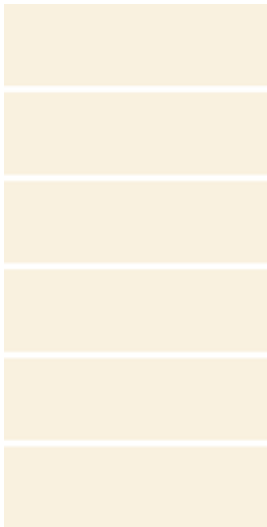


Knowledge is expensive,
but realise what stupidity can cost you!



Iedereen heeft behoefte aan **waardering...**



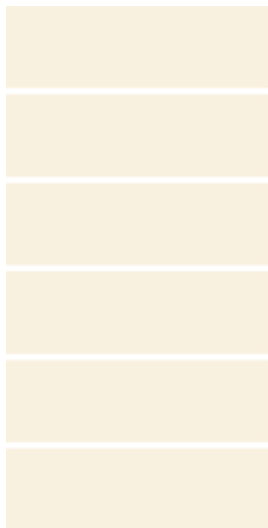
Het is heerlijk als iemand je laat weten dat je er **goed** uit ziet, dat je een **bijzondere prestatie** hebt geleverd of dat je **veel voor hem of haar betekent**. Zeker als we **positieve geluiden** horen van mensen **met wie we ons leven delen** en van de personen met wie we dag in dag uit samenwerken, doet ons dat goed.

Als we een **compliment ontvangen**, geeft dat een **gevoel van trots** en het tovert al snel een **glimlach** op ons gezicht. De “waarde woorden” van anderen doen ons beseffen dat we erbij horen. Ze maken ons duidelijk hoe mooi, slim, handig, lief en/of uniek we zijn en dat wat we doen ertoe doet. **Helaas waardeert niet iedereen zichzelf voldoende**. Ieder mens heeft het nodig om het ook te horen van de mensen om hem heen. **Erkend worden door anderen is zelf een diepgewortelde behoefte**.

Deze behoefte aan waardering openbaart zich op verschillende momenten in ons leven.

Iedereen heeft behoefte
aan waardering...

13-12-2012 pag. 1



- **Als kind** wilden we graag **positieve aandacht** van onze ouders voor het spel dat we speelden en voor de schoolresultaten die we behaalden.
- **Als puber** deden we ons best om **goed over te komen** bij onze vrienden en gedroegen we ons volgens hun normen om gewaardeerd te worden.
- En nu **we volwassen** zijn, blijft het verlangen bestaan dat andere **ons erkennen om wie we zijn en om wat we doen**.
- **Thuis willen** we graag horen dat **onze partner van ons houdt**. In sport proberen we uit te blinken om de aanmoedelingen van andere te ontvangen.
- En op **ons werk** vernemen we graag van **onze collega's en leidinggevenden** dat ze onze ideeën en de uitvoering daarvan op prijs stellen. Ook vinden het prettig als we **gewaardeerd worden om de keuzes** die we maken en worden we graag geprezen om ons uiterlijk en onze bezittingen.

Als je een compliment maakt, geef je je kind, je partner of je collega wat **persoonlijke aandacht** om wie hij is en wat hij kan. Complimenten kunnen **de twijfel over iemands mogelijkheden** wegnemen. Je laat ermee blijken dat je **de ander vertrouwt**. Dat vergroot ook het **zelfvertrouwen** van de ander en geeft hem een **positief zelfbeeld**. Tenslotte toon je ermee aan **hoe opmerkzaam** je bent. Jij hebt immers gezien wat er zo goed is aan de kwaliteiten of prestaties van de ander.



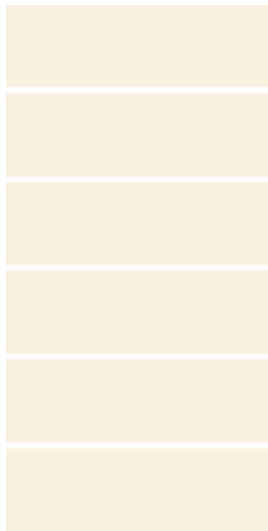
Een **goed compliment** zegt dus ook iets over jou! Een compliment zorgt voor **verbondenheid** met de mensen in je leefomgeving en het geven van een compliment is dan ook een geweldige manier om je medewerkers of collega's de **gewenste erkenning te geven en hen te motiveren**.

Steeds meer zakenmensen zijn zich bewust van de **positieve kracht** van complimenteren. Het geven van complimenten wordt door hen beschouwd als een belangrijke managementtool.

Iedereen heeft behoefte aan waardering...

13-12-2012 pag. 2

Als het voor iedereen zo belangrijk is om waardering te krijgen en als het zo veel oplevert, geven we elkaar uiteraard regelmatig een compliment. Dat zou je tenminste als logische conclusie trekken. Het is immers zo eenvoudig om andere te prijzen om hoe ze er uitzien of om lovende woorden over hun daden uit te spreken. Een compliment kost helemaal niets, maar levert wel veel op. Bovendien heb je er een onuitputtelijke voorraad van.



Waarom zou je je complimenten dan achterwege laten? Je kunt ze beter rijkelijk uitstrooien over iedereen die ze verdient. **Toch blijkt dit minder vanzelfsprekend dan je zou denken.** In werkelijkheid voelen veel mensen zich te weinig gewaardeerd. Kinderen worden vaker berispt dan geprezen. Teamsporters verwijten elkaar de geleden verliezen en hun coach kan rekenen op kritiek van de media als de resultaten minder succesvol uitpakten dan verwacht. Liefdesrelaties belanden vaak in een strijd of een sleur omdat partners elkaar te weinig vertellen wat ze aan elkaar waarderen. En ook op het werk klagen veel medewerkers over gebrek aan waardering en persoonlijke aandacht.

Snappen we dan toch niet zo goed hoe belangrijk waardering is? Of zijn we zo onvriendelijk dat we andere het plezier van een goed compliment misgunnen? Dit blijkt niet zo te zijn. In diverse enquêtes noemden mensen **‘erkenning’** en **‘waardering’** als belangrijke ingrediënten voor geluk. En als je aan mensen vraagt of ze vaak complimenten geven, antwoorden ze meestal bevestigend. Zo hebben de meeste managers het idee dat ze gereld hun waardering tonen aan hun medewerkers. Die medewerkers verklaren echter niet altijd die complimenten van de baas ook te ontvangen. Blijkbaar is hier sprake van een verschil in perceptie; **wat als een compliment wordt ervaren, kan per persoon verschillen.** Verder blijkt het geven en ontvangen van complimenten nog niet **zo eenvoudig** te zijn. Sommige mensen voelen zich er verlegen bij. Het is niet altijd duidelijk in welke situatie, aan wie, waarom en hoe ze een compliment zouden kunnen geven. Hun compliment zou misschien verkeerd opgevat kunnen worden. Ook vinden sommige mensen het niet altijd nodig om hun waardering aan andere te laten horen, bijvoorbeeld **als gaat om de dagelijkse werkzaamheden**, die ze als vanzelfsprekend beschouwen. Genoeg reden voor deze mensen om dan maar niets te zeggen. **Maar ook aan de ontvangerskant van complimenten verloopt het niet altijd soepel.** We krijgen weliswaar graag waardering, maar we hebben wel de neiging om complimenten te bagatelliseren: **‘Ach het stelde niet voor...’**



“Het groot complimentenboek” dat ik juist gekocht heb zet **“het compliment”** als een van de belangrijkste communicatievormen terug op de kaart.

Je zult merken dat je alleen al door **actief** met waardering bezig te zijn opmerkzamer wordt op het goede om je heen.

Je zult **meer complimenten gaan maken** en daar zelf ook **waardering voor ontvangen**.

Iedereen heeft behoefte aan waardering...

13-12-2012 pag. 3

De mensen in je omgeving zullen je gaan ervaren als **een vriendelijk persoon** die ook heeft voor hun unieke uiterlijkheden, kwaliteiten en prestaties. Op deze manier kun je complimenteren ontwikkelen tot een **tweede natuur**. Dan is het geven van complimenten niet slecht een handeling, maar eerder een levensstijl. Je verandert dan in een complimenteuze persoonlijkheid die de goede eigenschappen van andere gemakkelijk herkent en deze steeds op een bijzondere manier weet te waarderen.

Ook in **crisistijd** doen complimenten veel goed. Er wordt veel geklaagd vanwege **de tegenslagen** die zich voordoen. Toch doet iedereen extra zijn best om ervoor te zorgen dat alles zo goed mogelijk blijft doordraaien. Dat mag best eens gezegd worden. Vergeet geen complimenten te geven als het even niet goed gaat. Door je waardering uit te spreken laat je het vertrouwen in je medewerkers blijven en dit voorkomt dat mensen de moed laten zakken. **In deze tijd heb je elkaar hard nodig!**



Het is voor iedereen essentieel om **erkenning** van anderen te krijgen voor wie je bent en wat je doet. In hoofdstuk 1 leggen de auteurs de nadruk op die erkenning. Ze maken daarbij onderscheid tussen **vier onmisbare vormen** van erkenning:

- 1) gezien worden,
- 2)erbij horen,
- 3)onderscheidende zijn en
- 4) gewaardeerd worden.

Ze beschrijven hoe erkenning vanuit het oogpunt van **Maslow** wordt gezien als **een basisbehoefte**. Ten slotte geven ze een voorbeeld uit de geschiedenis dat verduidelijkt wat het effect is als erkenning ontbreekt.

In hoofdstuk 2 gaan de auteurs dieper in op **waardering**. Ze maken ruimte voor het compliment als vorm van **sociale steun**. Wat doet waardering voor je relatie en op het werk of privé? Je kunt lezen wat **het effect** van waardering is op **onze ontwikkeling**, onze **gezondheid**, ons **zelfvertrouwen** en onze **motivatie**.

Complimenten versoepelen de contacten en dragen bij aan de **verbetering van relaties**, zowel privé als op het werk. Toch is het nog niet vanzelfsprekend dat we daarom veel complimenten uitdelen.



Iedereen heeft behoefte aan waardering...

Het maken van een compliment blijkt nog **niet zo gemakkelijk** te zijn. In hoofdstuk 3 leggen ze uit waarom het maken van een compliment zo moeilijk wordt gevonden... **maar door voor moet u het boek maar kopen hé...**

Hoofdstuk 4: valkuilen bij het geven van complimenten

Hoofdstuk 5: Hoe geef je een goed compliment

Hoofdstuk 6: Een kritische kijk op kritiek

Hoofdstuk 7: Van afbrandcultuur naar complimentencultuur

Hoofdstuk 8: Motiveren met schouderklopjes

Hoofdstuk 9: Vissen naar complimenten

Hoofdstuk 10: Sprakeloze complimenten

Hoofdstuk 11: Complimenten aan jezelf: Zelfwaardering

Hoofdstuk 12: Hoe neem je complimenten in ontvangst?

Hoofdstuk 13: Bijzondere complimentenmomenten

Kinderen



Wanneer heb jij de laatste keer een compliment gegeven? Zopas? Gisteren? Herinner je het je niet meer? En aan wie? Aan je partner? Je kinderen? Aan Fikkie de hond? «**Een compliment brengt meer op dan de interest op je spaarboekje**», zegt Joost Devolder, zelf papa en professioneel gezinsbegeleider. Of hij zelf ook complimenten geeft (en krijgt)?

Wat doet een goed compliment?

Joost Devolder, gezinsbegeleider: “**Complimentjes**” zijn van onschatbare waarde in opvoeding. Een compliment geven is eenvoudig, het kost weinig moeite en tijd. En toch kan je er superveel mee bereiken.

Iedereen heeft behoefte aan waardering...

13-12-2012 pag. 5

1. Je zegt veel met weinig woorden. Met een knipoogje naar je zoontje van 6 omdat hij dat megalekkere koekje bij oma kan laten liggen tot ze het hem aanbiedt, zeg je bijvoorbeeld: 'Flink jongen, dat je doet wat ik je zopas gevraagd heb.'
2. Je geeft je kind een goed gevoel: 'Yes, papa heeft gezien dat ik mijn best doe!'
3. Ouders en kinderen voelen zich goed bij elkaar en zijn aangenaam verbonden.
4. Je kind zal in de toekomst het **gewenst gedrag** herhalen.
5. Je kind gaat geloven in zichzelf. Dat geloof heeft hij nodig om nieuwe uitdagingen te durven aangaan, om te leren.

Met de investering van één knipoog krijg je dus een vijfvoudige opbrengst! Waar vind je nog zo'n interest?»

Kan je ook foute complimenten geven?

Joost Devolder: «Een complimentje geven is als een klavertje vier. Het maakt gelukkig en het bestaat uit vier belangrijke delen. **Wie vier regels onthoudt, is goed bezig.**»

1. Een compliment moet uit je hart komen. Als je bijvoorbeeld een compliment geeft over een tekening terwijl jij en je kind weten dat die niet echt mooi is, heeft je compliment een omgekeerd effect. Kinderen zullen je 'tactiek' vlug doorhebben en je goedbedoelde woorden en gebaren niet meer ernstig nemen.
2. Zorg voor wat evenwicht. Constant complimentjes geven en blind zijn voor wat fout loopt mag niet. Je bedriegt jezelf en je kind. Je kind krijgt het gevoel dat het perfect is en kan het dan moeilijk krijgen met kritiek.
3. Er hoeven niet altijd te veel mensen bij te staan als je complimentjes geeft. Je mag best fier zijn en dat tonen. Maar als anderen daar steeds bij zijn, gaat het vlug op opscheppen lijken. Dat kan zich tegen jouw kind keren.
4. Een compliment geef je best na gedrag dat je fijn vindt (hij heeft alles opgeruimd, mee de tafel gedekt...) Zeker jongere kinderen zien best het verband tussen hun gedrag en het schouderklopje. Maar soms lijkt wat kinderen doen zodanig vanzelfsprekend dat we geen complimentjes meer geven. Wie het dan wel doet, doet wonderen: 'Tof dat je je schoenen hebt uitgedaan voor je binnenkomt.'

Iedereen heeft behoefte aan waardering...

13-12-2012 pag. 6



Eddy Claesen

Overnemen & Overlaten - Overnamecoach
Family Business Advisor - Mediator
Accountant - Tax Consultant

Kuilenstraat 16 • B-3600 Genk
tel.: +32 89 32 91 10 • fax: +32 89 32 91 19
eddy.claesen@claesen.be • www.claesen.be