

Complimenteren

Positieve effecten van complimenteren

Als mensen elkaar een compliment geven kan dat relatieversterkend werken, omdat de ene persoon erkenning geeft aan de andere persoon. Die positieve interactie wekt positieve emoties op, men vindt elkaar aardiger en gaat meer open staan voor elkaar. Ook kan een compliment informatie geven over wat belangrijk wordt gevonden, waardoor de aandacht daarnaar toe gaat. Tenslotte kan een compliment informatie geven over iets waarvan de persoon zich niet zo bewust was, waardoor hij dat effectieve gedrag bewuster ter beschikking krijgt.

Negatieve effecten van complimenteren

Een compliment kan neerbuigend overkomen. Complimenten voor simpele prestaties kunnen de boodschap geven dat er weinig van de persoon verwacht wordt. Een compliment kan als beloning worden ervaren, waardoor de intrinsieke motivatie kan verminderen en een extrinsieke focus op het oordeel van degene die het compliment geeft kan ontstaan. Een compliment kan faalangst oproepen en vermijding om uitdagingen aan te gaan, omdat de persoon bang wordt door de mand te vallen.

Verschillende soorten complimenten

- Complimenten kunnen zich richten op kenmerken van de persoon, zoals “jij bent een intelligent persoon” of “jij bent een chaotisch persoon”.
- Complimenten kunnen zich richten op de aanpak van de persoon in een specifieke situatie, zoals “jij hebt een slimme strategie gevolgd” of “jij hebt een goede presentatie gegeven”.
- Complimenten kunnen stellend worden gebracht, zoals “dat heb jij goed gedaan”
- Complimenten kunnen vragend worden gebracht, zoals “hoe heb jij dat mooie resultaat weten te bereiken?”

De relatie tussen Mindset en de verschillende soorten complimenten

- Een compliment dat zich richt op de kenmerken van de persoon kan een fixed mindset oproepen bij die persoon. Op het moment dat het compliment gegeven wordt reageert de ontvanger positief op het compliment, maar de reactie van de ontvanger op falen bij een vervolgtask is dat hij de belangstelling voor de taak verliest, een vervolgtask uit de weg gaat, weinig interesse heeft in feedback wat hij fout deed en een negatief zelfbeeld overhoudt (bijvoorbeeld: “ik ben een slecht persoon”).
- Een compliment dat zich richt op de aanpak van de persoon in een specifieke situatie kan een groei mindset oproepen bij die persoon. Op het moment dat het compliment gegeven wordt reageert de ontvanger positief op het compliment en de reactie van de ontvanger op falen bij een vervolgtask is dat hij geïnteresseerd blijft in de taak, een vervolgtask aan wil gaan, interesse toont in feedback op wat hij fout deed en een positief zelfbeeld overhoudt.

Wat werkt bij complimenteren?

- Procesgericht: focus op aanpak in plaats van op persoonlijkheidskenmerken
- Subtiel: autonomieversterkend en niet overtuigend
- Gedetailleerd: levendige taal die gedrag visualiseert
- Concreet: zicht krijgen op wat werkt
- Positief: positieve emoties stimuleren creativiteit
- Erkennend en waarderend: relatieversterkend en leren van wat werkt
- Motiverend: ik ben op de goede weg en competent
- Stimulerend: van succes in het verleden naar succes in de toekomst

Soort compliment	Kenmerken	Voorbeeld
Direct gegeven procescompliment	Gericht op wat werkt: procescomplimenten A: accurate B: believable C: constructive	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Dat heb je goed aangepakt ▶ Je hebt een slimme strategie gevolgd ▶ Je hebt goed gewerkt ▶ Je bent goed bezig
Complimenteuze samenvatting	Samenvatten in de woorden van de ander gericht op wat goed werkt	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Wat goed werkt, zo te horen is... ▶ Het klinkt alsof wat effectief was in de manier waarop je het aanpakte was... ▶ Dat werkte dus heel goed toen je...
Complimenteuze vraag: indirect procescompliment	Indirect complimenteren door een vraag te stellen die ertoe leidt dat ander gaat vertellen wat hij deed dat goed werkte	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Hoe kreeg je het voor elkaar om...? ▶ Wat werkte er zo goed toen je...? ▶ Hoe lukte het je om dit resultaat te bereiken? ▶ Wat deed je toen het beter ging?