

## Komplimente tun gut

### Ziele

Stärkung des Selbstwertgefühl und der Selbstwahrnehmung durch ernst gemeinte Komplimente.

### Situation

Arbeit in Gruppen unterschiedlichster Grösse.

### Vorbereitung

Es ist sinnvoll, wenn sich die anleitende Person vorrangig mit dem Thema Komplimente machen auseinandersetzt und in der Anleitung die wesentlichen Grundsätze beachtet. Bitte beachten Sie die untenstehenden Überlegungen dazu.

### Übung/Anleitung

Wir üben uns darin, jemandem ein Kompliment zu machen. Du machst heute deiner Nachbarin/ deinem Nachbarn ein Kompliment.

Folgende Punkte sollst du dabei beachten:

Das Kompliment soll an die Person und nicht an eine Sache gerichtet sein.

Ich gebe euch ein Beispiel:

Du kannst jemandem sagen: «Dein Pullover ist schön.» Dann machst du dem Pullover ein Kompliment, aber nicht der Person.

Du kannst aber sagen: «Dieser Pullover steht dir gut oder die Farbe deines Pullovers passt gut zu dir.»

Andere Beispiele könnten auch sein:

«Du bist stark im Fussball!»

«Wie du deine Haare zusammengebunden hast, gefällt mir.»

### Informationen

Wenn wir einer Person ein Kompliment machen, geben wir damit dieser Person eine Rückmeldung, die immer etwas auslösen wird.

Ein Kompliment soll immer ernst gemeint sein, sonst wirkt es verletzend.

Ein Kompliment soll sich immer an die Person selber und nicht an eine Sache richten (s. Übung/Anleitung).

Ein Kompliment soll unser Selbstwertgefühl stärken. Es hilft uns, uns selber besser wahrzunehmen, und sagt etwas über unsere Wirkung auf andere aus.

Es macht Sinn, diese Übung nach dem ersten Üben in den Alltag einzubauen. Im Zusammenhang mit Jungs kann es Sinn machen, das Wort Feedback anstelle von Kompliment zu verwenden oder beide Wörter.

### Wichtig

Komplimente sollst du ernst meinen, sonst wirken sie verletzend.



## Kompliment und Feedbacktraining

### Ziele

- > Wiederholung und Vertiefung zu S. 31.
- «Komplimente machen»
- > Komplimente und Feedback in den Alltag integrieren und sich darin üben

### Situation

Gruppenarbeit

### Vorbereitung

Übung Komplimente (Anleitung S. 23) wiederholen

### Übung/Anleitung

Aus den folgenden Übungen zu Komplimenten können eine oder mehrere ausgewählt werden.

## 1) Komplimente im Alltag

Fragen zum Diskutieren:

- Welche Komplimente freuen dich am meisten?
- Wer macht dir häufig Komplimente?
- Gibt es Komplimente, die dich eher verunsichern? Oder solche, die dich ärgern?
- Was löst ein Kompliment in dir aus?
- Machst du regelmässig Komplimente? Wem?
- Wie reagiert dein Gegenüber auf deine Komplimente?
- Weisst du bei deinen Kollegen/-innen/Freunden/-innen oder Eltern und Geschwistern, welche Komplimente sie mögen?
- Hast du schon einmal einer fremden Person ein Kompliment gemacht?

### Zur Erinnerung

Wenn wir einer Person ein Kompliment machen, geben wir damit der Person eine Rückmeldung, die etwas auslöst.

Ein Kompliment sollst du immer ernst meinen, sonst ist es verletzend.

Ein Kompliment kann unser Selbstbewusstsein stärken.

Es hilft uns, uns selber besser wahrzunehmen.

Es hilft uns, uns gut zu fühlen.

Es hilft uns, uns attraktiv oder schön zu fühlen.

### Lieber nicht so!

Dein Pullover ist schön! (Kompliment an den Pullover, nicht an die Person)

### Lieber so!

Dein Pullover steht dir gut! Die Farben deines Pullovers passen super zu dir!

Wie du dich kleidest, finde ich cool!

Du bist stark im Fussball!

## 2) Komplimente üben

Die Teilnehmenden können hier üben, einander positive Rückmeldungen zu geben. Sie trainieren damit eine wichtige soziale Fähigkeit.

Zeit: ca. 45 Minuten

Material: pro Person drei Schreibkarten und Stift

### Anleitung

Die Teilnehmenden werden zunächst in Vierergruppen aufgeteilt. Sie schreiben nun auf die erhaltenen Schreibkarten die Namen der drei anderen Teilnehmer/-innen in der Gruppe. Zu je-

dem Namen werden nun zwei Sätze aufgeschrieben in Form einer positiven Rückmeldung/eines Kompliments, was einem an dieser Person besonders gut gefällt.

Anschließend kommen die Gruppenmitglieder nacheinander an die Reihe und lassen sich von den anderen drei ihre positiven Rückmeldungen/Komplimente zu ihrer Person geben.

Die Karten werden dann den jeweiligen Empfängern mitgegeben, sodass jeder am Ende der Übung drei Komplimente mitnehmen kann.

Zum Schluss sollte noch ausreichend Zeit bleiben, um die Erfahrungen mit der ganzen Klasse zu besprechen.

#### Auswertungsfragen zum Diskutieren

- Wie leicht fiel es mir, eine positive Rückmeldung/ein Kompliment auszudrücken?
- Wie leicht fiel es mir, eine positive Rückmeldung/ein Kompliment der anderen zu hören?
- Wie leicht fiel es mir, eine positive Rückmeldung/ein Kompliment der anderen anzunehmen?
- Habe ich alles geglaubt, was mir gesagt wurde?
- Warum fällt es mir möglicherweise schwer, eine positive Rückmeldung/ein Kompliment anzunehmen?
- Wie gehe ich im Alltag normalerweise mit Komplimenten um?
- Kann ich eine positive Rückmeldung/ein Kompliment auch nonverbal ausdrücken?
- Wenn ja, wie zum Beispiel?

## 3) Warme Dusche

Macht kleine Gruppen (3–6 Personen).

Ein Mitglied sitzt in die Mitte. Die anderen Gruppenmitglieder geben dieser Person der Reihe nach Komplimente. Diese werden nicht kommentiert, nur verdankt. Das Gefühl soll so schön sein, wie unter einer warmen Dusche zu stehen.

Danach wird gewechselt, bis alle einmal unter die Dusche durften.

The logo consists of the words 'body' and 'talk' stacked vertically. 'body' is in a larger, lowercase, sans-serif font, and 'talk' is in a smaller, lowercase, sans-serif font. The text is contained within a white speech bubble with a teal border. The speech bubble is positioned over a larger, solid teal speech bubble that points downwards.