

THINGS WE WRITE

DAS MAGAZIN MIT PERSPEKTIVWECHSEL VOL. 01



NEUER SEX, ALTE WEISHEIT: Sprecht über eure Lust – mit Hilfe unserer Expertinnen-Tipps

LENA GERCKES NO-BRAINER: Diese Essentials sind aus ihrem Alltag nicht mehr wegzudenken

SELBSTBEWUSST INVESTIEREN: Der Umgang mit Finanzen ist deutlich einfacher, als viele denken – wir erklären euch alle nötigen Basics

HYPE OR NO HYPE: Wir diskutieren über Trends wie Low Waist, minimalistische Einrichtung und Matcha Latte (pfui)

DEUTSCHLAND 9,90 € ÖSTERREICH 10,90 € SCHWEIZ 15,80 CHF



4

VON CARMEN KROLL

TEXT - LEA PÜCHEL
LAYOUT - ELENI IOANNOU

Kommunikationsberaterin Lucienne Bangura-Nottbeck liebt Komplimente. Sie erklärt, wie wir sie richtig formulieren, und verrät, was wir von ihr lernen können, um Impulse positiv zu nutzen.

Lea Püchel ist Management-Wissenschaftlerin und freie Journalistin. Für ihr Leben gern taucht sie in Blogs, Grafiken und Interviews ab.

Instagram: @leapuchel



Lucienne Bangura-Nottbeck ist Kommunikationsberaterin, Gründerin der Unternehmen „les jumelles“ und „die Talk Talks“ sowie Dozentin für Reflexionskommunikation, Pitch und Präsentation.

90

KOMPLIMENTE KÖNNEN

Fotos: Lea Püchel, Marlena Kretzer

IMPULSE SEIN

91

Auf all deinen Wegen fallen dir Aspekte auf, die du komplimentierst. Zum Beispiel hast du mir direkt zur Begrüßung gesagt, mit welcher guter Präsenz ich durch die Tür gekommen sei.

Ich liebe es, Komplimente zu geben. Hier und da werde ich zunächst komisch angeschaut. Es beginnt erst mal mit „Wieso spricht die fremde Frau mich einfach so von der Seite an?“ und führt oft zu „Danke, you made my day.“. Dem Impuls nachzugeben, etwas Positives zu artikulieren, ist ein schönes Gefühl für Sender*in und Empfänger*in. Verbaler Zuspruch spielt eine große Rolle. Durch die Verbalisierung von Positivem, also durch Komplimente, kann ich Kompetenzen herauskitzeln, die schon da, aber noch nicht ganz im Bewusstsein sind.

Wann sind Komplimente positiv und echt?

Komplimente sind für mich immer dann Komplimente, wenn wir sie mit Freude und wohlwollend-positiv formulieren und kommunizieren. Grundsätzlich möchten wir dem spontanen Impuls folgen. Erlebtes oder Gesehenes positiv

zu bewerten, Wertschätzung zum Ausdruck zu bringen und dies auch direkt zu adressieren.

Was können kleine, direkt erkennbare Komplimente sein?

Ein strahlendes „Wow!“ oder ein bewunderndes „Mega Outfit!“ im Vorbeigehen ist schon ein kleines und spontanes Kompliment, das sich oft am schönsten anfühlt. Aus dem Bauch heraus und ohne lange Vorbereitung trifft es meist mitten ins Herz und wirkt nachhaltig.

Und wenn man sich so spontan nicht traut?

Mut lohnt sich immer in unserer Erfahrungswelt. Sobald wir ein Kompliment verbal auf den Weg bringen, spüren wir direkt das Positive auch in uns. Und genau dieses Gefühl der eigenen Freude in der Anerkennung des und der Anderen ist die schönste Belohnung, denn so können wir am Ende den gemeinsamen Moment zelebrieren. Und glaub mir, wer einmal das Strahlen des Gegenübers erleben durfte, betrachtet diesen Austausch mit anderen Augen.

Was können andere in Sachen Komplimente von dir übernehmen?

Gern stöckle ich als Impulsgeberin voran. Denn oft tragen wir den Wunsch, Komplimente im Alltag zu verteilen, tatsächlich in uns. Leider sind wir nicht immer im Selbstvertrauen unterwegs und können diesem Impuls nicht oft genug nachgehen. Daher mein Appell: Traut euch! Meist ist das, was wir spüren, genau richtig und darf liebend gern herausposaunt werden.