

---

## „Kompliment“

Wie oft machst du dir selbst ein Kompliment? Oftmals wartet man darauf, dass andere einem ein Kompliment machen, dabei kennen wir uns selbst doch am besten und wissen, wann wir etwas gut gemacht haben.

### Aufgabe

- ❖ Deshalb geht es in dieser Woche darum, sich selbst jeden Tag **mindestens ein Kompliment** zu machen.
- ❖ Hierfür nimm dir kurz vor dem Schlafen gehen **5 Minuten Zeit** und reflektiere über den Tag und über alles, was du gemacht hast.
- ❖ Wie fühlst du dich nachdem du dir das Kompliment gegeben hast? (z.B. innerlich zufrieden, glücklich, stolz, selbstbewusst, zuversichtlich etc.)

Stelle dir hierbei folgende Fragen:

Was für ein Motto würdest du dem Tag geben?

Welche Metapher oder welches Adjektiv scheint dir für diesen Tag passend?

Was ist dir an dem Tag besonders gut gelungen? Und warum?

### Hintergrundinformation

Jeder Mensch bringt eine Reihe von Talenten mit sich. Das, was dir leicht gelingt, dir eine besondere Freude bereitet und worüber du vielleicht auch die Zeit vergisst, gibt dir einen Hinweis auf die Schatzkammer in dir, die geduldig so lange auf dich wartet, bis du dich auf den Weg machst, sie zu entdecken. Wenn du ein Talent entdeckt hast, kannst du dich fragen, wie du es ausbauen und entfalten kannst.

Bryant beschreibt Stolz als eine Form Genuss zu empfinden. Er nennt es "Self-Congratulation" (dt. sich selbst Beglückwünschen), (z.B. sagen wie stolz man auf sich ist, oder wie beeindruckt andere sein dürfen) und meint damit eine Art "kognitives Sonnen". Gemeint ist damit, dass sich das Individuum in einem warmen Schein von Stolz und Selbstzufriedenheit als Antwort auf positive Erfahrungen sonnt. Im wörtlichen Sinne bedeutet der lateinische Ausdruck *congratulari* "Freude wünschen".

*"Angedenken an das Gute, hält uns immer frisch bei Mute."  
Johann Wolfgang von Goethe (1749 - 1832) deutscher Dichter*