

**BLOGS** [Samucha](#) [Lilja](#) [Veras](#) [Lucia Odoom](#) [Nanna Étoile](#)

# EUROWOMAN.*dk*

[MODE](#) [SUND & SMUK](#) **[KULTUR](#)** [BLOGS](#) [OPSKRIFTER](#) [RUM](#) [KONKURRENCER](#) [SHOP](#) [ABONNEMENT](#)

**Kultur** [Interview](#) [Rejseguides](#)

GIV ET EUROWOMAN Gavekort 

Du er her: [Eurowoman](#) | [Kultur](#) | [Kultur](#) | Derfor skal vi blive bedre til at give (og modtage komplimenter) - og 6 tips til, hvordan det lykkes

## Derfor skal vi blive bedre til at give (og modtage komplimenter) - og 6 tips til, hvordan det lykkes



*Bliver du også forfjamsket, når du får en kompliment?  
Foto: Alamy*

Af: Amalie Nebelong, 14. april 2015 |  

**Her får du håndfaste tips fra eksperterne til, hvordan du kan glæde dine omgivelser med komplimenter.**

Bliver du også en anelse forfjamsket, når du får en kompliment og afværger du ofte med et "denne her gamle sag? Den har jeg haft i årevis!"?

At modtage en kompliment er nogle gange noget, der kan gøre os generte, fordi vi måske ikke kan lide at være i centrum, men hvorfor er vi også generelt lidt dårlige til at give andre komplimenter? Og er det en særlig dansk ting?

De fleste, der har været i USA, har sikkert oplevet, hvordan de over there smider om sig med

komplimenterne. Undertegnede har selv stået på 5th Avenue i New York og blevet rød i kinderne over en fremmed dames overvældende "You look sooo fabulous darling!!!" Da den værste akavethed havde lagt sig, efter damen var gået, blev generthed hurtigt afløst af stor glæde. Hvor var det dejligt at få en kompliment – også selvom det var fra en fremmed.

Når vi godt ved, at komplimenter gør os glade, hvorfor giver vi så ikke lidt flere af dem til folk omkring os? Vi behøver måske ikke nødvendigvis at gå all in og give komplimenter til gud og hver mand på gaden – vi kunne jo f.eks. starte i det små med vores kærester og kolleger.

30-årige Louise Gade Sig er journalist og gav sig selv en udfordring: At blive bedre til at give komplimenter. Det kom der en masse sjove oplevelser ud af, som hun skrev en artikel om. Oplevelser, der har inspireret hende til, hvordan hun i dag helt naturligt er blevet større tilhænger af at glæde folk omkring sig netop gennem komplimenter. En af Louise Gade Sigs udfordringer til sig selv gik ud på, at stoppe fremmede på gaden og give dem en kompliment.

- Jeg synes egentlig altid, at jeg har været god til at rose folk, jeg kender, men dén del faldt mig alligevel lidt unaturligt; at stoppe helt fremmede mennesker på gaden, var ret grænseoverskridende. Det er en meget udansk ting at gøre, synes jeg, siger Louise Gade Sig.

Dem, Louise Gade Sig stoppede, reagerede ved i første omgang at være lidt chokerede. Og det har hun fuld forståelse for. Hun har nemlig selv gentagne gange oplevet at blive komplimenteret af fremmede pga. hendes noget markante hårpragt. Hendes umiddelbare følelse var en undren over, hvad der dog foregik, og om der var en skjult bagtanke af en slags. Men når det så viste sig, at der ikke var nogen skjult bagtanke, blev hun bare rigtig glad.

- Sådan var det også med dem, jeg stoppede på gaden; når de først lige havde slugt præmissen med, at det her kompliment kom fra hjertet uden nogle skjulte bagtanker, så blev de rigtig glade, smilede og ønskede mig en god dag, siger Louise Gade Sig.

Louise Gade Sig øvede sig også i at give flere komplimenter til sin kæreste og i venskabskredsen, og også her affødte det glæde. Men samtidig gav hendes "anstrengelser" også pote:

- Der var den fede sidegevinst ved det, at jeg oplevede, at jeg også selv blev gladere af at give andre komplimenter. Derudover fik jeg også selv flere komplimenter. Måske er det lidt en kvindeting, at ros avler ros?

Stemningen på Louise Gade Sigs arbejdsplads blev løftet af de flere komplimenter. Arbejdsdagen blev lidt sjovere, og dagen gled hurtigere af sted med den positive ping pong.

- Hvis man skal se rent egoistisk på det at være et rosende væsen, så giver det ret meget til én selv: Man føler sig mere ressourcestærk og med brede skuldre, når man forstår at vende det positive udad. Det kan måske lyde lidt hippie-agtigt, men jeg blev gladere i hjertet af det, siger Louise Gade Sig.

Op til i dag har det at give komplimenter ikke været noget Louise Gade Sig har tænkt over dagligt, men den uge, hvor hun skulle give komplimenter, har alligevel sat sine spor. For i dag falder det hende meget mere naturligt at rose folk. Øvelse gør mester. Men hun går især op i at komplimentere de indre værdier. For alle kan finde ud af at købe sig en flot taske. Derfor vægter de ikke-materialistiske værdier tungere, når det kommer til komplimenterne. Dette gælder dog ikke, når man roser folk på gaden. I den situation kan man jo af naturlige årsager ikke rose de indre værdier.

En flot taske kan alle gå ned og købe, og derfor er et kompliment af den ikke helt lige så særlig, selvom den stadig er udtryk for, at man anerkender den andens gode smag.

Vi har spurgt Ebbe Lavendt, der er psykolog og master i anvendt positiv psykologi, hvad det er med os danskere og komplimenter, og hvorfor vi er så dårlige til både at give og modtage dem?

Ebbe Lavendt synes, at vi på de sociale medier er virkelig gode til både at give hinanden og modtage komplimenter, når vi "liker" og kommenterer på Facebook f.eks. Men at give komplimenter ansigt til ansigt er noget lidt andet.

- I mange år har vi i Danmark haft en kultur, hvor man ikke har skullet skille sig for meget ud. Hvis man bliver fremhævet – og dermed trukket frem foran gruppen - kan man blive forlegen. Det er også en del af kulturen, at vi lader hinanden være i fred, siger Ebbe Lavendt.

Esther Nørregård-Nielsen, der er sociolog og direktør hos Rådgivende Sociologer, supplerer:

- Hele vores moralske og etiske arv går helt tilbage til Grundtvig. Vi er ikke dem, der går ud og råber højt, hverken om det vi kan eller om, hvem vi er. Og derfor bryder vi os egentlig heller ikke om, at det bliver påpeget. Også hele vores måde at opdrage på bygger på dette: I børnehaverne er der aldrig nogen, der er bedst, dygtigst eller har tegnet den flotteste tegning. Og når den tankegang ligger i hele måden, vi omgås på, er der selvfølgelig heller ikke nogen, der har noget tøj på, der er mere værd at fremhæve end andres.

Efter vi har modtaget en kompliment har en del af os en tendens til at afværge den ved at komme med en undskyldning eller noget, der antyder, at komplimenten ikke er berettiget.

- Vi har lært, at vi ikke er bedre end andre. Det er ikke fint eller flot at være den dygtigste. Hvis man fremhæver sin egen kunnen verbalt, vil andre kommentere, at det ikke er noget at prale af eller, "Peter var da også dygtig". Så vi lærer hele tiden at fremhæve de andre også, når vi selv modtager ros, siger Esther Nørregård-Nielsen.

Men er vi i ikke netop i dag ret gode til at fremhæve os selv via de sociale medier f.eks., hvor vi poster den ene selfie efter den anden?

- På de sociale medier er man inde og vise, at man er god til det, der er socialt accepteret. Det er noget andet. Man er ikke inde og sige, "Jeg ser meget mere lækker ud end nogle af jer andre i den her røde kjole." Man er nærmere inde og sige "Jeg er god til at have små børn og samtidig bage boller", hvilket er socialt accepteret, at vi viser, at vi kan håndtere de krav, der er, siger Esther Nørregård-Nielsen.

Når det kommer til at slynge ros og komplimenter ud, holder vi os bestemt ikke tilbage, når det kommer til børn og dyr; "Ihh hvor er du dygtig til at sidde selv!" og "Neej, hvor er du en velopdragen hund!" Osv. Men hvorfor falder dét os helt naturligt, hvorimod at bruge et splitsekund på at fortælle vores bedste veninde, hvor god hun er til at

lytte, er langt mere udfordrende. Ebbe Lavendt mener, det måske handler om traditioner.

- I USA har der eksempelvis været en "selvværds-bevægelse", som ønskede at booste børns selvværd gennem ros. Desværre gav det bagslag, fordi man gjorde det på den forkerte måde, så mange børn udviklede falsk oppustet selvværd. Den slags giver problemer senere i livet. Se f.eks. de børn, der stiller op til X Faktor uden at være klar over, hvor dårligt de præsterer, og hvor meget andre griner af dem, siger Ebbe Lavendt.

Så komplimenter skal ikke gives uden grund eller uden, at der er hold i det, man roser.

Ebbe Lavendt henviser til forskning på området, der har vist, at hvis man roser børn (og sikkert også voksne) for deres egenskaber eller resultater, så er der en tendens til, at børnene opfatter de roste egenskaber eller resultater som noget "fast" – altså noget man enten har eller ikke har:

- Enten har jeg talent, eller også har jeg ikke. Enten er jeg intelligent, eller også er jeg ikke. Det har den uheldige konsekvens, at børnene kæmper mindre for at opnå det roste. For hvis jeg er en dum dreng, så er der jo alligevel ikke nogen grund til at forsøge på at løse regnestykket i matematik, siger Ebbe Lavendt.

Men hvordan skal man så give en kompliment?

- Hvis du giver komplimenter for en indsats - f.eks. "godt kæmpet" - og en proces – "f.eks. den var svær, men det lykkedes" - så er mennesker mere tilbøjelige til at opfatte forhold som noget, man kan udvikle via indsats. "Det kan godt være, at jeg ikke er særlig god til at sætte kæden tilbage på min cykel, når den hopper af, men jeg kan blive bedre, når jeg har prøvet det et par gange." Den tankegang har den konsekvens, at de er mere tilbøjelige til at knokle på for at nå i mål, siger Ebbe Lavendt.

Komplimenter styrker livsværdien: Der er nogen, der ser os og anerkender det, vi er gode til. Så hvorfor kan det være så svært nogle gange at tage imod komplimenter med kyshånd? Ebbe Lavendt mener, det kan hænge sammen med, at vi får en følelse af forlegenhed i kroppen, og det er en negativ følelse.

- Forskning viser, at når vi oplever negative følelser, har vi en tendens til undgåelsesadfærd. Du kender det sikkert fra dit arbejde. Hvis der er opgave, du ikke bryder dig om, har du en tendens til at udskyde den. På samme måde hvis du bliver genert eller forlegen, kan du have en tendens til at undgå det, som skaber følelsen. Derfor kan du helt automatisk – dvs. uden at du når at tænke over det - komme til at forklejne det, der bliver rost, siger Ebbe Lavendt.

***Sådan giver du en kompliment:***

***En kompliment vejer tungere, når den roser de indre værdier***

***Du skal ikke give en kompliment tilbage, bare fordi du modtager en. Det vil nemlig få din kompliment til at virke overfladisk. Giv hellere en kompliment tilbage ved en anden lejlighed.***

***Du skal kun give komplimenter, når du mener dem, og de kommer fra hjertet.***

***Sådan modtager du en kompliment***

***Lad være med at forklejne det kompliment, du får. Sig hellere "Tak, jeg er også meget glad for den."***

***Lad være med at skifte fokus, når du får en kompliment. Nyd at du får anerkendelse.***

***Smil og sig tak, når du modtager en kompliment.***



Faktisk kan det, at blive bedre til at give og modtage komplimenter, få stor betydning for din livskvalitet. Du får endda noget "for pengene", når du giver et kompliment:

- Forskning i altruisme viser, at man selv kan blive gladere, hvis man gør andre glade. Hvis du bliver bedre til at give komplimenter, vil du derfor sandsynligvis også selv blive lidt mere glad og tilfreds. Og hvis du bliver bedre til at modtage komplimenter, vil det sandsynligvis også blive nemmere for andre at give dig komplimenter. Du kan f.eks. prøve at smile og sige tak – og lade være med at forklejne det roste eller straks skifte fokus og f.eks. føle dig forpligtet til også at sige noget pænt om den anden person, siger Ebbe Lavendt.

Esther Nørregård-Nielsen siger, at komplimenter handler om at blive set. Selvom vi er dårlige til at modtage dem, bliver de hørt og modtaget. Det, at nogen kommer og siger, at man har klaret en opgave flot, eller at man har en flot kjole på, er en anerkendelse af én som menneske og en anerkendelse fra gruppen af, at man er en af dem. Derfor mener Esther Nørregård-Nielsen, at komplimenterne er enormt vigtige.

***Tænk på hvor glade andre bliver for en kompliment. Det motiverer i sig selv.***