



Wil je die super sexy dame versieren in de kroeg?
Zorg dan dat je concreet bent in je uitlatingen,
bijvoorbeeld 'wat heb je prachtige ogen'.

PAK HAAR IN!

Natuurlijk ben jij de baas. Maar als je haar (of je baas) echt wilt veranderen, moet je het serieus aanpakken: met complimenten. Gedragsdeskundigen Marius Rietdijk en Bram Schaper vertellen hoe dat moet.

Vanavond kom je thuis. Nog voor je je jas hebt opgehangen staat je vriendin voor je neus. Ze heeft net afgesproken dat jullie bij haar ouders komen eten. Je mag je jas aanhouden, zij rijdt wel. Jij voelt je bloeddruk oplopen: vanavond is je sportavond, is ze dat soms vergeten? Nu kun je twee dingen doen: bukken om je sporttas te pakken, 'had ze maar beter in de agenda moeten kijken!' Of tot tien tellen en het over een hele andere boeg gooien: je gaat in gesprek, strooit strategisch met complimenten en bereikt dat jij straks in het fitnesscentrum staat en zij lachend naar haar ouders vertrekt.

Marius Rietdijk en Bram Schaper, organisatieadviseurs en deskundigen in gedragsverandering, vermoeden dat er maar weinig mannen zijn die zo'n relationele impasse oplossen met optie 2. Mannen geven niet graag complimenten omdat ze het misschien niet mannelijk genoeg vinden, en omdat ze niet beseffen hoe krachtig dit instrument is. Volgens Rietdijk en Schaper zijn complimenten juist de belangrijkste manier om iemands gedrag te veranderen en je zin door te drijven. Veel effectiever dan gangbare, meer mannelijker methoden als pootje haken of flirten. IJzersterke argumenten dus om je de kunst van het complimenten eigen te maken.

Terug naar vanavond. Als jij rustig laat weten dat je je vrije avond niet bij je schoonfamilie wilt doorbrengen, raakt je vriendin overduidelijk geïrriteerd. Jij blijft rustig, je hebt duidelijk gemaakt waarom je niet meewilt, dit hoort bij je plan. Bovendien realiseer jij je dat ze wel aan je gedacht heeft, ook al is de timing niet gelukkig. Wacht tot ze is uitgeraasd. Heb je haar aandacht?

Nu geef je haar het eerste, welgemeende compliment: Wel goed dat ze die afspraak gemaakt heeft, ze had haar ouders al een paar weken niet gezien!

Klonk het wat geforceerd? Dat maakt niet uit, straks weet je niet beter. En het werkt wel, want je vriendin trekt haar wenkbrauwen op. Bravo, je hebt haar duidelijk op het verkeerde been gezet! Werk nu in kleine stappen naar je doel. Dit heet 'shaping': zoek zoveel mogelijk ingangen in het gesprek om te benadrukken wat je goed vindt aan haar gedrag. Na één compliment zal je vriendin echt niet concluderen dat je veel beter kunt gaan sporten. Daar zijn meer complimenten voor nodig. En meer oefening: hoe vaker je het bewust doet, hoe beter je er in wordt.

Niet iedereen is gewend om complimenten te krijgen, misschien reageert je vriendin eerst verlegen, maar je zult zien dat het gewaardeerd wordt. Jij krijgt je zin en, als bijeffect, ontvang je waarschijnlijk ook nog een compliment retour - waar je vervolgens op reageert

met een bedankje, glimlach of compliment, waardoor de kans dat je nóg een compliment krijgt toeneemt... je snapt het.

Deze vorm van positieve manipulatie kun je onbeperkt toepassen. De irritatiegrens bij je vriendin, je collega of je baas ligt volgens Rietdijk en Schaper veel verder weg dan je denkt. Zij raden iedereen aan op zoek te gaan naar het verzadigingspunt.

Toch een waarschuwing: zorg er wel voor dat je niet steeds hetzelfde zegt of doordraaft bij dezelfde persoon. Er zijn grenzen natuurlijk.

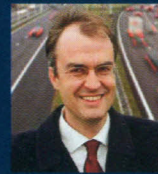
IN DE PRAKTIJK

OP JE WERK, MET COLLEGA'S

Doen. Het is belangrijk dat je op je werk alleen complimenteus bent als je niets van je collega's wilt op dat moment. Anders komt het niet geloofwaardig over en gaan ze je wantrouwen. Preventief complimenteren, zou je het ook kunnen noemen. Het idee: geef je collega's veel complimenten en ze zullen ze ook som-

Manipulatie

Marius Rietdijk, universitair docent Strategisch management en gedragsverandering aan de Vrije Universiteit Amsterdam, stuitte tijdens zijn eerste lezing over gedragsverandering op enkele geïrriteerde en boze mensen. Zij verlieten de lezing, omdat ze zich gemanipuleerd voelden 'als ratten in een laboratorium'. De meeste mensen reageren echter positiever. 'Er is in eerste instantie vaak sprake van tegengas, mensen willen niet graag veranderen, maar als ze eenmaal door hebben dat het een



positief effect heeft willen ze wel!' Bram Schaper onderzoekt gedragsverandering door middel van complimenten aan dezelfde universiteit. Hij

krijgt ook hele positieve reacties. Een werkgever bijvoorbeeld, was na negen dagen meer complimenten geven dan normaal al zó enthousiast over de resultaten dat hij het ook thuis toe ging passen. Volgens deze man werkt het zelfs verslavend. Kijk ook op complimenten.nl

'Huh... wat?!'

En als je zelf een compliment krijgt? Wat zeg je dan? Zodra je merkt dat er een goede bedoeling achter zit, reageer je met een bedankje, een glimlach of met een compliment. Wat je ook nog kunt doen is aangeven waarom je dat compliment goed of prettig vindt. Hiermee laat je zien wat het met je doet. Dit voelt misschien eerst als je kwetsbaar opstellen, maar het zorgt voor een goede wisselwerking tussen jou en, bijvoorbeeld, je collega. Krijg je complimenten terug? Dan ben je helemaal op de goede weg!

mige negatieve dingen verdragen. Probeer ook positief te roddelen. Dit houdt in dat je complimenteert via een derde persoon. Schiet je collega bij de koffieautomaat aan over een andere collega. Zorg wel dat de boodschap duidelijk en positief overkomt. Je wilt natuurlijk wel dat het de persoon bereikt waar het over gaat, en goed ook.

Vooral niet doen.

Let er op dat je het niet te gek maakt met je hoeveelheid complimenten, het is niet de bedoeling dat ze je niet meer serieus nemen. Kies zorgvuldig het moment uit: in het bedrijfsrestaurant aan tafel met een groep collega's is verre van geschikt. Ga liever voor een één-op-één situatie met je baas.

THUIS, MET JE VRIENDIN

Doen. Stel je wilt een keer iets anders proberen in bed. Beloon je vriendin dan tijdens of na het vrijen. Maak een compliment waarin je exact aangeeft wat je fijn vond. Zorg ook dat ze buiten de master bedroom tevreden over je is, bijvoorbeeld omdat je attent bent. Als je het zo aanpakt zal ze zich gevleid voelen en sneller bereid zijn je te geven wat je wilt. Door middel van meerdere complimenten over jullie vrijpartij voer je de variatie en frequentie op.

Vooral niet doen.

Ga niet van tevoren zitten zeuren dat je graag iets anders met d'r wilt doen dan standje recht-toe-recht-aan of dat je twee keer per week echt niet genoeg vindt. Er helemaal niets over zeggen in de hoop dat de situatie beter wordt of haar terecht wijzen zal je ook niets opleveren. Het beste is om met een compliment een gesprek uit te lokken. Als je vriendin cynisch reageert heb je geen goed compliment gemaakt. Dan heb je het niet goed op haar afgestemd.



Beloon je vriendin tijdens of na het vrijen als je iets anders wil proberen in bed.

IN DE KROEG, MET JE VRIENDEN

Doen. Complimenten geef je eigenlijk altijd onder vier ogen. Dit is vooral belangrijk als je met vrienden bent. Je omgeving vindt het namelijk snel geslijm en je wilt al helemaal geen scheve gezichten omdat je toevallig één van je vrienden overslaat. Wil je die super sexy dame versieren in de kroeg? Flirten werkt dan juist goed. Zorg dat je concreet bent in je uitlatingen. Dus niet: wat zie je er mooi uit! Maar wel: wat heb je prachtige ogen. De kroeg leent zich niet voor lange complimenten. Je kunt het daarom beter bij kort en vaak houden. Als je het gesprek op gang wilt houden eindig je het compliment met een vraag.

Vooral niet doen.

Het gesprek beginnen met een compliment zorgt voor een cynische, wantrouwende reactie en werkt averechts. Ze zal al snel denken: wat wil hij van me? Begin daarom non-verbaal, flirt en als je contact hebt stap je op haar af, maar vergeet die vreselijke openingszin en geef een compliment. Praat ook niet de hele tijd over jezelf. Je kunt gewoon antwoord geven als zij iets vraagt, maar

richt je vooral op haar door middel van een aantal complimenten als je het gesprek op gang hebt. ■

Complimenteren voor dummies...

- 1 Noem de naam van de persoon tegen wie je praat.** De grootste beloning voor de ontvanger is het horen van zijn of haar naam.
- 2 Gebruik de ik-vorm:** 'Ik zie dat je ...' of 'Ik vind dat je ...'
- 3 Benoem het gedrag, maak het specifiek.** Wat vind je precies goed?
- 4 Maak het niet te uitgebreid.** De ander is dan geneigd het weg te wuiven. Ben je erg onder de indruk, geef dan meerdere kleine complimenten in plaats van één lange.
- 5 Eindig je compliment met een open vraag.** Valt het minder op en dan heb je ook meteen een gesprek, want een vraag lokt een antwoord uit.