
Kirche im hr

- SENDUNGEN
- AUTOREN/AUTORINNEN
- AKTUELLES
- ÜBER UNS
- KONTAKT
- SEARCH

[Startseite](#) > [Sendungen](#) > [2022](#) > [hr1_Zuspruch](#) > [09](#) > 30 Richtig loben leicht gemacht

30.09.2022 um 05:20 Uhr



Ein Beitrag von
Andrea Seeger,
Evangelische Theologin

Beitrag teilen:

Beitrag ausdrucken:

Beitrag downloaden:

Beitrag anhören:



Richtig loben leicht gemacht

Nicht geschimpft ist genug gelobt. Puh! Das sollte ein Satz von gestern sein. Lob motiviert, das dürfte heute Allgemeingut sein. Wie aber geht richtig loben?

Warum traut man sich oft nicht zu loben?

Eine Verhaltenspsychologin in Kalifornien forscht zu diesem Thema, schreibt die Süddeutsche Zeitung. Sie bringt Erstaunliches zutage. Viele Menschen scheinen zu wissen, dass es guttut, sich Nettes zu sagen. Dennoch fällt Lob oft unter den Tisch. Warum ist das so? Manchen fehlen die richtigen Worte, andere haben Angst, dass die Angesprochene es falsch verstehen könnte, die Situation peinlich wird, das Kompliment zu oberflächlich oder gar unaufrichtig ankommt.

Ein gutes Kompliment kann glücklich machen

Ein gutes Kompliment kann den Empfänger glücklich machen. Es dauert nicht lange und kostet nichts. Es kann die Leistung steigern, beim Lernen helfen, sozialen Bindungen verstärken und die Laune verbessern. Die Forscherin glaubt, dass es mit dem grundlegenden Wunsch der Menschen zusammenhängt, dazuzugehören und gesehen, anerkannt und geschätzt zu werden.

Wer selbst lobt, wird auch glücklicher

Auch wer Komplimente verteilt, wird glücklicher. Die Laune von Menschen, die Nettos sagen oder helfen, hebt sich. Es verringert Traurigkeit, Stress und Schuldgefühle. Trotzdem Vorsicht vor unbedachten Komplimenten! Wenn der Kollege sagt: „Du fährst ziemlich gut Auto – für eine Frau“, geht der Schuss nach hinten los.

Loben üben lohnt sich

Loben lässt sich üben. Zum Testen eignen sich enge Freunde und Familienmitglieder. Am besten, indem man positive Eigenschaften oder Handlungen würdigt. „Du hast ja schon die Spülmaschine ausgeräumt, danke.“ Oder allgemeiner: „Ich bin froh, dass wir zusammen sind.“ Die Bibel steckt übrigens voll des Lobes. Im bekannten Psalm 103 heißt es: „Lobe den HERRN, meine Seele, und was in mir ist, seinen heiligen Namen!“ Klingt gut, macht froh!



WEITERE THEMEN

Das könnte Sie auch
interessieren



26.04.2024hr4 ÜBRIGENS Stress mich von Patrick Smith zur
Sendung



25.04.2024hr2 ZUSPRUCH Alles in Liebe tun? von Dr.
Christine Lungershausen zur Sendung



24.04.2024hr1 ZUSPRUCH **Milde Worte sind wie Honig** von Dr. Peter Kristenzur Sendung



22.04.2024hr2 ZUSPRUCH **Das Heilige in Dir und mir** von Dr. Christine Lungershausenzur Sendung

- PRESSE
- IMPRESSUM
- DATENSCHUTZ

Copyright © 2024

- Facebook
- RSS