



Schau auf dich

FRAUEN.LEBEN.STÄRKEN

Nimm Komplimente an!

Wenn uns jemand ein Kompliment macht, dann freut sich unser Gehirn. Gleich mehrere Hormone werden ausgeschüttet und sorgen für ein gutes Gefühl.

Komplimente zeigen Anerkennung und Wertschätzung und machen selbstbewusst.

Bekomme ich Komplimente: Wann, wo und wofür?

Wenn ich besonders gut bin und viel gearbeitet und alle Arbeiten im Haushalt fleißig und pünktlich erledigt habe?

... Gewaschen, gebügelt, geflickt, genäht, gekocht, gebacken, aufgeräumt, geputzt, eingekauft, ... Kinder oder Enkelkindern versorgt und betreut... bei der Heuarbeit und Stallarbeit geholfen, Holz gespalten, getragen und eingehetzt habe ...? Die Liste der Arbeiten für Haus und Familie ist lang.

Bekomme ich dafür manchmal ein Kompliment? Hoffentlich sehr oft! Jede Frau verbringt täglich viel Zeit mit diesen Arbeiten, die niemand sieht und die meist auch ohne Anerkennung, Lob oder Komplimente getan werden.

Wie ist es, wenn ich auswärts arbeite, ehrenamtlich tätig bin, mich am öffentlichen Leben beteilige und meine Fähigkeiten in den Dienst der anderen stelle?

Auch wenn ich mich dabei der Kritik aussetzen muss, bekomme ich für meine Leistungen schon eher Lob und Komplimente. Dies stärkt mein Selbstbewusstsein. Ich freue mich! Ich schaue auf mich und nehme Komplimente an!

Karolina Stofner
Mitglied des Diözesanvorstandes der
Katholischen Frauenbewegung



Eine Aktion des Landesbeirates für Chancengleichheit
sowie der Vereinigungen SBO, KFS, KVW-Frauen, SJR, kfb