

# KOMPLIMENTE

## AM ARBEITSPLATZ

### **Komplimente am Arbeitsplatz - wertschätzend und sicher**

Dieses Handout gibt eine Orientierung, welche Komplimente im Arbeitskontext passend sind und wo Grenzen überschritten werden können. Es geht nicht darum, Höflichkeit oder Wertschätzung zu verbieten, sondern darum, Risiken für Grenzverletzungen und AGG-Verstöße zu reduzieren.

**Viele Menschen fragen sich: „Darf man jetzt gar nichts mehr sagen?“**

Die Antwort lautet: Doch, allerdings darf darüber gesprochen werden. Besonders beim Thema Komplimente am Arbeitsplatz entstehen hier Unsicherheiten. Sicher sind Komplimente, die sich auf Arbeitsergebnisse, Kompetenzen, Zusammenarbeit oder professionelles Verhalten beziehen.

Risiko entsteht vor allem bei Kommentaren zu Aussehen, Körper, Attraktivität und Geschlechterrollen - hier kann die Grenze zur (sexuellen) Belästigung schnell überschritten werden, auch unbeabsichtigt.

### **WARUM DAS SO SENSIBEL IST**

- Menschen reagieren sehr unterschiedlich auf Aussehens-Komplimente: Was für die eine Person nett gemeint ist, kann für eine andere herabsetzend, sexualisiert oder einfach unangenehm sein - auch als Beobachtende oder zuhörende Person.
- Hinzu kommen persönliche Erfahrungen, frühere Grenzverletzungen und Hierarchien im Unternehmen - all das beeinflusst, wie ein Kommentar ankommt.
- Niemand sollte im Arbeitsalltag raten müssen, ob ein Kommentar über Körper oder Attraktivität gerade „okay“ ist oder ungewollte Komplimente verarbeiten müssen. Daher ist die einfachste Risikovermeidung: Das Themenfeld der Komplimente wechseln.

### **DABEI HILFT DIESER MERKSATZ**

**„Was nicht für die Arbeit nötig ist - Kommentare zu Aussehen, Körper, Attraktivität oder Geschlecht - gehört auch nicht in den Arbeitskontext.“**

Aussehen, Körper, Geschlecht und Attraktivität gehören nicht zu den beruflich notwendigen Themen - auch dann nicht, wenn etwas freundlich gemeint ist.



## WAS IMMER GEHT, SIND SICHERE KOMPLIMENTE

Orientiere dich an dem, was für die Zusammenarbeit wirklich relevant ist:

- Arbeitsergebnisse
  - „Der Bericht ist wirklich gut strukturiert.“
  - „Dein Konzept überzeugt mich.“
  - „Das Ergebnis ist super.“
- Kompetenzen & Denken
  - „Das war ein wichtiger Einwand.“
  - „Dein Ansatz ist kreativ und durchdacht.“
  - „Deine Fachkenntnis in diesem Thema ist beeindruckend.“
- Zusammenarbeit & Teamgedanke
  - „Mit dir arbeite ich gerne zusammen, du bist zuverlässig und klar in der Kommunikation.“
  - „Du sorgst immer dafür, dass alle im Team eingebunden werden - das ist toll!“
  - „Du bist eine echte Bereicherung für uns.“
- Haltung & Verhalten
  - „Wie du die Situation moderiert hast, fand ich sehr professionell.“
  - „Du bist in dem Konflikt ruhig geblieben - das hat mir sehr geholfen.“
  - „Ich schätze deine Art, mit Kritik umzugehen.“

Hier wird die Person gesehen mit dem was sie einbringt, nicht mit dem, wie sie aussieht - damit liegst du immer auf der sicheren und wertschätzenden Seite.

DON`T	DO
„Du siehst heute wieder toll aus.“	„Ich freue mich, Dich zu sehen!“
„Die Haarfarbe steht dir total gut.“	„Die Haarfarbe ist toll!“
„Du hast aber eine schöne Figur.“	Gar nicht.
„Du riechst immer so gut.“	„Ich mag den Geruch des Parfüms, das du trägst.“
„Für eine Frau bist du echt durchsetzungsstark.“	„Du vertrittst deine Position klar und überzeugend.“
„Du siehst aber schlecht aus heute!?“	„Wie geht es Dir?“
„Du bist so süß, wenn du nervös bist.“	„Ich finde es stark, dass du trotz Nervosität klar geblieben bist.“
„Das Kleid steht dir ausgezeichnet.“	„Das Kleid ist schön.“
„Als Mutter bist du ja von Natur aus einfühlsam.“	„Dein einfühlsamer Umgang mit Kolleg*innen ist ein echter Vorteil.“
„Hast du abgenommen? Sieht toll aus!“	Gar nicht.

## PRAKTISCHE ORIENTIERUNG FÜR DEN ALLTAG

- Wenn dein Kommentar sich auf Körper, Aussehen, Geruch, Stimme oder Geschlecht bezieht: Lieber nicht sagen.
- Wenn dein Kommentar sich auf Arbeit, Zusammenarbeit oder Verhalten bezieht: In der Regel unbedenklich - vorausgesetzt, er ist respektvoll und ehrlich gemeint.
- Im Zweifel gilt: Schweigen ist professioneller als ein gut gemeintes, aber riskantes Kompliment.