



# JOHARI-FENSTER

## VON ANDEREN MEHR ÜBER SICH SELBST ERFAHREN

### Hintergrund

Nichts zeichnet uns mehr aus als unsere Persönlichkeit. Sie spiegelt sich in allem was wir tun und wie wir handeln wider. Wir selbst können unsere Persönlichkeit nicht begreifen, aber wir können uns bewusst machen, welchen Teil wir davon offenbaren. Das von Joseph Luft und Harry Ingham entwickelte Johari-Fenster unterscheidet zwischen dem, was wir über uns selbst wissen und dem, was andere über uns denken. So kommen die vier Bereiche zustande:

Der erste Quadrant beschreibt Eigenschaften und Erfahrungen, die wir selbst wahrnehmen und von denen wir anderen gerne erzählen.

Der zweite „verborgene“ Quadrant beschreibt Dinge, die wir über uns selbst wissen, aber anderen nicht preisgeben wollen. In vertrauensvollen Beziehungen verkleinert sich dieser Bereich.

Der dritte Quadrant enthält Dinge, die wir über uns selbst nicht wissen, die andere aber deutlich sehen können. Dabei gibt es Dinge, von denen wir überzeugt sind, dass wir sie klar ausdrücken, die andere aber anders interpretieren. In diesem Quadranten kann ein Feedback aufschlussreich, aber auch verletzend sein.

Im vierten Quadrant sind Dinge, die sowohl uns selbst als auch anderen verborgen sind. Er spiegelt die komplexen und vielschichtigen Dinge unserer Persönlichkeit wider.

### Anleitung

Wählen Sie Adjektive (kreativ, zuverlässig, usw.), von denen Sie glauben, dass sie Sie gut beschreiben. Notieren Sie diese auf ein Blatt in die jeweiligen Bereiche des Fensters. Bitten Sie andere Kolleg\*innen (gerne auch Freund\*innen, etc.) ebenfalls Adjektive, die Sie beschreiben, zu wählen und auf einem leeren Blatt zu notieren. Um ehrliches Feedback zu erhalten, bitten Sie Ihr Umfeld explizit, Ihnen nicht nur positive Attribute mitzugeben.

Vergleichen Sie die Blätter und nutzen Sie die Möglichkeit, Fragen in der Runde zu stellen und gerne auch Ihr Selbstbild vorzustellen.



2 – 6  
Personen

30 – 90  
Minuten

Papier,  
Stift

