

Übung: Das Yohari-Fenster

Ziel:

Unterschiede zwischen Selbst- und Fremdwahrnehmung erkennen

Nutzen:

Verbessertes Selbstverständnis

Verbessertes Verständnis untereinander

Ansatzpunkte für persönliche Weiterentwicklung

Yohari-Fenster – Adjektive

- akzeptierend
- albern
- angespannt
- anpassungsfähig
- aufmerksam
- bescheiden
- bestimmt
- energievoll
- entspannt
- extrovertiert
- fähig
- freundlich
- fürsorglich
- geduldig
- geschickt
- genial
- glücklich
- großzügig
- heiter
- hilfreich
- idealistisch
- intelligent
- introvertiert
- kompetent
- komplex
- kühn
- liebevoll
- logisch
- mächtig
- mitfühlend
- nachdenklich
- nervös
- nett
- organisiert
- reaktionsschnell
- reif
- religiös
- ruhig
- scheu
- schlau
- selbstbewusst
- selbstsicher
- sentimental
- spontan
- still
- stolz
- suchend
- tapfer
- unabhängig
- verlässlich
- vernünftig
- vertrauenswürdig
- warmherzig
- weise
- witzig
- würdevoll

Übung zu Dritt (Zeit insgesamt: 20 Minuten):

1. Nimm dir ein DIN A 4 Blatt, schreibe oben deinen Namen drauf; knicke es einmal der Länge nach und einmal der Breite nach; entfalte es wieder. Es sind 4 gleichgroße Felder entstanden
2. Nimm ein zweites Blatt Papier. Schreibe oben deinen Namen drauf und darunter (untereinander) 5 – 6 Adjektive aus der Liste, die deiner Meinung nach deine Persönlichkeit beschreiben.
3. Suche dir für jede andere Person in deiner Gruppe 5 – 6 Adjektive aus, die deiner Meinung nach ihre Persönlichkeit beschreiben. Schreibe jeweils den Namen dazu.
4. Entscheidet, mit wem ihr anfangt (Person A). Erzählt euch, welche Adjektive ihr gewählt habt (du kannst z.B. zu jedem Adjektiv, dass du selbst gewählt. Person A schreibt
 - a. alle Adjektive, die von ihr und mindestens einer weiteren Person ausgewählt wurden, oben links auf sein/Ihr DIN A 4 Blatt;
 - b. alle Adjektive, die von den anderen aufgeschrieben wurden – nicht jedoch von ihr selbst – in den Quadranten oben rechts
 - c. alle Adjektive, die sie selbst aufgeschrieben hat – nicht jedoch von den anderen ausgewählt wurden – in den Quadranten unten links
 - d. das Feld unten rechts bleibt leer

Das Ergebnis:

Das Johari-Fenster zeigt die Unterschiede zwischen Selbst- und Fremdwahrnehmung und ist vor allem im Zusammenhang mit dem „blinden Fleck“ bekannt. Die Quadranten teilen sich wie folgt auf

	mir bekannt	mir unbekannt
anderen bekannt	Öffentliche Person	Blinder Fleck
anderen unbekannt	Mein Geheimnis	Unbekanntes

Ich gebe preis

Andere teilen mir mit