

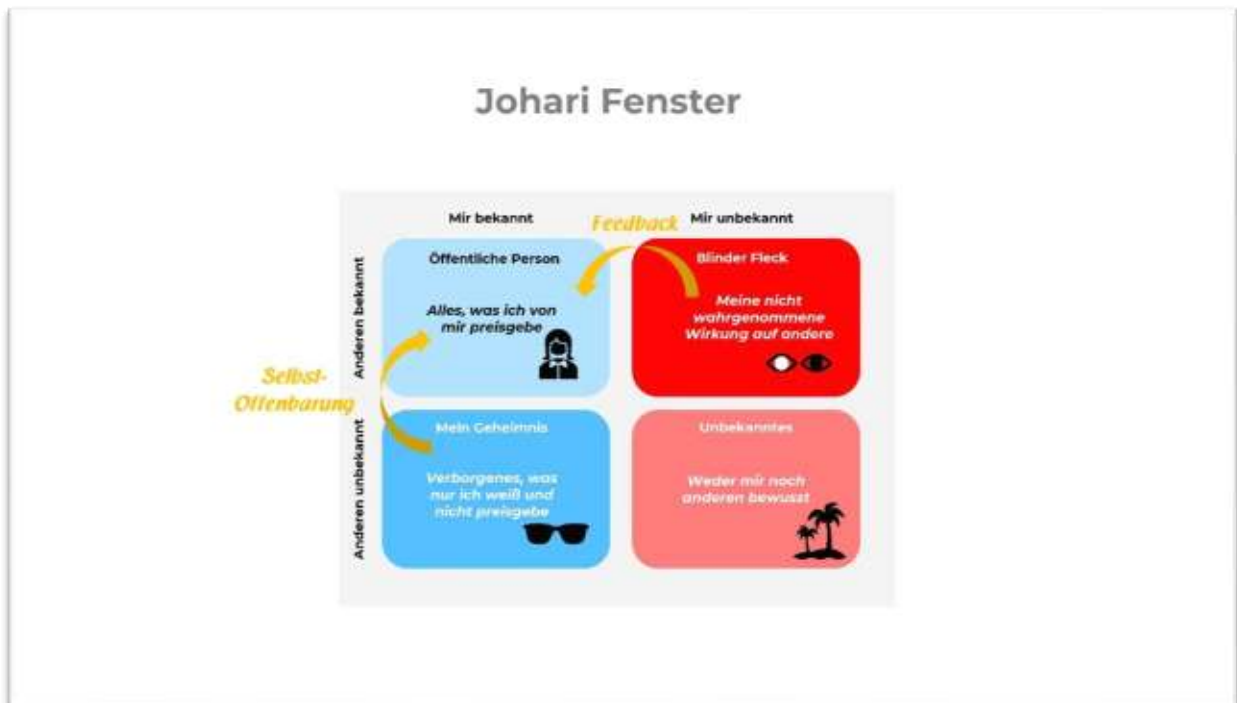
Johari-Fenster – verborgene Potenziale nutzen

Kurzanleitung zum Einsatz der Johari-Methode¹

Wozu dient das Johari-Fenster?

Die beiden amerikanischen Sozialpsychologen Joseph Luft und Harry Ingham entwickelten im Jahre 1955 das nach ihnen benannte **Johari-Kommunikationsmodell**. Zweck war es, innerhalb von Gruppen oder Teams Stärken und Schwächen zu erkennen und deren Verständigung zu verbessern.

Das Johari-Fenster ist eine visuelle Gegenüberstellung bewusster und unbewusster Persönlichkeitsmerkmale, Eigenschaften und Verhaltensweisen. Es zeigt die Unterschiede zwischen dem, was wir über uns selbst wissen und dem, was andere über uns denken.



Im Johari-Fenster werden vier Felder genutzt. In „Öffentliche Person“ stehen die Charaktereigenschaften, die einem selbst und der Öffentlichkeit bekannt sind. Der „blinde Fleck“ umfasst die Eigenschaften, die eine Person unbewusst ausstrahlt, also nicht selbst wahrnimmt.

Der „geheime Bereich“ meint Eigenschaften, die eine Person bewusst für sich behält und die sonst keiner kennt. „Unbekanntes“ sind alle Eigenschaften und Merkmale, die man selbst nicht kennt, und die auch anderen verborgen bleiben. Dabei kann es sich um Talente und Begabungen handeln, die man fördern könnte.

¹ Vgl. Quelle: Joseph Luft, Harry Ingham: *The Johari window, a graphic model of interpersonal awareness*. In: *Proceedings of the western training laboratory in group development*, Los Angeles: UCLA, 1955.

Einsatz und Anwendung

Die ursprüngliche Anwendung und Durchführung der Methode basieren auf den Johari-Adjektiven. Dabei handelt es sich um Adjektive, die zur Beschreibung einer Person genutzt werden können.

1. Selbst-Wahrnehmung: Wähle zunächst fünf Johari-Adjektive aus, die dich am besten beschreiben.
2. Fremd-Wahrnehmung: Anschließend bekommen die anderen Personen dieselbe Liste, um ihre Auswahl über dich zu treffen.
3. Johari-Auswertung: Die Adjektive werden in die vier verschiedenen Bereiche des Johari-Fensters einsortiert. So entsteht die Gegenüberstellung von Selbst- und Fremdbild.

Johari-Adjektive

Hier ist eine erweiterte Liste zu den ursprünglich 56 Adjektiven:

akzeptierend		interessiert		schlau	
albern		introvertiert		selbstbewusst	
ängstlich		kompetent		selbstsicher	
angespannt		komplex		sentimental	
anpassungsfähig		kommunikativ		spontan	
aufmerksam		konsequent		still	
bescheiden		kühn		stolz	
bestimmt		leistungsorientiert		suchend	
energievoll		liebepoll		tapfer	
entspannt		logisch		tatkräftig	
extrovertiert		mächtig		unabhängig	
fähig		mitfühlend		verbindlich	
freundlich		mutig		vernünftig	
geduldig		nachdenklich		vertrauenswürdig	
geschickt		nervös		vielseitig	
genial		nett		warmherzig	
glücklich		organisiert		weise	
großzügig		reaktionsschnell		wissbegierig	
heiter		reif		witzig	
hilfreich		religiös		würdevoll	
idealistisch		ruhig		zurückhaltend	
intelligent		scheu		zuverlässig	

Die Liste kann um weitere Adjektive und Eigenschaften erweitert werden.

Gutes Gelingen und viel Erfolg!