
„Johari-Fenster“

Ziel

- Die eigene Selbstwahrnehmung verbessern
- Fremdes, Unbekanntes und Andersartigkeit wahrnehmen
- Demonstration der Unterschiede zwischen Selbst- und Fremdwahrnehmung
- "Feedback geben" üben

Gruppengröße ca. 12 – 20 Teilnehmern, bei größeren Gruppen empfiehlt es sich, mit zwei Trainern zu arbeiten

Dauer Ca. 90 Minuten

Material Das Johari-Fenster auf einem Flipchart vorbereiten
genaue Beschreibung der Felder vorbereiten
Arbeitsblatt für jeden Teilnehmer
Möglichkeiten, sich paarweise zur Arbeit zurückzuziehen

Ablauf

Schritt 1: Der Trainer gibt Informationen zum Hintergrund der Übung. Er erklärt das Johari-Fenster an der Vorlage auf dem Flipchart. Es empfiehlt sich, die Felder zu "Öffentlich" (meine eigene Identität), "Geheim" sowie "Blinder Fleck" mit personenbezogenen Informationen auszufüllen. Das Feld "Unbekannt" bleibt leer.

Schritt 2: Die Teilnehmer teilen sich paarweise auf. Sie sollen sich jemanden suchen, dem sie selbst gerne etwas mehr Einblick ins "Privatleben" gewähren möchten. Hier geht es auch um Vertrauen.

Eventuell gezielt auf Folgendes hinweisen:

Die Teilnehmer sollen sich Zeit nehmen, um bei ihren Notizen mehr als "nur an der Oberfläche zu kratzen". Zweck der Übung ist ein Erkenntnisgewinn über sich selbst, aber auch über den Anderen.

Private Informationen werden nicht an die Gruppe weitergegeben! Es geht um Vertrauen!

Alles, was in dem Kreis gesagt wird, bleibt in der Gruppe!

Schritt 3: Danach füllt jeder auf der Vorlage die Felder "Öffentliche Person" und "Privatperson (Geheim)" aus. Er kann auch Informationen weitergeben, die er bisher noch nicht kundgetan hat. Aber nur so weit, wie der Einzelne es möchte und für richtig erachtet.

Anschließend werden die Unterlagen ausgetauscht und der jeweils andere füllt das Feld "Blinder Fleck" aus. Ein oder zwei Anmerkungen genügen. Es geht vor allem darum, dem Anderen nützliche Hinweise in Bezug auf seine Person zu geben. Hier gilt: Vorsicht bei der Wortwahl!

Wenn beide Parteien fertig sind, werden die Unterlagen wieder getauscht und es wird sich über die neuen "Erkenntnisse" gesprochen.

Schritt 4: Auswertung

Auswertung in Form einer Diskussion zu folgenden Fragen:

Wie hat es sich angefühlt, sein "Ich" anderen zu vermitteln?

Hat jemand etwas Neues über sich gelernt?

War es schwierig, etwas Negatives über jemand anderen / andere zu schreiben?

Besondere Hinweise Tipp für Trainer: Es ist Vorsicht geboten! Nicht zu persönlich werden. Die Intimsphäre beachten!

Teilnehmerinformation

JOHARI-FENSTER

Selbstbewusstes Auftreten kann bei anderen als Überheblichkeit rüberkommt oder eine ironische Bemerkung die vom Kollegen todernst kommentiert wird, gehört zu den kommunikativen Stolperfallen des beruflichen Alltags. Die beiden amerikanischen Sozialpsychologen Joseph Luft und Harry Ingham haben diese Erkenntnis in ein einfaches Modell umgesetzt, anhand dessen sich Kommunikationsprobleme erklären lassen: das Johari-Fenster...

Dabei stellen sie der Selbst- und der Fremdwahrnehmung eines Verhaltens dessen bewusste bzw. unbewusste Wahrnehmung gegenüber. Der Begriff "Selbstwahrnehmung" bedeutet, wie ich mich sehe, wie ich aus meinem Inneren fühle und welchen Eindruck ich glaube, auf andere zu machen. Ein typischer Satz zur Selbstwahrnehmung:

Ich fühle mich klein und unsicher. Aber ich bin sicher, dass andere das nicht bemerken.

Oft aber gibt es einen fundamentalen Unterschied zwischen Selbstwahrnehmung und der Wahrnehmung durch Anderen. Das bedeutet, das Andere Personen mich anders wahrnehmen, als ich mich selbst.

Ein typischer Satz zur Fremdwahrnehmung:

Paul scheint immer alles unter Kontrolle zu haben und manchmal ist er extrem arrogant.

Die Wirkung eines Verhaltens lässt sich in vier Quadranten zuordnen:

A

Im ersten Quadranten (links oben), befindet sich der Bereich der „**Öffentlichen Person**“. Unser Verhalten ist uns selbst und auch den Kollegen bzw. der Gruppe bekannt. Wir agieren weitgehend authentisch, weil unbeeinträchtigt von Ängsten und Vorbehalten. Beispielsweise braucht ein Gruppenmitglied noch einmal eine Denkpause, um über eine schwerwiegende Entscheidung gründlich nachzudenken. Die anderen Gruppenmitglieder geben ihm diese Zeit, da sie wissen, dass der Kollege dann auch zu der Entscheidung 100-prozentig steht.

C

Der zweite Quadrant (rechts oben), als „**Blinder Fleck**“ bezeichnet, sind die Anteile unseres Verhaltens, die uns selbst nicht bewusst sind, die aber von den anderen Mitgliedern der Gruppe hingegen recht deutlich wahrgenommen werden: die unbedachten und unbewussten Angewohnheiten und Marotten, die Vorurteile, Zu- und Abneigungen. Dieser Bereich wird meist auf der nonverbalen Ebene, etwa durch Gesten und Tonfall, anderen kommuniziert. Typische Beispiele sind die Körpersprache, mit der die Führungskraft zu den Mitarbeitern spricht, oder der vorwurfsvolle Ton, wenn sich ein Mitarbeiter von den Kollegen übergangen fühlt. „Blinde Flecken“ sind häufige Ursachen schwerwiegender Kommunikationsprobleme und können bis zur Isolation des Individuums aus der Gruppe führen.

B

Der dritte Quadrant (links unten), umfasst den Bereich unseres Denkens und Handelns, den wir als Intim- und Privatsphäre vor anderen bewusst verbergen. Dort angesiedelt sind Wertesystem, politische Gesinnung und religiöse Überzeugungen - aber auch unsere empfindlichen Stellen und Schwächen, die wir zur Gesichtswahrung vor anderen verbergen. Im beruflichen Kontext kann dies zu Problemen führen, wenn z.B. eine Führungskraft Kompetenzlücken vor den Mitarbeitern verbirgt, oder im Geheimen persönliche Ambitionen konträr zu den Zielen des Unternehmens verfolgt werden.

Arbeitsblatt

1. Nachdem Sie einen Partner ausgewählt haben nehmen Sie sich etwas Zeit, zu einer Selbstreflexion.
 Füllen Sie bitte die Felder A (Öffentliche Person) und B (Privatperson) aus
 Kratzen Sie nicht nur an der Oberfläche.
 Zweck der Übung ist ein Erkenntnisgewinn über sich selbst, aber auch über Ihren Gesprächspartner.
2. Tauschen Sie bitte das Arbeitsblatt und Ihr Gesprächspartner füllt den Bereich C (Blinder Fleck) aus. Ein oder zwei Anmerkungen genügen. Es geht vor allem darum, dem Anderen nützliche Hinweise in Bezug auf seine Person zu geben.
3. Tauschen Sie sich über die Wahrnehmung in C (Blinder Fleck) aus.

Name

	Mir selbst bekannt	Mir selbst unbekannt
Den Anderen bekannt	A Öffentliche Person	C Blinder Fleck
Den Anderen unbekannt	B Privatperson	D Unbekanntes