



Kurzbeschreibung & Zweck

Das Johari-Fenster dient dazu, Selbsterkenntnis und gegenseitiges Verständnis zu fördern, indem es die Wahrnehmung der eigenen Persönlichkeit sowie die Rückmeldungen von anderen visualisiert und analysiert.

Ereignisse

Einsichten gewinnen

Dimensionen

Selbstmanagement

Aufwand

2 - gering

Kompetenz

1 - Jeder

Dauer

bis 1h

Rahmenbedingungen & Vorbereitung

Du brauchst dafür: Es werden Teilnehmer, eine vorbereitete Darstellung des Johari-Fensters (z. B. auf Papier oder digital) und eine Liste von Adjektiven oder Aussagen benötigt, die die Persönlichkeit beschreiben.

Vorbereitung: Es sollten Adjektive oder Aussagen, die persönliche Eigenschaften beschreiben, sowie eine klare Erklärung des Prozesses vorbereitet werden.

Wofür gut geeignet?



Das Johari-Fenster ist besonders geeignet, um in Teams die Kommunikation und Zusammenarbeit zu verbessern, da es gegenseitiges Verständnis fördert und blinde Flecken in der Wahrnehmung offenlegt. Es kann auch im Coaching, in der Persönlichkeitsentwicklung und bei der Führungskräfteentwicklung eingesetzt werden, um Feedback zu geben und die Selbsterkenntnis zu vertiefen. Darüber hinaus kann es in Konfliktsituationen oder bei Veränderungsprozessen hilfreich sein, um Missverständnisse zu klären und Vertrauen aufzubauen.

Fragen und Antworten

Frage 1: Wie funktioniert das Johari-Fenster?

Es wird genutzt, um persönliche Eigenschaften durch Selbsteinschätzung und Feedback anderer einzuordnen, wodurch blinde Flecken reduziert und die offene Kommunikation gefördert werden.

Frage 2: Kann das Johari-Fenster nur im Team verwendet werden?

Nein, es kann auch im Einzelcoaching, bei der Selbstreflexion oder in Paar- und Gruppenarbeit eingesetzt werden.

Frage 3: Wie hilft das Johari-Fenster bei der Persönlichkeitsentwicklung?

Es zeigt auf, wie andere einen wahrnehmen, wodurch Stärken besser erkannt und blinde Flecken minimiert werden können.

Frage 4: Welche Herausforderungen gibt es bei der Anwendung?

Offenheit und Vertrauen sind erforderlich, damit ehrliches Feedback gegeben und angenommen werden kann.



Kurzbeschreibung & Zweck

Das Johari-Fenster dient dazu, Selbsterkenntnis und gegenseitiges Verständnis zu fördern, indem es die Wahrnehmung der eigenen Persönlichkeit sowie die Rückmeldungen von anderen visualisiert und analysiert.

Ereignisse

Einsichten gewinnen

Dimensionen

Selbstmanagement

Aufwand

2 - gering

Kompetenz

1 - Jeder

Dauer

bis 1h

Schritt 1:

Einführung und Zielklärung

Zu Beginn wird das Konzept des Johari-Fensters erklärt, einschließlich der vier Felder: offene Arena (bekannt für alle), blinder Fleck (nur anderen bekannt), verborgener Bereich (nur einem selbst bekannt) und unbekannter Bereich (niemandem bekannt). Die Ziele der Methode – etwa die Förderung von Vertrauen oder das Aufdecken blinder Flecken – werden erläutert. Die Teilnehmer werden motiviert, ehrlich und respektvoll zu agieren.

Schritt 2:

Selbsteinschätzung

Jeder Teilnehmer erhält eine Liste mit Adjektiven oder Aussagen, die Persönlichkeitsmerkmale beschreiben (z. B. „freundlich“, „kritisch“, „offen“). Die Teilnehmer wählen die Begriffe aus, die sie am besten beschreiben. Diese Eigenschaften werden in das Feld der offenen Arena eingetragen, wenn sie von anderen bestätigt werden, oder in den verborgenen Bereich, wenn sie unbekannt bleiben.

Schritt 3:

Feedback einholen

Die Teammitglieder geben den Teilnehmern Rückmeldungen zu den Adjektiven, die sie als passend empfinden. Eigenschaften, die nur von anderen genannt werden, werden in den blinden Fleck eingetragen. Dies kann mündlich, schriftlich oder digital erfolgen. Offenes und konstruktives Feedback wird dabei gefördert.

Schritt 4:

Diskussion und Reflexion

Nach der Feedbackphase wird die Matrix besprochen. Die Teilnehmer reflektieren, welche Eigenschaften überraschend waren und wie sie mit den blinden Flecken umgehen können. Es werden Maßnahmen entwickelt, um die offene Arena zu erweitern, etwa durch gezielte Kommunikation oder Offenheit für weiteres Feedback.

Schritt 5:

Maßnahmen & Weiterentwicklung

Abschließend werden konkrete Schritte definiert, um die Erkenntnisse aus der Übung in die Praxis umzusetzen. Dies kann das Einholen von regelmäßigem Feedback, das Teilen von mehr Informationen über sich selbst oder der Aufbau von Vertrauen im Team sein. Ein kontinuierlicher Prozess der Reflexion wird empfohlen, um langfristig von der Methode zu profitieren.



Deine Notizen