

Das Johari-Fenster und seine Anwendung

von Ursula Kraemer – www.selbstbewusst-werden.info

anderen bekannt	<p>Verhalten, das mir selbst bekannt ist</p> <p>A: Öffentliche Person</p> <p>Alles was ich bewusst tue, was ich selbst von mir weiß und was andere an mir wahrnehmen können:</p> <p>Ich führe ein Gespräch, mache Musik, wasche mir die Hände, telefoniere, gehe über die Straße...</p>	<p>Verhalten, das mir selbst unbekannt ist</p> <p>C: Blinder Fleck</p> <p>Mein Verhalten, meine Gewohnheiten, aber auch Verdrängtes, das andere erkennen und wahrnehmen, was mir selbst aber nicht bewusst ist:</p> <p>Ich räuspere mich ständig, ich benutze bestimmte Ausdrücke, schaue andere kritisch an...</p>
anderen unbekannt	<p>B: Privatperson</p> <p>Ein Verhalten und Motive, die mir selbst bekannt sind, die ich aber nicht preisgebe:</p> <p>Ich spioniere anderen nach, ich habe meine Zeugnisse gefälscht, ich tue jeden Tagen eine gute Tat ähnlich den Pfadfindern, ich kann nur arbeiten, wenn ich mich aufputsche...</p>	<p>D: Unbekannt</p> <p>Dieser Bereich wird in der Psychologie Das „Unterbewusstsein“ genannt.</p>

Das Johari-Fenster wurde 1955 von den amerikanischen Sozialpsychologen Joseph Luft und Harry Ingham entwickelt mit dem Ziel, die Unterschiede zwischen der Selbst- und Fremdwahrnehmung deutlich zu machen und aufzuzeigen, wie diese verringert werden können.

Wenn andere uns sagen, wie wir auf sie wirken, sind wir in der Lage, das Bild, das wir von uns selbst haben zu vergleichen mit dem, was wir bei anderen hinterlassen. Dadurch wird sich unsere Wahrnehmung verändern. Die Informationen von außen helfen auf der einen Seite, dass wir uns selbst besser kennen und verstehen und auf der anderen Seite herauszufinden, in welche Richtung wir uns weiterentwickeln können und möchten.

Im Schema auf der ersten Seite werden die Felder A,B,C und D gleich groß dargestellt. Doch ist die Verteilung bei jedem Menschen unterschiedlich: Die einen haben einen sehr großen blinden Fleck C, weil sie ihr Handeln und ihre Person nicht reflektieren, während andere, die bereit sind, sich mit sich auseinanderzusetzen, den öffentlichen Bereich A vergrößern.

Mit Hilfe von Feedback ändert sich die Wahrnehmung

A: Öffentliche Person:

Das Ziel konstruktiver Rückmeldung aus unserem Umfeld ist, mehr über uns selbst zu erfahren und uns gleichzeitig anderen gegenüber mehr zu öffnen, um unsere Motive, Wünsche und Bedürfnisse offen zu legen. Dabei wird der Bereich A größer, der blinde Fleck C und der Bereich der Privatperson B schrumpfen. D bleibt gleich.

anderen bekannt	Verhalten, das mir selbst bekannt ist A: Öffentliche Person	Verhalten, das mir selbst unbekannt ist C: Blinder Fleck
		D: Unbekannt
anderen unbekannt	B: Privatperson	

B: Privatperson:

Wenn ich mich ständig darum bemühe, Teile meiner Person, meines Verhaltens und meiner Motive aktiv zu verbergen, brauche ich viel Energie. Das Umfeld kann oft nicht nachvollziehen, warum ich Dinge sage oder tue.

Je mehr ich mich öffne, desto größer wird mein Handlungsspielraum in der Öffentlichkeit. Dies erleichtert das Zusammenleben – und arbeiten.

C: Der blinde Fleck:

Wenn ich nicht weiß, wie ich auf andere wirke, fehlt mir ein wichtiger Teil meines Selbstbildes. Es kommt zu Missverständnissen und Problemen mit den Mitmenschen. Aufgrund der Rückmeldungen meines Umfeldes verkleinert sich mein blinder Fleck. Des betrifft meine guten Seiten genauso wie meine Schwächen. Ich lerne mich selbst besser kennen – die Grundlage für ein realistisches Selbstbild.

S. 2 von 2