**JOHARI – Fenster (Ausblick Ressourcenmanagement)**

https://www.erfolgsfaktor.com/test-johari/

* Welche Dinge ‚übersehen‘ Sie gerne, wenn Sie an eine neue Aufgabe herangehen?
* Welche Eigenschaften fehlen Ihnen in bestimmten Situationen bzw. wünschen Sie sich zu haben?
* Welche Verhaltensweisen sind typisch für Sie, worauf werden Sie hier von anderen konstruktiv hingewiesen? Was bedeutet das für Ihre Kommunikation und Außenwirkung mit anderen Menschen?
* Welche Wirkung auf andere ist Ihnen nicht bewusst?

Fremdfeedback-Gruppenübung: Johari Adjektive

Eine Gruppe von Personen erhält eine Liste mit Adjektiven. Jeder Teilnehmer muss sich selbst und jedem anderen Teilnehmer 5-6 dieser Adjektive zuordnen. Am Ende werden die so gesammelten Adjektive zu jeder Person in einem Johari-Fenster platziert.

|  |
| --- |
|  |
| Achtsam | Besonnen | Bestimmend | Effektiv | Einfallsreich |
| Emotional | Entgegenkommend | Erfinderisch | Fantasievoll | Feinfühlig |
| Flexibel | Gefühlsbetont | Genau | Gewissenhaft | Gründlich |
| Harmonisch | Herzlich | Impulsiv | Instinktiv | Konstruktiv |
| Kooperativ | Korrekt | Logisch | Mitfühlend | Nüchtern |
| Ordentlich | Organisiert | Rational | Realistisch | Risikofreudig |
| Ruhig | Rücksichtsvoll | Sachlich | Schlagfertig | Schnell |
| Sensibel | Souverän | Spontan | Teamorientiert | Teilnahmsvoll |
| Vernünftig | Wissbegierig | Zuverlässig | Überlegen |  |

Fremdeinschätzung-Fragebogen (Beispiel-Fragen)

Eine weitere Möglichkeit ist es das Feld “blinder Fleck” zu verkleinern, indem wir Menschen aus dem persönlichen Umfeld um Feedback bitten. Folgende Fragen können dabei sehr  hilfreich sein:

* Was zeichnet mich besonders aus?
* Wie unterscheide ich mich von allen anderen Menschen, die du kennst?
* Was sind meine größten Stärken / Schwächen?
* Welche Stärke ist mir persönlich am wenigsten bewusst?
* Bei welchem Problem würdest du sofort an mich denken?
* Womit sollte ich mich deiner Meinung nach noch beschäftigen?
* Was sollte ich noch lernen?
* Was sollte ich beruflich auf keinen Fall tun?
* Was ist dein größter Wunsch an mich, wie sollte ich mehr sein?

(https://plakos-akademie.de/johari-fenster-uebungen-beispiele/)