

## Johari-Fenster

Stand: 09.04.2018

Jahrgangsstufe	10
Fach	Sozialwesen
Übergreifende Bildungs- und Erziehungsziele	Soziales Lernen Werteerziehung
Zeitrahmen	1 bis 2 Unterrichtsstunden
Benötigtes Material	AB1 Übung „Wer bin ich?“ F1 Gnothi seauton – erkenne dich selbst AB2 Das Johari-Fenster F2 Leitfaden Unterrichtsgespräch AB3 So erhalte ich mehr Klarheit über mich! AB4 Die Johari-Adjektive AB5 Vorlage für Johari-Adjektive AB6 Fragebogen zur Verkleinerung des blinden Flecks AB7 Feedbackregeln

## Kompetenzerwartungen

Sow 10, LB 3: Lebenskrisen als persönliche Herausforderungen

Die Schülerinnen und Schüler reflektieren ihr persönliches Entwicklungspotenzial im Rahmen einer Selbsterkundung anhand eines Fragebogens und bewerten in diesem Kontext ihre eigenen Lebenserfahrungen.

Urteilskompetenz, Handlungskompetenz, Empathie-/Wertekompetenz

## Aufgabe

### 1. Einstieg

#### Möglichkeit 1: Übung „Wer bin ich?“

Die folgende Übung kann wahlweise mit der gesamten Klasse oder mit einer Gruppe vor der Klasse gespielt werden.

Jeder Teilnehmer erhält einen Vordruck (**AB1**) mit den folgenden vier Fragen und wird gebeten, diese schriftlich wahrheitsgemäß zu beantworten. Ein wichtiger Hinweis der Lehrkraft an die Teilnehmer ist, dass die Aussagen im Plenum vorgelesen werden.

Im Anschluss werden die in derselben Art und Weise gefalteten Zettel vermischt und der Spielleiter (Lehrkraft) liest die Aussagen im Plenum vor. Ziel ist es, zu erraten, um wessen Zettel es sich handelt. Deshalb geben die Ratenden ihre Vorschläge ab und entscheiden, wer der Urheber sein könnte. Unabhängig davon, ob die Teilnehmer richtig oder falsch geraten haben, wird der Zettel vor die Person gelegt, der er mutmaßlich gehört. Erst zum Schluss wird aufgeklärt. Bis dahin darf sich niemand äußern, ob die Wahl zutrifft.

#### und/oder Möglichkeit 2 „Orakel von Delphi“

Die Lehrkraft stellt die philosophische Inschrift am Apollotempel des Orakels von Delphi (**F1**) als Unterrichtseinstieg vor.

### Gnothi seauton – erkenne dich selbst

Mögliche Fragen für ein Unterrichtsgespräch:

- Warum ist das eine philosophische „Weisheit“?
- Ich bin jeden Tag 24 Stunden mit mir zusammen. Warum muss ich mich noch erkennen? Keiner kennt mich besser?!
- Was müsste ich noch bei mir entdecken?
- Wie könnte ich das anstellen?

#### Hintergrundinformation:

„Gnothi seauton“ ist die vielzitierte Inschrift am Apollotempel von Delphi. Ursprünglich zielte diese Forderung, sich selbst zu erkennen, darauf ab, dass Menschen im Vergleich zu Göttern begrenzt sind. Der Spruch diente auch als Warnung vor Selbstüberschätzung individueller Möglichkeiten. Heute lässt er viele Deutungsmöglichkeiten zu.

### 2. Erarbeitung: Das Johari-Fenster

Die Lehrkraft stellt den Schülerinnen und Schülern das Johari-Fenster in einem Lehrervortrag vor. Als Vorlage kann das Informationsblatt (**AB2**) verwendet oder auf einer Flipchart das Fenster nachgemalt werden. (*Anmerkung der Autoren: Das Informationsblatt ist separat als Word-Dokument gespeichert.*) Um die einzelnen Quadranten anschaulich zu

gestalten, sollten konkrete Beispiele hinzugefügt werden. Im Anschluss daran folgt ein ausführliches Unterrichtsgespräch (**F2**) zur Vertiefung.

Erkenntnisse aus dem Unterrichtsgespräch sind auf **AB3** fixiert, welches den Schülerinnen und Schülern ausgeteilt werden kann. Tipps zur Selbstwahrnehmung können durch persönliche Aspekte ergänzt werden. Dies sollte auf freiwilliger Basis der Schülerinnen und Schüler geschehen.

### 3. Selbsterkundung zum Kommunikationsmodell

#### Johari-Adjektive

Die Schülerinnen und Schüler erhalten eine Übersicht (**AB4**) mit Adjektiven, die die Persönlichkeit von Personen genauer spezifizieren können. Sie kreuzen für sich selbst fünf bis sechs Adjektive an, die ihre Persönlichkeit am ehesten beschreiben.

Im Anschluss sucht sich jede Schülerin und jeder Schüler eine Person (oder mehrere Personen) aus, die ebenfalls diese Tabelle (**AB4**) als Feedback für sie ankreuzt/ankreuzen. Im Anschluss werden die Ergebnisse miteinander verglichen und der/die ausgewählten Partner gibt/geben Feedback. In einem weiteren Schritt kann das Schülerteam die Adjektive den Quadranten zuordnen. (z. B. der Feedbackgeber hat die Eigenschaft „mitfühlend“ angekreuzt, welches dem Feedbacknehmer so nicht bewusst war → gehört zum Feld „Blinder Fleck“.) **AB5** kann als Vordruck für weiteres Einholen von Feedback gelten.

#### Fragebogen

Als Alternative oder zur Ergänzung können die Schülerinnen und Schüler einen Fragebogen (**AB6**) – oder auch nur Teile davon – an Personen geben, von denen sie eine Rückmeldung erhalten wollen. Dies kann im Unterricht/Klasse geschehen oder als Übung für zu Hause durch Freunde oder Eltern ausgefüllt werden.

Ziel dieser Übungen ist es, dass die Schüler über ihre eigene Persönlichkeitsstruktur nachdenken und dass sie durch Feedback den blinden Fleck minimieren können.

Ergänzend erhalten die Schülerinnen und Schüler Merkbilder zu den Feedback-Regeln (**AB7**).

### 4. Reflexion und Lebensweltbezug

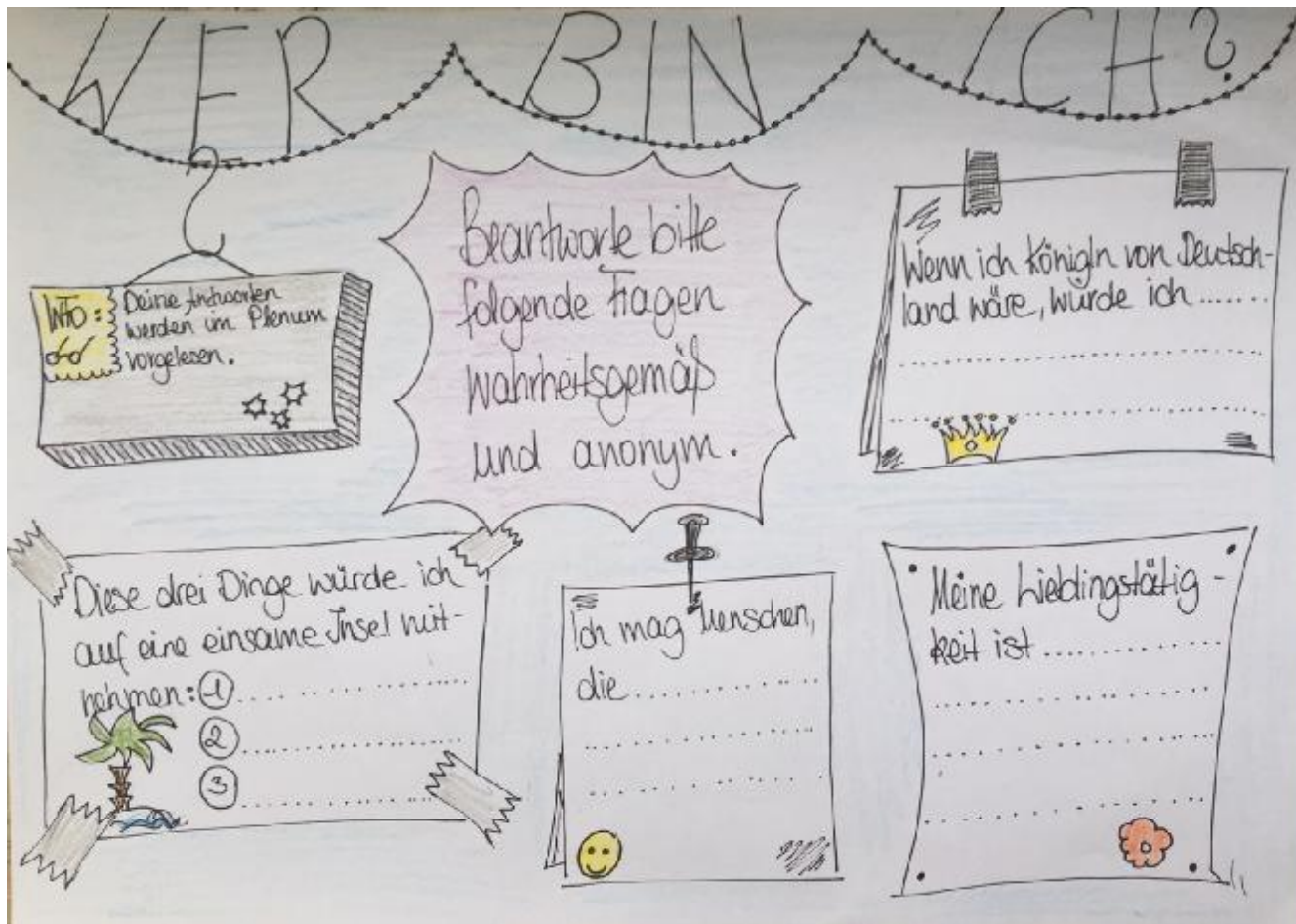
Jede Übung sollte im Plenum mit der Lehrkraft reflektiert werden. Hierzu können folgende Leitfragen verwendet werden.

- **Welches Feedback war für dich überraschend?**
- **Was nimmst du mit in deinen Alltag / dein Verhalten, ...?**
- **Wie könntest du weiter an der Verkleinerung des blinden Flecks arbeiten?**

Manche Schülerinnen und Schüler möchten über ihre Ergebnisse reden, andere nicht. Dies sollte respektiert werden.

Benötigtes Material zur Aufgabe

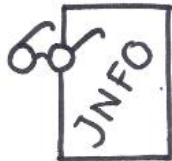
AB1 Übung „Wer bin ich?“



F1 Gnothi seauton – erkenne dich selbst!



## AB2 Das Johari-Fenster



Das Johari-Fenster ist ein Kommunikationsmodell, das die Unterschiede zwischen Selbst- und Fremdwahrnehmung darstellt. „Johari“ ist ein Kunstwort aus den beiden Vornamen der US-amerikanischen Sozialpsychologen Joseph Luft und Harry Ingham, die 1955 als erste diese Grafik dargestellt haben. Das Modell wird vor allem dazu eingesetzt, um die Selbstwahrnehmung einer Person mit der Fremdwahrnehmung durch andere abzugleichen und um somit die Zusammenarbeit und das Verständnis innerhalb von Gruppen zu verbessern.

### Die öffentliche Person

Der öffentliche Bereich meines Handelns bezieht sich auf alle Handlungen und Motivationen, die mir und anderen bekannt sind.

#### Beispiel:

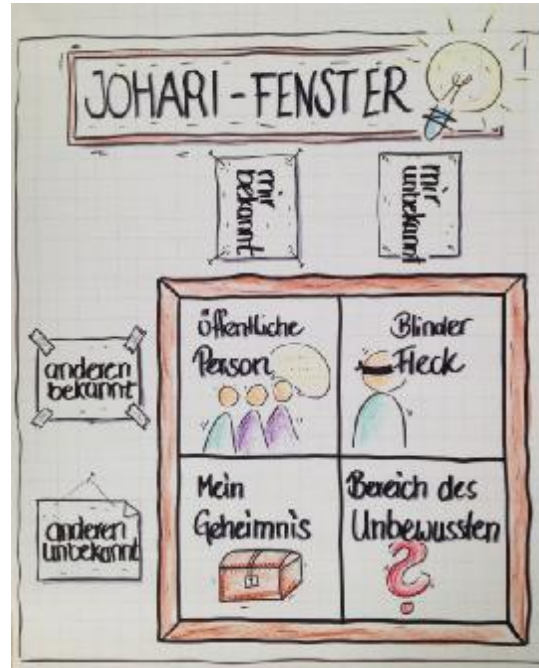
Ich weiß, dass ich sehr ungeduldig bin. Meine Mitschüler wissen das ebenso. Alle wissen das und können sich darauf einstellen.

### Mein Geheimnis

Informationen in diesem Bereich sind mir selbst bekannt, anderen Personen jedoch nicht. Vielleicht möchte ich die Information nicht mit anderen teilen, weil sie mir zu privat sind oder ich mich unsicher fühle.

#### Beispiel:

Ich bin sehr aufgeregt vor Referaten oder wenn ich vor der Klasse etwas sagen muss. Ich möchte aber nicht, dass es die anderen mitkriegen.



### Der blinde Fleck

In diesem Bereich sind Informationen, die andere Personen über mich haben, denen ich mir aber nicht bewusst bin. Wären mir diese Informationen bekannt, könnte ich ...

- an mir arbeiten, wenn es sich um negative Informationen handelt oder ...
- mich freuen, weil mir diese Dinge noch gar nicht bewusst waren.

#### Beispiel:

Wenn ich ein Referat halte, kratze ich mich ständig nervös am Kopf, ohne es zu merken.

### Der Bereich des Unbewussten

Das Unbewusste ist jener Bereich, der unser Handeln beeinflusst, über den aber weder wir selbst noch andere etwas wissen. Teile davon werden im Laufe der Zeit sichtbar werden, wodurch vieles erklärbar wird, das wir bis dahin nicht einordnen konnten. Das können unbewusste Erinnerungen oder schlummernde Talente sein, die einfach noch nicht entdeckt wurden.

#### Beispiel:

Ich bin besonders gut in Seiltanzen, weiß es aber nicht.

## **F2 Leitfragen für ein Unterrichtsgespräch**

### **Welche Informationen werden bei dem öffentlichen Bereich von einer Person preisgegeben und wahrgenommen?**

- *äußerliche Merkmale: Aussehen/Erscheinungsbild, verbale und nonverbale Äußerungen, Umgangsformen*
- *persönliche Eigenschaften wie Offenheit, Zielstrebigkeit oder Ängstlichkeit*
- *individuelles Wertesystem: Haltungen und Einstellungen*

### **Sind alle Quadranten gleich groß?**

*Bei jedem Menschen unterschiedlich, manche blinden Flecken sind kleiner oder größer als die anderen Quadranten,...*

### **Findet für jeden Quadranten weitere Beispiele.**

### **Wie kann man den blinden Fleck verkleinern?**

*Feedback von anderen Personen einholen, ...*

### **Warum wäre es gut, wenn der blinde Fleck kleiner wäre?**

*So weiß ich mehr, wie ich auf andere Personen wirke, was mir nicht bewusst ist, Informationen aus dem „blinden Fleck“ werden oft nonverbal geäußert. Habe ich zum Beispiel ein Vorurteil gegen einen bestimmten Mitschüler, so strahle ich das aus, ohne dass ich es ihm gegenüber mitteile. Ich gewinne Sicherheit in meinem Tun, weil ich weiß, wie ich wirke,...*

### **Warum ist es gut, auch manche Teile aus dem geheimen Bereich anderen Personen mitzuteilen (Selbstoffenbarung)?**

*Der geheime Bereich schrumpft zwar, aber so wissen andere Personen mehr von mir und können entsprechend reagieren. Wenn ich vorher sage, dass ich bei Referaten extrem nervös bin, so könnte ich von meinen Mitschülern unterstützt werden, in dem sie mir Mut machen. Außerdem könnte ich die Nervosität mit anderen teilen und muss keine Energie aufbringen, meine Nervosität zu verheimlichen.*

### **Wie könnte man unbekannte Talente entdecken?**

*vieles ausprobieren, offen für Neues sein,...*

### **Welche Vorteile könnte es für ein Team haben, wenn jeder von sich Eigenschaften/Eigenarten (blinder Fleck) weiß bzw. sich selbst offenbart (geheimer Bereich)?**

- *Wie eine Person reagiert bzw. handelt, wird transparenter.*
- *Das gegenseitige Verständnis wird größer, da man nachvollziehen kann, warum jemand so oder so reagiert.*
- *Die Beziehungen unter den Teammitgliedern können sich verbessern.*
- *Gruppen können sich schneller kennen lernen, wenn sie sich gegenseitig konstruktive Rückmeldung geben und auch Feedback annehmen*



## AB3 So erhalte ich mehr Klarheit über mich!

**Aufgabe:** Lest euch die Tipps durch und vervollständigt die Felder. Da dies eine sehr persönliche Übung ist, steht es euch frei, die Felder auszufüllen.

### 1. Ich lerne mich besser kennen! (Feedback)

Wenn ich um eine Rückmeldung (Feedback) bitte und sie erhalte, verkleinere ich meinen blinden Fleck und vergrößere meine öffentliche Person. Mir wird dadurch stärker bewusst, wie ich auf andere wirke. Ich weiß dann, woran ich arbeiten sollte, aber auch, was ich schon gut mache.

Ich würde gerne meinen blinden Fleck verkleinern:             ja     nein

Von diesen Personen hätte ich gerne eine Rückmeldung: \_\_\_\_\_

Diese Eigenschaften erwarte ich von Personen, die mir Feedback geben:

\_\_\_\_\_

### 2. Ich öffne mich (Selbstoffenbarung)

Indem ich mich öffne und somit einen Teil der Geheimnisse preisgebe, die ich auch bereit bin preiszugeben, wird der öffentliche Bereich, größer. Ich kann damit mehr ‚ich selbst sein‘. Das kann ich schaffen, indem ich über mein Verhalten, meine Beobachtungen und meinen Fantasien spreche. Dadurch, dass ich mich öffne, erfahre ich gleichzeitig, anhand ihrer Reaktionen, mehr über andere.

Ich wäre bereit, diese Punkte von mir preiszugeben, die ich bisher verschwiegen habe:

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Diese Punkte möchte ich \_\_\_\_\_ (Person/Personen) erzählen.

### 3. Mein Unbekanntes erforschen

Dieser Bereich ist der am schwersten zu verkleinern. Joseph Luft schlägt dazu unter anderem vor:

- bewusst Dinge tun, die man noch nie getan hat
- Geheimnisse und blinde Flecken verkleinern und darüber mehr über sein Unbekanntes erfahren
- Fähigkeiten, Talente und andere Ressourcen, die bisher außen vor gelassen wurden, nutzen
- Träume leben
- Achtgeben, wodurch man geistig und/oder körperlich stimuliert wird
- Sich bewusst gegen Langeweile entscheiden

Das könnte/möchte ich tun:

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_



## AB4 Die Johari-Adjektive



1. Kreuze fünf bis sechs Adjektive an, die deine Persönlichkeit beschreiben.
2. Suche dir im Anschluss eine (oder mehrere) Person(en) (Feedbackgeber), die fünf bis sechs Adjektive ankreuzen, welche dich (Feedbacknehmer) beschreiben.
3. Im Anschluss vergleicht ihr die Ergebnisse und dein Partner gibt dir somit Feedback/Rückmeldung.

<input type="checkbox"/> akzeptierend	<input type="checkbox"/> geschickt	<input type="checkbox"/> mächtig	<input type="checkbox"/> sentimental
<input type="checkbox"/> albern	<input type="checkbox"/> genial	<input type="checkbox"/> mitfühlend	<input type="checkbox"/> spontan
<input type="checkbox"/> angespannt	<input type="checkbox"/> glücklich	<input type="checkbox"/> nachdenklich	<input type="checkbox"/> still
<input type="checkbox"/> anpassungsfähig	<input type="checkbox"/> großzügig	<input type="checkbox"/> nervös	<input type="checkbox"/> stolz
<input type="checkbox"/> aufmerksam	<input type="checkbox"/> heiter	<input type="checkbox"/> nett	<input type="checkbox"/> suchend
<input type="checkbox"/> bescheiden	<input type="checkbox"/> hilfreich	<input type="checkbox"/> organisiert	<input type="checkbox"/> tapfer
<input type="checkbox"/> bestimmt	<input type="checkbox"/> idealistisch	<input type="checkbox"/> reaktionsschnell	<input type="checkbox"/> unabhängig
<input type="checkbox"/> energievoll	<input type="checkbox"/> intelligent	<input type="checkbox"/> reif	<input type="checkbox"/> verlässlich
<input type="checkbox"/> entspannt	<input type="checkbox"/> introvertiert	<input type="checkbox"/> religiös	<input type="checkbox"/> vernünftig
<input type="checkbox"/> extrovertiert	<input type="checkbox"/> kompetent	<input type="checkbox"/> ruhig	<input type="checkbox"/> vertrauenswürdig
<input type="checkbox"/> fähig	<input type="checkbox"/> komplex	<input type="checkbox"/> scheu	<input type="checkbox"/> warmherzig
<input type="checkbox"/> freundlich	<input type="checkbox"/> kühn	<input type="checkbox"/> schlau	<input type="checkbox"/> weise
<input type="checkbox"/> fürsorglich	<input type="checkbox"/> liebevoll	<input type="checkbox"/> selbstbewusst	<input type="checkbox"/> witzig
<input type="checkbox"/> geduldig	<input type="checkbox"/> logisch	<input type="checkbox"/> selbstsicher	<input type="checkbox"/> würdevoll

4. Ordnet die Adjektive, den Quadranten des Johari-Fensters zu. (z. B. der Feedbackgeber hat die Eigenschaft „mitfühlend“ angekreuzt, welches dem Feedbacknehmer so nicht bewusst war → gehört zum Feld „Blinder Fleck“.)





## AB 5 Vorlage für Johari-Adjektive

Feedbackgeber: \_\_\_\_\_

Feedbacknehmer: \_\_\_\_\_

<input type="checkbox"/> akzeptierend	<input type="checkbox"/> geschickt	<input type="checkbox"/> mächtig	<input type="checkbox"/> sentimental
<input type="checkbox"/> albern	<input type="checkbox"/> genial	<input type="checkbox"/> mitfühlend	<input type="checkbox"/> spontan
<input type="checkbox"/> angespannt	<input type="checkbox"/> glücklich	<input type="checkbox"/> nachdenklich	<input type="checkbox"/> still
<input type="checkbox"/> anpassungsfähig	<input type="checkbox"/> großzügig	<input type="checkbox"/> nervös	<input type="checkbox"/> stolz
<input type="checkbox"/> aufmerksam	<input type="checkbox"/> heiter	<input type="checkbox"/> nett	<input type="checkbox"/> suchend
<input type="checkbox"/> bescheiden	<input type="checkbox"/> hilfreich	<input type="checkbox"/> organisiert	<input type="checkbox"/> tapfer
<input type="checkbox"/> bestimmt	<input type="checkbox"/> idealistisch	<input type="checkbox"/> reaktionsschnell	<input type="checkbox"/> unabhängig
<input type="checkbox"/> energievoll	<input type="checkbox"/> intelligent	<input type="checkbox"/> reif	<input type="checkbox"/> verlässlich
<input type="checkbox"/> entspannt	<input type="checkbox"/> introvertiert	<input type="checkbox"/> religiös	<input type="checkbox"/> vernünftig
<input type="checkbox"/> extrovertiert	<input type="checkbox"/> kompetent	<input type="checkbox"/> ruhig	<input type="checkbox"/> vertrauenswürdig
<input type="checkbox"/> fähig	<input type="checkbox"/> komplex	<input type="checkbox"/> scheu	<input type="checkbox"/> warmherzig
<input type="checkbox"/> freundlich	<input type="checkbox"/> kühn	<input type="checkbox"/> schlau	<input type="checkbox"/> weise
<input type="checkbox"/> fürsorglich	<input type="checkbox"/> liebevoll	<input type="checkbox"/> selbstbewusst	<input type="checkbox"/> witzig
<input type="checkbox"/> geduldig	<input type="checkbox"/> logisch	<input type="checkbox"/> selbstsicher	<input type="checkbox"/> würdevoll

Feedbackgeber: \_\_\_\_\_

Feedbacknehmer: \_\_\_\_\_

<input type="checkbox"/> akzeptierend	<input type="checkbox"/> geschickt	<input type="checkbox"/> mächtig	<input type="checkbox"/> sentimental
<input type="checkbox"/> albern	<input type="checkbox"/> genial	<input type="checkbox"/> mitfühlend	<input type="checkbox"/> spontan
<input type="checkbox"/> angespannt	<input type="checkbox"/> glücklich	<input type="checkbox"/> nachdenklich	<input type="checkbox"/> still
<input type="checkbox"/> anpassungsfähig	<input type="checkbox"/> großzügig	<input type="checkbox"/> nervös	<input type="checkbox"/> stolz
<input type="checkbox"/> aufmerksam	<input type="checkbox"/> heiter	<input type="checkbox"/> nett	<input type="checkbox"/> suchend
<input type="checkbox"/> bescheiden	<input type="checkbox"/> hilfreich	<input type="checkbox"/> organisiert	<input type="checkbox"/> tapfer
<input type="checkbox"/> bestimmt	<input type="checkbox"/> idealistisch	<input type="checkbox"/> reaktionsschnell	<input type="checkbox"/> unabhängig
<input type="checkbox"/> energievoll	<input type="checkbox"/> intelligent	<input type="checkbox"/> reif	<input type="checkbox"/> verlässlich
<input type="checkbox"/> entspannt	<input type="checkbox"/> introvertiert	<input type="checkbox"/> religiös	<input type="checkbox"/> vernünftig
<input type="checkbox"/> extrovertiert	<input type="checkbox"/> kompetent	<input type="checkbox"/> ruhig	<input type="checkbox"/> vertrauenswürdig
<input type="checkbox"/> fähig	<input type="checkbox"/> komplex	<input type="checkbox"/> scheu	<input type="checkbox"/> warmherzig
<input type="checkbox"/> freundlich	<input type="checkbox"/> kühn	<input type="checkbox"/> schlau	<input type="checkbox"/> weise
<input type="checkbox"/> fürsorglich	<input type="checkbox"/> liebevoll	<input type="checkbox"/> selbstbewusst	<input type="checkbox"/> witzig
<input type="checkbox"/> geduldig	<input type="checkbox"/> logisch	<input type="checkbox"/> selbstsicher	<input type="checkbox"/> würdevoll

## AB6 Fragebogen zur Verkleinerung des blinden Flecks



Um deinen blinden Fleck kleiner zu machen, kannst du die folgenden Fragen an Personen in deinem Umfeld richten, von denen du gerne eine Rückmeldung haben möchtest. Die Liste kannst du verkürzen oder noch Fragen hinzufügen. Das Feedback kann schriftlich oder mündlich gegeben werden.

### Fragenkatalog:

- Welche Eigenschaften zeichnen mich besonders aus?
- Was sind meine größten Stärken/Schwächen?
- Welcher Stärke bin ich mir persönlich am wenigsten bewusst?
- Wie unterscheide ich mich von allen anderen Menschen, die du kennst?
- Womit sollte ich mich deiner Meinung nach noch beschäftigen?
- Was sollte ich noch lernen?
- Was könnte ich beruflich tun?
- Was ist dein größter Wunsch an mich, wie sollte ich mehr sein?

**Das nehme ich für mich mit:**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

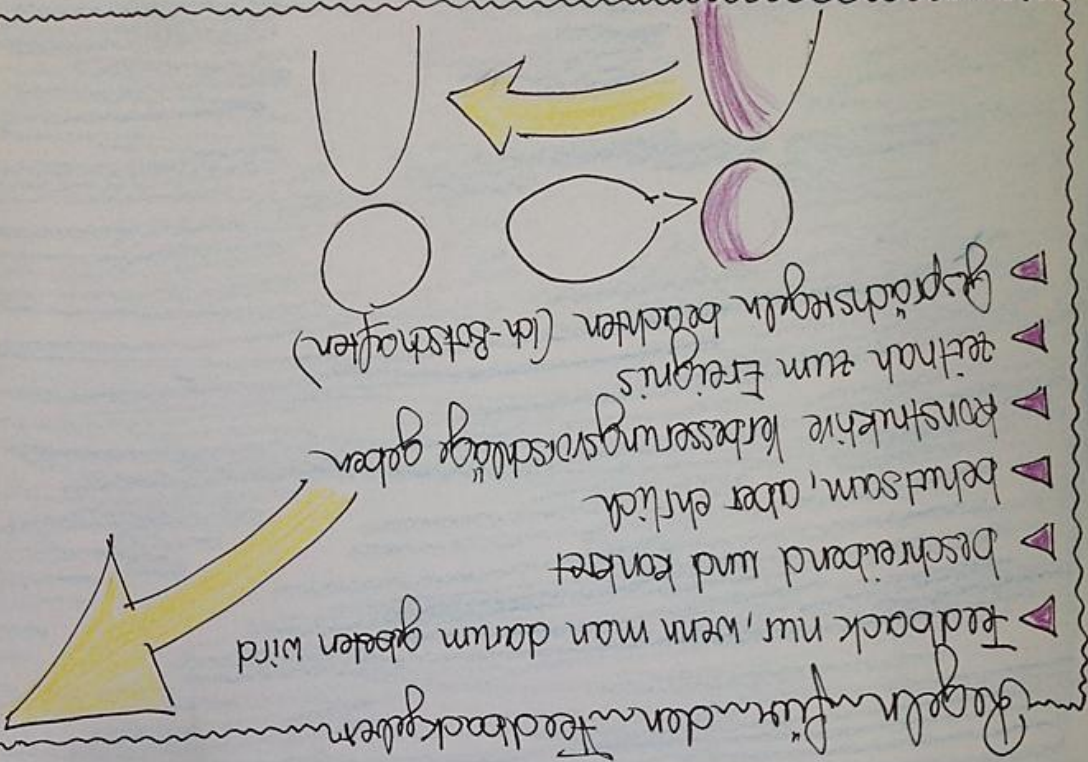
---

---

---

---

## AB7 Feedbackregeln als Aufsteller zum Knicken



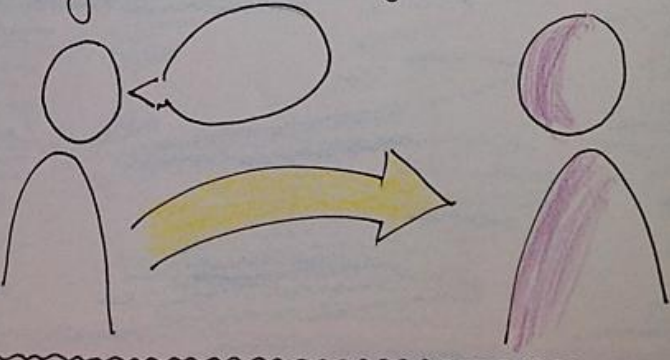
**Regeln für den Feedbackgeber**

- ▶ Feedback nur, wenn man darum geben wird
- ▶ beschreibend und konkret
- ▶ behutsam, aber ehrlich
- ▶ konstruktive Verbesserungsvorschläge geben
- ▶ zeitnah zum Ereignis
- ▶ Gesprächsregeln beachten (in- & out-sprechen)

**Regeln für den Feedbacknehmer**

- ▶ zunächst schweigend zuhören
- ▶ Klärungsfragen stellen
- ▶ keine Rechtfertigungen
- ▶ Entscheidung, ob Feedback angenommen werden kann.





## Quellen- und Literaturangaben

AB1 Foto©Verfasser

F1 Foto©Verfasser

AB2 Foto©Verfasser

AB 2 Icon©Verfasser

AB3 Foto©Verfasser

AB4 Icon©Verfasser

AB4 Foto©Verfasser

AB6 Icon©Verfasser

AB7 Foto©Verfasser