

Die Johari-Adjektive

Beachtet: es ist nicht DIE Wahrheit, sondern eine Sichtweise, ein Fremdbild, das du erhältst und dein Selbstbild als Momentaufnahme.

1. Kreuze bis zu 10 Adjektive an, die aus deiner Sicht deine Persönlichkeit beschreiben.

2. Suche dir im Anschluss eine (oder mehrere) Person(en) (Feedbackgeber*innen), die bis zu 10 Adjektive ankreuzen, welche dich (Feedbacknehmer*in) aus ihrer Sicht beschreiben.

3. Im Anschluss vergleicht ihr die Ergebnisse und dein*e Partner*in gibt dir somit Feedback, wie sie dich erlebt bzw. einschätzt. **Tauscht euch auch aus, auf welchen Zusammenhang die Einschätzung sich bezieht: eine bestimmte gemeinsam erlebte Situation oder das aktuelle Jetzt?**

akzeptierend

albern

angespannt

anpassungsfähig

aufmerksam

bescheiden

bestimmt

energievoll

entspannt

extrovertiert

fähig

freundlich

fürsorglich

geduldig

geschickt

genial

glücklich

großzügig

heiter

hilfreich

idealistisch

intelligent

introvertiert

kompetent

komplex

kühn

liebevoll

logisch

mächtig

mitfühlend

nachdenklich

nervös

nett

organisiert

reaktionsschnell

reif

religiös

ruhig

scheu

schlau

selbstbewusst

selbstsicher

sentimental

spontan

still

stolz

suchend

tapfer

unabhängig

verlässlich

vernünftig

vertrauenswürdig

warmherzig

weise

witzig

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“)

