

## Übung Johari Fenster

### Freie Einschätzung der Stärken und Schwächen

Ein hilfreicher Test ist die freie Einschätzung von Stärken und Schwächen. Gehen Sie dazu folgendermaßen vor:

Notieren Sie Ihre Stärken und Schwächen auf einem Blatt Papier. Lassen Sie sich bitte Zeit für die Übung und betrachten Sie sich kritisch selbst. Versuchen Sie mindestens jeweils 10 kleine bis größere Stärken und Schwächen zu finden und gewichten Sie die gefundenen.

Nutzen Sie dazu folgende Bewertung:

A: sehr stark ausgeprägte Stärke oder Schwäche und im Alltag relevant

B: stark ausgeprägte Stärke oder Schwäche und im Alltag relevant

C: vorhandene Stärke oder Schwäche und im Alltag kaum relevant

Beispiel: A-Schwäche: Furcht vor Ablehnung; Lampenfieber, B-Schwäche: etwas eitel

Nun bitten Sie einen Freund oder eine Freundin Ihre Stärken und Schwächen ebenso einzuschätzen. Die ABC-Einschätzung wird hier nicht immer möglich sein aber bitten Sie ihn/sie trotzdem. Den Hinweis, dass Sie mit dem Ergebnis wertschätzend umgehen und sich für die kritische Beurteilung bedanken, lasse ich weg. ;-)

Wenn Sie die Bewertungen nun neben einander legen, können Sie Ihre Entwicklungspotenziale ein wenig besser einschätzen. Meist treten signifikante Abweichungen von Selbst- und Fremdeinschätzung auf. Sie werden sehen, wo jemand Sie stärker einschätzt als Sie selber und manchmal werden Sie etwas erfahren, was Ihr Wissen ergänzt. Auf jeden Fall werden Sie selbstbewusster und die Übung wird Ihre innere Stärke erhöhen oder festigen.