



## Johari spørgsmål

Nedenstående spørgsmål er designet til at give dig indsigt i, hvordan du ser dig selv, hvordan andre ser dig, hvad du skjuler for andre, og hvad du *muligvis* skjuler for andre. Du skal vælge 6 ord - hverken mere eller mindre.

### Trin 1:

Sæt en cirkel om 6 ord, du oplever beskriver dig:

<b>begavet</b>	<b>empatisk</b>	<b>logisk</b>	<b>søgende</b>
<b>accepterende</b>	<b>energisk</b>	<b>kærlig</b>	<b>selvhævdende</b>
<b>tilpasser sig</b>	<b>udadvendt</b>	<b>moden</b>	<b>selvbevidst</b>
<b>dristig</b>	<b>venlig</b>	<b>beskeden</b>	<b>fornuftig</b>
<b>sort</b>	<b>givende</b>	<b>nervøs</b>	<b>sentimental</b>
<b>modig</b>	<b>lykkelig</b>	<b>opmærksom</b>	<b>genert</b>
<b>rolig</b>	<b>nyttig</b>	<b>organiseret</b>	<b>fjollet</b>
<b>omsorgsfuld</b>	<b>idealistisk</b>	<b>tålmodig</b>	<b>spontan</b>
<b>glad</b>	<b>uafhængig</b>	<b>kraftfuld</b>	<b>sympatisk</b>
<b>dygtig</b>	<b>genial</b>	<b>stolt</b>	<b>anspændt</b>
<b>kompleks</b>	<b>intelligent</b>	<b>stille</b>	<b>troværdig</b>
<b>selvsikker</b>	<b>indadvendt</b>	<b>reflekterende</b>	<b>varm</b>
<b>pålidelig</b>	<b>modtagende</b>	<b>afslappet</b>	<b>klog</b>
<b>værdig</b>	<b>vidende</b>	<b>lydhør</b>	<b>vittig</b>

Læg siden med bagsiden opad, når du har valgt de ord, du oplever passer på dig.



## Et familiemedlem

### Trin 2:

Sæt en cirkel om 6 ord, du kunne forestille dig et familiemedlem, der kender dig meget godt (mor, far, søskende etc.), ville vælge for at beskrive dig:

<b>begavet</b>	<b>empatisk</b>	<b>logisk</b>	<b>søgende</b>
<b>accepterende</b>	<b>energisk</b>	<b>kærlig</b>	<b>selvhævdende</b>
<b>tilpasser sig</b>	<b>udadvendt</b>	<b>moden</b>	<b>selvbevidst</b>
<b>dristig</b>	<b>venlig</b>	<b>beskeden</b>	<b>fornuftig</b>
<b>sort</b>	<b>givende</b>	<b>nervøs</b>	<b>sentimental</b>
<b>modig</b>	<b>lykkelig</b>	<b>opmærksom</b>	<b>genert</b>
<b>rolig</b>	<b>nyttig</b>	<b>organiseret</b>	<b>fjolle</b>
<b>omsorgsfuld</b>	<b>idealistisk</b>	<b>tålmodig</b>	<b>spontan</b>
<b>glad</b>	<b>uafhængig</b>	<b>kraftfuld</b>	<b>sympatisk</b>
<b>dygtig</b>	<b>genial</b>	<b>stolt</b>	<b>anspændt</b>
<b>kompleks</b>	<b>intelligent</b>	<b>stille</b>	<b>troværdig</b>
<b>selvsikker</b>	<b>indadvendt</b>	<b>reflekterende</b>	<b>varm</b>
<b>pålidelig</b>	<b>modtagende</b>	<b>afslappet</b>	<b>klog</b>
<b>værdig</b>	<b>vidende</b>	<b>lydhør</b>	<b>vittig</b>

Læg siden med bagsiden opad, når du har valgt de ord, du føler, et familie medlem ville føle passer på dig.



## En god ven

### Trin 3:

Sæt en cirkel om 6 ord, du kunne forestille dig en ven, der kender dig meget godt, ville vælge for at beskrive dig:

<b>begavet</b>	<b>empatisk</b>	<b>logisk</b>	<b>søgende</b>
<b>accepterende</b>	<b>energisk</b>	<b>kærlig</b>	<b>selvhævdende</b>
<b>tilpasser sig</b>	<b>udadvendt</b>	<b>moden</b>	<b>selvbevidst</b>
<b>dristig</b>	<b>venlig</b>	<b>beskeden</b>	<b>fornuftig</b>
<b>sort</b>	<b>givende</b>	<b>nervøs</b>	<b>sentimental</b>
<b>modig</b>	<b>lykkelig</b>	<b>opmærksom</b>	<b>genert</b>
<b>rolig</b>	<b>nyttig</b>	<b>organiseret</b>	<b>fjollet</b>
<b>omsorgsfuld</b>	<b>idealistisk</b>	<b>tålmodig</b>	<b>spontan</b>
<b>glad</b>	<b>uafhængig</b>	<b>kraftfuld</b>	<b>sympatisk</b>
<b>dygtig</b>	<b>genial</b>	<b>stolt</b>	<b>anspændt</b>
<b>kompleks</b>	<b>intelligent</b>	<b>stille</b>	<b>troværdig</b>
<b>selvsikker</b>	<b>indadvendt</b>	<b>reflekterende</b>	<b>varm</b>
<b>pålidelig</b>	<b>modtagende</b>	<b>afslappet</b>	<b>klog</b>
<b>værdig</b>	<b>vidende</b>	<b>lydhør</b>	<b>vittig</b>

Tag de to andre sider og læs instruksen på side 4 grundigt.



Sammenlign de tre sider og find de ord, som **både** du og **enten** dit familiemedlem eller ven valgte om dig. Hvis et ord er på alle tre sider, sætter du en streg under. Skriv disse ord ind i nedenstående:

<b>Åbent område - kendt af dig og andre</b>	

De ord, du kun valgte selv (blev aldrig valgt hos hverken familiemedlemmet eller din ven), skriver du ind nedenfor:

<b>Skjult område - kendt af dig og skjult for andre</b>	

De ord, som kun familiemedlemmet eller din ven valgte, skriver du ind nedenfor:

<b>Blindt område - skjult for dig og kendt af andre</b>		



Streg de ord ud, som du eller familiemedlemmet og vennen valgte. Således at du kun har de ord tilbage, der aldrig blev valgt.

<b>begavet</b>	<b>empatisk</b>	<b>logisk</b>	<b>søgende</b>
<b>accepterende</b>	<b>energisk</b>	<b>kærlig</b>	<b>selvhævdende</b>
<b>tilpasser sig</b>	<b>udadvendt</b>	<b>moden</b>	<b>selvbevidst</b>
<b>dristig</b>	<b>venlig</b>	<b>beskeden</b>	<b>fornuftig</b>
<b>sort</b>	<b>givende</b>	<b>nervøs</b>	<b>sentimental</b>
<b>modig</b>	<b>lykkelig</b>	<b>opmærksom</b>	<b>genert</b>
<b>rolig</b>	<b>nyttig</b>	<b>organiseret</b>	<b>fjollet</b>
<b>omsorgsfuld</b>	<b>idealistisk</b>	<b>tålmodig</b>	<b>spontan</b>
<b>glad</b>	<b>uafhængig</b>	<b>kraftfuld</b>	<b>sympatisk</b>
<b>dygtig</b>	<b>genial</b>	<b>stolt</b>	<b>anspændt</b>
<b>kompleks</b>	<b>intelligent</b>	<b>stille</b>	<b>troværdig</b>
<b>selvsikker</b>	<b>indadvendt</b>	<b>reflekterende</b>	<b>varm</b>
<b>pålidelig</b>	<b>modtagende</b>	<b>afslappet</b>	<b>klog</b>
<b>værdig</b>	<b>vidende</b>	<b>lydhør</b>	<b>vittig</b>

Mærk ind og vælg 6 ord, der **måske** kunne beskrive dig, også selvom de er noget andet, end hvad du normalt tænker om dig selv.

<b>Ukendt område - skjult for dig og andre</b>	



Nu kan du udfylde dit Johari vindue.

<b>Åbent område - kendt af dig og andre</b>	<b>Blindt område - skjult for dig og kendt af andre</b>
<b>Skjult område - kendt af dig og skjult for andre</b>	<b>Ukendt område - skjult for dig og andre</b>

Denne øvelse er en måde for dig at få større indsigt i din bevidste og ubevidste oplevelse af dig selv.