

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:

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

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:

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

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:

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

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:

Åbent område - kendt af dig og andre	

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

Skjult område - kendt af dig og skjult for andre	

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

Blindt område - skjult for dig og kendt af andre		



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

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

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.

Ukendt område - skjult for dig og andre	



Nu kan du udfylde dit Johari vindue.

Åbent område - kendt af dig og andre	Blindt område - skjult for dig og kendt af andre
Skjult område - kendt af dig og skjult for andre	Ukendt område - skjult for dig og andre

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