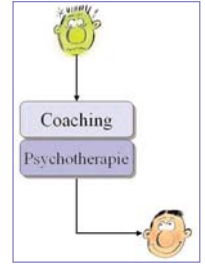


Newsletter

Coaching & Psychotherapie



Herzlich Willkommen!

Diese Ausgabe beschäftigt sich mit den “blinden Flecken” unserer Eigenwahrnehmung. Woran erkennt man einen “blinden Fleck”? Oder kann man ihn gar nicht erkennen, weil er man auf diesem Auge ja “blind” ist? Können uns andere Menschen dabei helfen, den “blinden Fleck” zu finden, vielleicht sogar die Menschen, mit denen wir keinen Kaffee trinken würden? Was meinen Sie?

Ich wünsche Ihnen viel Spaß beim Lesen

Ihr Norman Ehlert

Sand und Stein

Dies ist die Geschichte von zwei Freunden, die die Wüste durchquerten.

Es ergab sich, dass sie sich stritten und dass ein Freund dem anderen ins Gesicht schlug.

Der der geschlagen wurde, sagte kein Wort, sondern schrieb in den Sand: HEUTE HAT MIR MEIN BESTER FREUND INS GESICHT GESCHLAGEN.

Sie setzen ihren Weg fort und kamen an einer Oase an und entschieden zu rasten und ein Bad zu nehmen.

Der, der ins Gesicht geschlagen wurde, drohte plötzlich im Treibsand zu versinken, aber sein bester Freund rettete ihn.

Nach seiner Rettung schrieb der Gerettete auf einen Stein: HEUTE HAT MIR MEIN BESTER FREUND DAS LEBEN GERETTET.

Der andere, der ihn geschlagen und ihm das Leben gerettet hatte, fragte: “Nachdem ich Dich geschlagen hatte, hast Du in den Sand geschrieben und nun schreibst Du auf einen Stein, warum?”

Sein Freund antwortete: “Wenn Dich jemand verletzt hat, schreib Deinen Schmerz in den Sand, auf dass der Wind den Schmerz aus Deinem Gedächtnis fortwehe, aber wenn Dir ein anderer etwas Gutes getan hat, dann schreibe es in Stein, auf dass die Erinnerung daran niemals vom Wind mitgenommen werde.”

LERNE, DEINE SCHMERZEN IN DEN SAND UND DEINE
DANKBARKEIT IN STEIN ZU SCHREIBEN.



Das Johari-Fenster

Das **Johari-Fenster** ist eine grafische Darstellung unserer Interaktion mit anderen. Es lässt sich z.B. gut verwenden, um Gruppenprozesse zu analysieren, aber auch um "Blinde Flecken" und "Verborgenes" zu bearbeiten.

Entwickelt wurde es 1955 von den amerikanischen Sozialpsychologen **Joseph Luft** und **Harry Ingham**, von deren beider Vornamen der Begriff "Johari" gebildet wurde.

Die 4 Felder des Johari-Fensters

Die Felder des Johari-Fenster bilden sich aus der Verfügbarkeit von bestimmten Informationen: ob man selbst etwas weiß oder nicht weiß und ob andere davon wissen oder es nicht wissen.

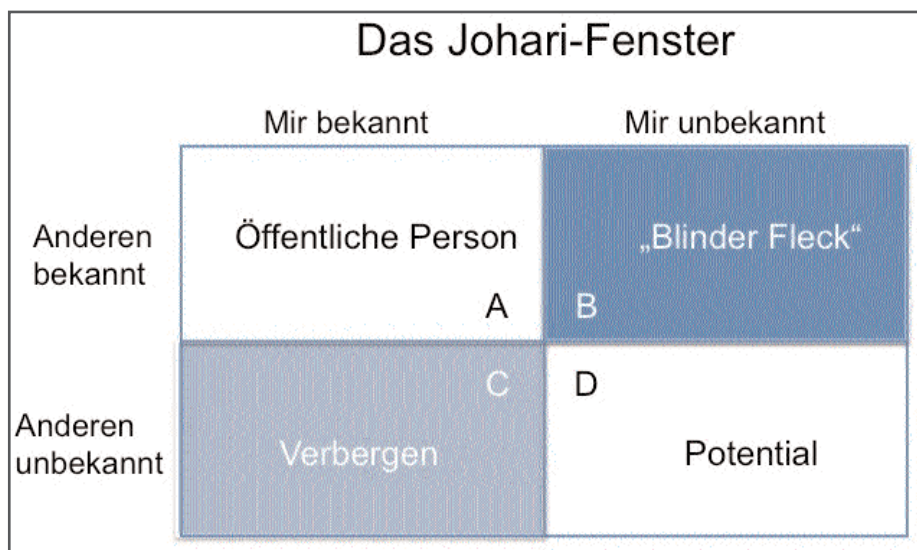
Feld A: Öffentliche Person

In diesem Feld sind Informationen sowohl der Person selbst als auch den anderen Personen bekannt. Wenn jemand z.B. seinen Beruf als Coach ausübt, dann wissen sowohl er es, als auch seine Klienten, seine Freunde und vielleicht Nachbarn.

Feld B: Der "blinde Fleck"

"Befindet" sich eine Person in Feld B, dann hat sie einen "blinden Fleck": Andere wissen etwas über sie, sie selbst weiss es aber nicht. Andere wissen dann vielleicht etwas über Eigenschaften der Person, z.B. dass eine Person schnell gekränkt reagiert; der Person selbst ist dieses aber gar nicht bewusst.

Ein "blinder Fleck" kann durchaus unangenehm werden, z.B. wenn ein "gehörter" Partner vom Seitensprung der Partnerin erfährt und gleichzeitig mitbekommt, dass die Freunde es schon länger wussten. Dann "gelangt" der Mann zwar in Feld A; peinlich bleibt es dennoch.



Feld C: Verbergen

Im nächsten Feld sind die Informationen, welche nur der Person selbst bekannt sind. Nicht jeder muss alles über eine Person wissen und jeder sollte seine Geheimnisse haben. Dennoch kann es sein, dass eine Person unbedingt einige Informationen vor anderen "verbergen" möchte, weil sie sonst befürchtet, nicht gemocht und abgelehnt zu werden. Hier sollte man mal schauen, ob diese "Schwächen" oder "negativen Eigenschaften" wirklich so vorhanden oder doch eher aus der Vergangenheit übernommen worden sind. Manchmal versucht jemand etwas zu verbergen, wo es gar nichts mehr zu verbergen gibt.

Feld D: Potential

Hier befindet sich "potentielles" Wissen, welches im Unbewussten gespeichert ist, z.B. bestimmte unbekannte Fähigkeiten und Ressourcen einer Person.

Das Ziel besteht v.a. darin, möglichst wenig Bereich im Feld B übrig zu lassen, d.h. sich seiner "blinden Flecken" oder der "Balken im eigenen Auge" bewusst zu werden. Auch das Verringern von ungünstigen Annahmen über vermeintliche Schwächen, die verborgen werden (Feld C) ist sinnvoll.

Eine interessante Variante durfte ich neulich im Familienkreis kennenlernen: Ich erhielt Kenntnis über unwahre Informationen, welche hinter meinem Rücken über mich kursierten.

Auf meinen ersten Impuls, das mit den betreffenden Personen zu klären, entgegnete mein "Informant", ich solle mir klar machen, dass ich an dieser Familie eh nichts ändern kann, da diese Strukturen schon generationsübergreifend und sehr starr seien.

Mir wurde klar: Ich sollte im Kontakt mit den entsprechenden Leuten so tun, als befände ich mich in Feld B.

Ich drückte es dann mal etwas despektierlich so aus: "Das wäre ja so, als würden ich und andere Leute wissen, dass ich mit 'offenem Hosenstall' herumlaufe, ich müsste aber so tun, als wisse ich von nichts."

Eigentlich ist es sogar so, das ich gar nicht mit offener Hose herumlaufe, aber bestimmte Leute so tun als ob und ich nichts dagegen machen soll; oder???"

Verringern Sie Ihren "blinden Fleck"

Der "**blinde Fleck**" steht in der **Physiologie** für den Teil in der Netzhaut, der keine Sinnesrezeptoren enthält, weil dort die Sehnerven aus dem Auge austreten.

In diesem Teil des Gesichtsfeldes sind wir tatsächlich "blind", merken es aber nicht, weil das Gehirn den "blinden Fleck" durch Farben aus der Umgebung "ergänzt".

In der Psychologie steht dieser Begriff für die Persönlichkeitsanteile, welche einer Person nicht bewusst sind "der Balken im eigenen Auge", aber von anderen Personen wahrgenommen werden können.

Das Zitat mit dem "Balken im eigenen Auge" ist übrigens schon recht alt und stammt aus der Bibel:

"Verurteilt nicht andere, damit Gott euch nicht verurteilt."

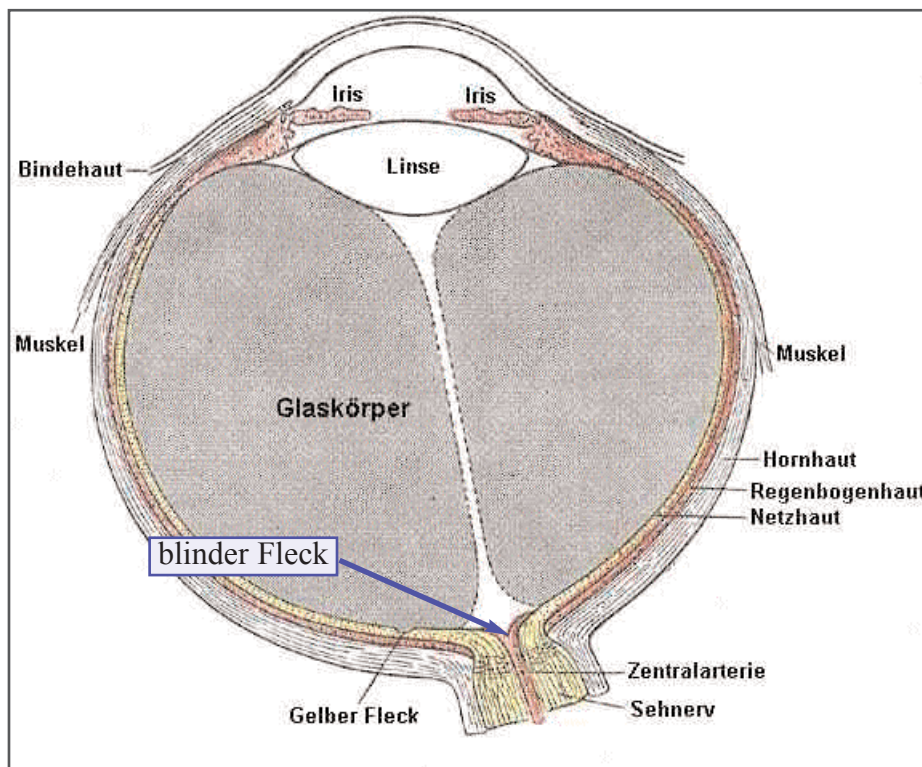
"Denn euer Urteil wird auf euch zurückfallen, und ihr werdet mit demselben Maß gemessen werden, das ihr bei anderen anlegt."

"Warum kümmerst du dich um den Splitter im Auge deines Bruders und bemerkst nicht den Balken in deinem eigenen?"

"Wie kannst du zu deinem Bruder sagen: 'Komm her, ich will dir den Splitter aus dem Auge ziehen', wenn du selbst einen ganzen Balken im Auge hast?"

"Du Scheinheiliger, zieh erst den Balken aus deinem Auge, dann wirst du klar sehen und kannst dich auch um den Splitter im Auge deines Bruders kümmern."

Matthäus 7,1-5



Wie aber nun bekommen wir den eigenen "Balken" erkannt, geschweige den herausgezogen?

Hilfreiches Feedback nutzen

Die erste Möglichkeit wäre das Annehmen von Feedback aus unserer Umgebung. Denn oft versuchen uns Partner, Freunde, Kollegen und Bekannte etwas zurück zu melden, worüber wir einmal nachdenken könnten. Immerhin sehen diese Personen uns aus einer notwendigen (kritischen) Distanz und erleben uns über eine bestimmte Zeit und verschiedene Situationen hinweg.

Zwar sind diese Rückmeldungen auch von Voreinstellungen der anderen Personen "gefärbt", wenn aber mehrere Male dieselbe Botschaft auftaucht, lohnt es sich, einmal darüber zu reflektieren.

Wichtig dabei ist es, die Rückmeldung nicht "persönlich zu nehmen", so nach dem Motto, "ich kann es ja auch keinem recht machen!", sondern es als Verbesserungspotential zu verstehen.

Den Anderen als Spiegel nutzen

Die andere Möglichkeit besteht darin, etwas was mich am Anderen stört als Spiegel meiner eigenen Persönlichkeit zu nutzen. Vielleicht steckt ja ein eigener "schwarzer Schatten" oder eben "blinder Fleck" dahinter.

Man könnte sich dazu fragen:

"Wo bin ich vielleicht auch so ... arrogant, feige, störrisch...usw?"

Wenn man dann innerlich aufgebracht verneint, so zu sein oder sich so zu verhalten - genau dann könnte man den "blinden Fleck" getroffen haben!

Fertigen Sie vielleicht eine Liste an, mit Eigenschaften, die Sie an anderen stört und probieren Sie die oben beschriebene Frage aus.

Letztendlich geht es darum, auch solche Eigenschaften zu akzeptieren und zu verstehen, dass sie in bestimmten Situationen ihre Berechtigung haben.

Der Mann und der sprechende Frosch

Ein Mann überquerte eines Tages eine Strasse, als ihn ein Frosch rief: "Wenn Du mich küsst, werde ich zu einer wunderschönen Prinzessin!"

Kurz entschlossen beugte sich der Mann hinunter, hob den Frosch auf und steckte ihn in seine Tasche.

Da fing der Frosch wieder an zu sprechen und sagte: "Wenn Du mich küsst und mich so in eine wunderschöne Prinzessin zurückverwandelst, werde ich jedem erzählen, wie klug und tapfer und was für ein Held Du für mich bist!"

Der Mann nahm den Frosch aus seiner Tasche, lächelte ihn an und steckte ihn wieder zurück.

Da fing der Frosch wieder an zu sprechen und sagte: "Wenn Du mich küsst und mich in eine wunderschöne Prinzessin zurückverwandelst, werde ich Dich eine ganze Woche lang lieben und Dich überallhin begleiten!"

Der Mann nahm den Frosch aus seiner Tasche, lächelte ihn an und steckte ihn wieder zurück.

Da rief der Frosch aus der Tiefe der Tasche: "Wenn Du mich küsst und mich in eine wunderschöne Prinzessin zurückverwandelst, werde ich ein Jahr lang bei Dir bleiben und alles tun, was du willst!"

Wieder nahm der Mann den Frosch aus seiner Tasche, lächelte ihn an und steckte ihn zurück.

Da fragte der Frosch: "Was ist los mit Dir? Ich habe Dir gesagt, dass ich eine wunderschöne Prinzessin bin, dass ich ein Jahr lang bei Dir bleiben werde und alles tun werde, was Du willst. Warum küsst Du mich nicht?"

Der Mann antwortete: "Sieh mal, ich bin Programmierer. Ich habe keine Zeit für eine Freundin - aber ein sprechender Frosch ist cool..."



Der fliegende Frosch

*Wenn einer, der mit Mühe kaum,
geklettert ist auf einen Baum,
schon meint, daß er ein Vöglein wär,
so irrt sich der.
Wilhelm Busch*

© norman-ehlert.de

norman-ehlert.de

Königsteiner Straße 61
45529 Hattingen

Tel.: 02324-685552

Fax: 02324-9022031

mail: info@norman-ehlert.de

Internet: www.norman-ehlert.de