

## Was ist der Sinn des Lebens? – Janne Tellers Jugendroman „Nichts – Was im Leben wichtig ist“

Maria Benning, Berlin



© Foto: Maria Benning.

Steht hier nun nichts? Oder nicht doch etwas?

**Klasse:** 10–12

**Dauer:** 22 Stunden + begleitende Portfolio-Arbeit zur Lernerfolgskontrolle

**Arbeitsbereich:** Anthropologie / Zusammen leben

Pierre Anthon bekennt sich offensiv zu „Nichts“. Er verweigert jedes konstruktive Engagement. Seine Mitschüler empfinden dies als Provokation. Indem sie alles ins rechte Licht führen, was ihnen etwas bedeutet, suchen sie den nihilistischen Dissidenten dazu zu bringen, wieder an den Sinn des Lebens zu glauben. Dabei driften die Sinnstifter mehr und mehr in einen brutalen und gewaltbereiten Fanatismus ab.

Was ist der Sinn des Lebens? Wodurch erhält etwas Bedeutung? Und was bedeutet es, sich zu etwas zu bekennen? Janne Tellers Buch „Nichts – Was im Leben wichtig ist“ thematisiert auf provokante Weise eine Verweigerungsgeschichte. Ziel dieser Einheit ist es, die im Buch erörterte moralische Leerstelle in ihrer Begrenztheit durch eine ethisch-philosophische Argumentation zu entkräften und gemeinsam mögliche sinnstiftende Gegenkonzepte zu entwickeln.

## Checkliste – Haben Sie alles vorbereitet?

- M 1** Die Lernenden legen sich vor dem Hören des Stückes von John Cage ein weißes Blatt Papier und einen Stift zurecht.
- M 4** Für das Lern-Dossier benötigen die Schülerinnen und Schüler einen Schnellhefter und leere, linierte Blätter.
- M 10** Für die szenische Darstellung der zu untersuchenden Textstellen sollten Sie eventuell Requisiten bereitstellen.
- M 13** Die Kärtchen für das Table-Quiz zuvor auseinander schneiden.

## Materialübersicht

### Stunde 1 und 2 Was ist Nichts? Was ist Etwas? – Annäherung an eine Idee

- M 1 (YouTube clip) Kann man „Nichts“ hören? – John Cage, 4'33
- M 2 (B) Die Botschaft des unbeschriebenen Blattes
- M 3 (B) Du bist die Tinte, die dem weißen Blatt seine Bedeutung gibt!
- M 4 (Ab) Mein Buch der Bedeutung“
- M 5 (Ab) „Nichts“ oder „Etwas“? – Dem Grundkonflikt des Buches auf der Spur



© Thinkstock

### Stunde 3 und 4 Nichts ist nicht nichts, oder? – Warum Pierre Anthon provoziert

- M 6 (Tx) Können Türen lächeln?
- M 7 (Tx) Gruppe 1: Robespierre und Danton – Vorbilder für Pierre Anthon?
- M 8 (Tx) Gruppe 2: Orte und Namen in Romanen sind nicht zufällig gewählt
- M 9 (Tx) Wie Pierre Anthon provoziert

### Stunde 5 und 6 Der Kampf gegen das Nichts – Wie der Konflikt eskaliert

- M 10 (Ab) Woher kommt die Wut? Und wie wird sie im Roman dargestellt?
- M 11 (Ab) Wie gelingt die szenische Umsetzung? – Kriterien für ein gelungenes Spiel

### Stunde 7 und 8 Lässt sich Bedeutung beweisen? – Der „Berg der Bedeutung“ entsteht

- M 12 (Ab) Was bedeutet wem etwas? Und warum bedeutet uns manches nichts?

### Stunde 9 und 10 Lektüreüberprüfung – Oder: Wie gut kenne ich den Text?

- M 13 (Ab) Alles gelesen und verstanden? – Ein Table-Quiz

### Stunde 11 und 12 Welche Fragen stellen Jugendliche, die „Nichts“ lesen?

- M 14 (Ab) Junge Leute stellen sich alle fundamentalen Fragen ganz von allein
- M 15 (Ab) Unsere Frage ist zielführend – Erarbeitung einer Wahlkampfkampagne

### Stunde 13 und 14 Was im Leben ist von Bedeutung?

[Erstellung einer Collage]

### Stunde 15 und 16 Ist Bedeutung käuflich?

- M 16 (Ab) Ist Bedeutung käuflich?
- M 17 (Ab) Der „Berg der Bedeutung“ wird verkauft
- M 18 (Ab) Kunst und Geld – wie passt das zusammen?

**Stunde 17 und 18 Konstruktiver und destruktiver Nihilismus – gegen Pierre Anthon argumentieren**

- M 19 (Tx) Gruppe 1: Welche Aufgabe hat die Null innerhalb der Mathematik? – Das Nichts als Erweiterung des Zahlenraums
- M 20 (Tx) Gruppe 2: Kann man an nichts glauben? – Nihilismus in der Antike
- M 21 (Tx) Gruppe 3: Nihilismus als positive Sinn-Konzeption – Die Philosophie Sartres
- M 22 (Tx) Gruppe 4: Nihilismus als Glückserfahrung? – Die buddhistische Vorstellung des Nirwana

**Stunde 19 und 20 Gegen Pierre Anthon argumentieren – eine Podiumsdiskussion****Stunde 21 und 22 Pierre Anthon mit Argumenten helfen – eine philosophische Beratung**

- M 23 (Ab) Vom zwanglosen Zwang des besseren Argumentes – Wie gelingt es, Pierre Anthon umzustimmen?
- M 24 (Tx) Das Leben ist sinnlos und dennoch prachtvoll – Hermann Hesse
- M 25 (Tx) Nicht wir sollten etwas vom Leben erwarten, das Leben erwartet etwas von uns – Victor Frankl

**Anmerkungen**

**Ab** = Arbeitsblatt, **Bd** = Bild, **Tx** = Text



Alle unsere Unterrichtseinheiten bieten wir Ihnen in unserem **Portal RAAbits Ethik online** nun auch als veränderbare Word-Dokumente an.

## M 1 Kann man „Nichts“ hören? – John Cage, 4'33

Das folgende Musikstück erfordert Ihre ganze Konzentration. Bitte nehmen Sie ein weißes Blatt und einen Stift zur Hand. Legen Sie diese vor sich hin und hören Sie zunächst genau zu. Diesem Stück von John Cage zu lauschen erfordert Stille und Konzentration.

### Aufgaben (M 1)

1. Notieren Sie Ihre Empfindungen und Gedanken während des Konzerts der Stille.

---



---

2. Beschreiben Sie, was Sie gehört haben.

---



---

3. Stellen Sie Vermutungen an über die Botschaft des Stückes an den Zuhörer.

---



---

### Wer war John Cage?

John Milton Cage (geboren 1912 in Los Angeles, Kalifornien, gestorben 1992 in Manhattan, New York City) war ein US-amerikanischer Komponist. Mit seinen mehr als 250 Kompositionen, die häufig als Schlüsselwerke der Neuen Musik betrachtet werden, gilt er als einer der weltweit einflussreichsten Komponisten des 20. Jahrhunderts.

### 4'33 – ein Komponist spielt mit Nichts

Das Stück 4'33 wurde am 29. August 1952 in der Maverick Concert Hall in Woodstock, New York, uraufgeführt. Als Anregung für die Partitur dienten unter anderem die *White Paintings* von Robert Rauschenberg. Die einzige Anweisung des Komponisten hinsichtlich der Sätze besteht in dem Wort „Tacet“. Es werden keine hörbaren Töne erzeugt. Zu hören ist nur Stille. In der Uraufführung zeigte der Pianist David Tudor die drei Sätze jeweils durch Schließen und Öffnen des Klavierdeckels an.

Der Titel gibt eine Aufführungsdauer von vier Minuten und 33 Sekunden vor. Laut Partitur ist die Dauer des Stückes jedoch frei wählbar. Frei wählbar sind zudem die Zahl und die Art der (nicht) verwendeten Instrumente. Bei nahezu jeder Aufführung treten Geräusche auf, die durch Zuhörer verursacht werden. Dadurch „klingt“ jede Aufführung von 4'33 anders.

Nach Cages' Auffassung existiert absolute Stille nicht. Auch in einem schalltoten Raum, so Cage, höre man Geräusche: den eigenen Herzschlag, das Rauschen des Blutes in den Adern und vom Nervensystem produzierte Frequenzen. Angeregt durch diese Entdeckung kreierte Cage 1952 sein berühmtes *silent piece* 4'33. Ziel war es, einen Rahmen zu schaffen, in dem die Zuhörer selbst Geräusche entdecken, indem sie ihre Aufmerksamkeit auf ihre Umgebung, auf absichtslose Töne und die vom Publikum selbst hervorgerufenen Geräusche richten. „Die Stille von John Cage ist ein offenes Ohr für den Ton der Welt“, so formulierte es der Musikkritiker Boris Parena 1978.

John Cage sagte über sein Stück: „Was mich viel stärker interessiert – weit mehr als alles, was geschieht – ist, wie es wäre, wenn nichts geschähe. Gegenwärtig ist mir sehr wichtig, dass die Dinge, die geschehen, nicht den Geist auslöschen, der schon vor ihnen, ohne dass irgendetwas geschehen wäre, da war; und wenn ich heute sage, ‚ohne dass irgendetwas geschehen wäre‘, so meine ich die Stille, das heißt, einen Zustand frei von Intentionen. Wir haben immer Töne um uns und wir haben überhaupt keine Stille auf der Welt. [...] Was Stille und Lärm gemeinsam haben, das ist der Zustand der Absichtslosigkeit, und dieser Zustand ist es, der mich interessiert.“

## M 2 Die Botschaft des unbeschriebenen Blattes

Besteht eine Beziehung zwischen dem zuvor gehörten Musikstück und dem Ihnen vorliegenden Buchcover? Vergleichen Sie beide miteinander.



Janne Teller: Nichts – Was im Leben wichtig ist. Aus dem Dänischen von Sigrid Engeler.  
© 2010 Carl Hanser-Verlag München.

### Bildbeschreibung – Methode: What you see – is what you get

Beschreiben Sie das Buchcover, indem Sie sich an folgenden drei Leitfragen orientieren:

1. *What you see:* Was ist dargestellt? Was sehen Sie?
2. *Is:* Was stellt das Abgebildete für Sie dar? Für wen ist das Bild? Was für einen Zweck verfolgt das Bild Ihrer Ansicht nach?
3. *What you get:* Was für einen Eindruck gewinnt der Betrachter von diesem Bild? Was ist Ihrer Meinung nach die Botschaft des Bildes?

### Aufgaben (M 2)

1. Was denken Sie, wenn Sie das Titelblatt dieses Buches nun zum ersten Mal sehen?
2. Worin besteht Ihrer Meinung nach die Botschaft des Deckblattes an den Leser?
3. Beschreiben Sie, wie sich die Bedeutung des Titels ändert, je nachdem, ob man Kommata setzt oder einzelne Wörter groß oder klein schreibt. Notieren Sie verschiedene Möglichkeiten, den Titel zu deuten.

## M 4 Mein „Buch der Bedeutung“

Begleitend zu dieser Unterrichtsreihe führen Sie ein Lern-Dossier, in welchem Sie Stundenergebnisse und persönliche Überlegungen zu den im Unterricht erörterten Fragen notieren. Dieses Dossier wird am Ende der Einheit eingesammelt und bewertet. Was ist zu tun? Und nach welchen Kriterien wird Ihr „Buch der Bedeutung“ abschließend beurteilt?

### Was ist ein Dossier?

Ihr Lern-Dossier dokumentiert Ihren Lernfortschritt. Dies geschieht, indem Sie am Ende jeder Stunde alle Arbeitsblätter hier abheften. Ihre Antworten zu den jeweiligen Aufgaben und Leitfragen zum Buch sammeln Sie hier. Alle Stundenergebnisse, alle Hausaufgaben, alle im Unterricht gemeinsam erarbeiteten Punkte werden hier festgehalten. Ist die Arbeit am Roman beendet, sind die Unterlagen abzugeben.



### Was müssen Sie vorbereiten?

Um Ihr Lern-Dossier zu gestalten, benötigen Sie einen Schnellhefter. In diesem sammeln Sie im Laufe der Unterrichtseinheit alle Arbeitsblätter, versehen mit dem jeweiligen Datum. Daneben benötigen Sie leere, linierte Blätter.

### Was geschieht mit dem Lern-Dossier?

Das Lern-Dossier dient als Lernerfolgskontrolle. Ihre Note geht in die Bewertung Ihrer mündlichen Mitarbeit ein.

### Kriterien der Benotung sind:

- Vollständigkeit der Einträge.
- Nachvollziehbarkeit der Mitschriften, ihres Anlasses und ihres Zwecks.
- Systematik und Ordnung der nach Datum abgehefteten Unterlagen.

Wie werden die einzelnen Bestandteile des Buches gewichtet?

- Die saubere Darstellung der Stundenergebnisse zählt 20 %.
- Die sorgfältige Mitschrift und Abheftung der bearbeiteten Arbeitsblätter und Aufgaben bestimmt 50 % der Note.
- Eigene Hausaufgaben, Recherchen und eine ansprechende grafische Gestaltung ergeben weitere 30 % der Note.

## Erläuterungen (M 12)

Textstelle	Wer gibt etwas?	Was wird hergegeben?	Worin besteht das Opfer?
S. 26	Elise	Puppe mit abgebissenem Kopf	Dass diese Puppe eine liebgezwonnene Kindheitserinnerung darstellt, begreift Elise, als ein Hund ihr den Kopf abbeißt.
S. 27	Dorfbewohner	Alte Kleidungsstücke, altes Spielzeug, getrocknete Blumen	Es handelt sich um liebgezwonnene, nun aber nutzlos gewordene Dinge, zu denen eine persönliche Beziehung besteht. Sie abzugeben fällt nicht allzu schwer, weil ihnen von vornherein keine große Bedeutung zukam.
S. 27	Nachbarn	Ein Brautstrauß	Der Brautstrauß steht für eine Liebe, die nun erloschen ist. Die Ehe ist geschieden. Dass der Brautstrauß nun den Jugendlichen ausgehängt wird, zeigt, dass ihm jetzt keinerlei Bedeutung mehr zukommt.
S. 28	Dennis	Vertraute und geliebte Bücher	Dennis verschenkt die Bücher zwar, die Seiten aber, die ihm etwas bedeuten, hat er zuvor herausgerissen.
S. 29	Agnes	Lang ersehnte neue Sandalen	Die Sandalen stellen ein persönliches Kleidungsstück dar, das für Agnes von großer Bedeutung ist. Ihr Verlust löst das Bedürfnis nach Rache aus.
S. 31	Gerda	Hamster	Mit der Opferung eines Tieres, zu dem die Besitzerin eine persönliche Beziehung hat, gewinnt die Eskalation eine neue Dimension.
S. 36	Maike	Teleskop	Das Teleskop stellt ein Forschungswerkzeug zur genauen Beobachtung dar. Geopfert wird die Liebe zu Erkenntnis und Wissenschaft.
S. 38	Frederik	Nationalfahne	Mit der Opferung der Nationalflagge wird ein patriotisches Symbol von hoher emotionaler Wirkung verunglimpft.
S. 38	Dame Werner	Tagebuch	Mit diesem privaten Dokument, das nicht mit der Absicht, veröffentlicht zu werden, angefertigt wurde, wird die Privatheit der eigenen Person geopfert.
S. 39	Anna-Li	Adoptionsurkunde	Geopfert wird das Symbol der Zugehörigkeit zur Familie und Integration in die Gesellschaft, ein Kennzeichen der eigenen Identität.
S. 40	Die kleine Ingrid	Krücke	Mit der Abgabe der Krücke werden medizinischer Komfort und Hilfe geopfert.
S. 41	Hendrik	Schlange aus der Biologiesammlung	Hendrik belügt und bestiehlt seinen geliebten und geachteten Vater. Integrität und Loyalität werden geopfert. Vertrauen wird missbraucht.

freiwillige Gaben

erzwungene Beiträge

## M 13 Alles gelesen und verstanden? – Ein Table-Quiz

### Aufgabe (M 13)

Bilden Sie Table-Teams bestehend aus zwei Personen. Sie erhalten einen Umschlag mit Fragen und Aufgaben. Diese sind schriftlich zu zweit im Team zu bearbeiten. Derjenige Tisch hat gewonnen, der seinen Umschlag zuerst abgearbeitet und alles richtig beantwortet hat.

- 1 Notieren Sie einen für die Romanfigur Pierre Anthon typischen Satz.  
-----
- 2 Erläutern Sie, wie Pierre Anthon seine Überzeugung, alles sei sinnlos, begründet.  
-----
- 3 Nach Jean Paul Sartre ist der Mensch zur Freiheit verurteilt. Ein Dosenöffner – so Sartre – hat eine feste Bestimmung, ein festes „Wesen“. Er sei dazu da, Dosen zu öffnen. Der Mensch habe diese feste Bestimmung nicht. Er sei zur Freiheit verurteilt. Erläutern sie diese Aussage beziehend auf den Roman.  
-----
- 4 Erläutern Sie, warum Pierre Anthon's Überzeugung mit anderen Haltungen unvereinbar ist.  
-----
- 5 Listen Sie auf, was Sie über die Familie von Pierre Anthon erfahren.  
-----
- 6 Janne Tellers Buch wurde für den Deutschen Jugendbuchpreis nominiert. Benennen und erläutern Sie ein Argument, das die Jury ihrer Meinung nach dazu bewegen haben könnte.  
-----
- 7 Die Literaturzeitschrift „lesepunkte“ weist Janne Teller darauf hin, dass ihr Buch „Nichts“ oft für seine Brutalität kritisiert wird. Janne Teller antwortet darauf: „Wenn man es mit Computerspielen oder Thrillern vergleicht, gibt es nicht viel Gewalt in dem Buch. Ich glaube, die Angst entsteht vor allem durch die Fragen, die hier gestellt werden.“ Benennen Sie eine zentrale Frage, die der Roman aufwirft, und erläutern sie, warum sie Ängste wecken könnte.  
-----
- 8 Die Literaturzeitschrift „lesepunkte“ fragt die Autorin: „Wie hat sich Ihr Leben durch dieses Buch verändert?“ Janne Teller antwortet: „Die Geschichte hat meine Perspektive auf das Leben verändert. Früher hatte ich Angst vor diesen großen Fragen. Sie waren wie ein dunkles Haus, in das ich nicht so gerne hineinging. Ein paar Jahre nach dem Schreiben habe ich mich mit Pierre Anthon befreundet. Er hat alle Fenster in dem Haus geöffnet. Jetzt gibt es dort Licht. Er sitzt in seinem Baum und sieht das Leben in seiner großen Perspektive: Die Erde ist 4,6 Milliarden Jahre alt und wir leben maximal hundert. Das ist nicht viel in dieser großen Perspektive.“ Erläutern Sie, wie die Jugendlichen im Roman Pierre Anthon's Sinnlosigkeitskonzept begegnen. Worin bestehen die Unterschiede zur Haltung Janne Tellers?  
-----
- 9 Janne Teller beleuchtet in ihrem Buch auch die Rolle der Medien. Stellen Sie dar, welche Rolle die Medien im Roman spielen.  
-----
- 10 Erläutern Sie, mit welchen Strategien die anderen Jugendlichen zunächst versuchen, Pierre Anthon in die Gemeinschaft zurückzuholen.  
-----
- 11 Im Buch kommt dem Wort „Bedeutung“ eine besondere Bedeutung zu. Erläutern Sie welche.  
-----
- 12 Erklären Sie, warum die Jugendlichen so schockiert sind, als Pierre Anthon sagt, Menschsein sei nichts Besonderes.  
-----

## M 15 Unsere Frage ist zielführend – Erarbeitung einer Wahlkampfrede

### Aufgabe (M 15)

Sie haben Fragen formuliert, die Ihrer Überzeugung nach zentral sind zur Erschließung des Romans von Janne Teller. Arbeiten Sie nun gemeinsam eine Wahlkampfrede aus, in welcher Sie Ihre Fragestellung im Plenum vorstellen und erläutern, warum es Ihnen gewinnbringend erscheint, diese gemeinsam im Unterricht zu erörtern. Gehen Sie dabei folgendermaßen vor:

1. Stellen Sie das Material vor, von dem ausgehend Sie ihre Frage entwickelt haben.
2. Begründen Sie die Auswahl des Materials.
3. Formulieren Sie die ethische Fragestellung, die sich daraus ableiten lässt.
4. Erläutern Sie, warum es Ihrer Meinung nach sinnvoll ist, diese Frage zu untersuchen.
5. Legen Sie dar, wie die Untersuchung der Frage im Unterricht gelingen könnte.
6. Lassen Sie abschließend nochmals in einem prägnanten Satz zusammen, warum diese Frage von zentraler Bedeutung und ihre Klärung gewinnbringend für den Unterricht ist.

### Wie gelingt die Wahlkampfrede? – Ein Strukturierungsvorschlag

Wir plädieren für die Diskussion folgender Frage: \_\_\_\_\_

Diese kann mithilfe des folgenden Materials erarbeitet werden: \_\_\_\_\_

Wir haben dieses Material ausgewählt, weil \_\_\_\_\_

Daraus leiten wir folgende ethische Frage ab: \_\_\_\_\_

Wir sollten diese Frage im Unterricht behandeln, weil \_\_\_\_\_

Wir stellen uns die Untersuchung folgendermaßen vor: \_\_\_\_\_

Zum Abschluss möchten wir Euch noch einmal auffordern, unsere Frage: „\_\_\_\_\_“

als Untersuchungsfrage für den weiteren Unterricht zu wählen, weil \_\_\_\_\_

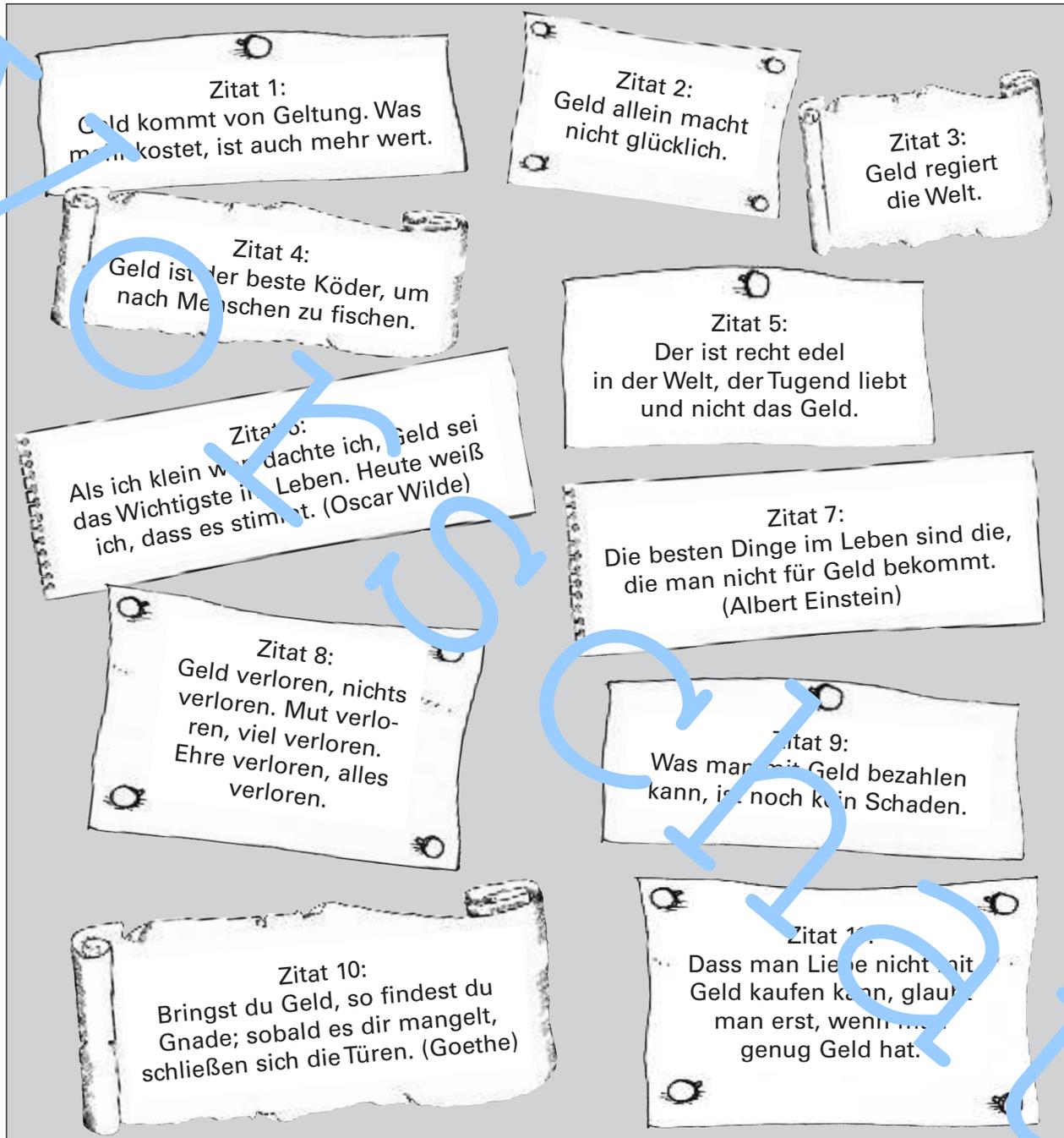
Gebt uns Eure Stimme!

Danke für Eure Aufmerksamkeit!



## M 16 Ist Bedeutung käuflich?

Hat mehr Wert, was mehr kostet? Oder sind nicht gerade die Dinge, die uns wertvoll sind, unbezahlbar?



### Aufgaben (M 16)

1. Lesen Sie die Zitate. Arbeiten Sie die Aussage der jeweiligen Zitate heraus.
2. Benennen Sie Gemeinsamkeiten zwischen den Zitaten, die Ihnen beim Lesen auffallen.
3. Wählen Sie ein Zitat aus, das Sie besonders anspricht.
4. Stellen Sie das Zitat Ihrem Sitznachbarn vor. Erklären Sie es in eigenen Worten und begründen Sie Ihre Auswahl.
5. Gibt es ein Zitat, das sich besonders gut auf den Roman „Nichts“ anwenden lässt? Begründen Sie Ihre Auswahl.

## M 23 Vom zwanglosen Zwang des besseren Argumentes – Wie gelingt es, Pierre Anthon umzustimmen?

Die Philosophie arbeitet, so Jürgen Habermas, mit dem „zwanglosen Zwang des besseren Argumentes“. Ziel eines jeden Diskurses ist es, individuelle Präferenzen im gemeinsamen Austausch zur Disposition zu stellen und diese nach erfolgter Diskussion gegebenenfalls zugunsten kollektiver Interessen aufzugeben. Mit welchen Argumenten könnte es Ihnen gelingen, Pierre Anthon's Überzeugungen zu entkräften und ihn wieder in die Gesellschaft zurückzuholen?

### Aufgaben (M 23)

- Damit dies gelingt, gilt es zunächst Pierre Anthon's Standpunkt noch einmal genau zu klären. Lesen Sie folgende Seiten noch einmal und arbeiten Sie heraus, wie Pierre Anthon die Welt sieht. Bilden Sie zu jeder Textstelle einen Satz nach dem Muster: Alles ist sinnlos, weil ....
  - Seite 9: Alles ist sinnlos, weil \_\_\_\_\_
  - Seite 11: Alles ist sinnlos, weil \_\_\_\_\_
  - Seite 12: Alles ist sinnlos, weil \_\_\_\_\_
  - Seite 21: Alles ist sinnlos, weil \_\_\_\_\_
  - Seite 42: Alles ist sinnlos, weil \_\_\_\_\_
  - Seite 73: Alles ist sinnlos, weil \_\_\_\_\_
  - Seite 92: Alles ist sinnlos, weil \_\_\_\_\_
  - Seite 120: Alles ist sinnlos, weil \_\_\_\_\_
- Stellen Sie sich vor, Sie sind Philosoph. Sie betreiben gemeinsam mit anderen eine philosophische Praxis. Entwerfen Sie mithilfe der Texte M 19 bis M 25 und unter Berücksichtigung Ihrer Aufschriebe, welche Sie im Laufe der Einheit erstellt haben, ein philosophisches Argumentationsgerüst, das Pierre Anthon helfen könnte, in die Klassengemeinschaft zurückzufinden. Bereiten Sie zu jeder negativen Stellungnahme von Pierre Anthon oben eine philosophische Entgegnung vor. Überlegen Sie zunächst, was Pierre Anthon denkt. Entwerfen Sie dann im zweiten Schritt unter Zuhilfenahme Ihrer Aufzeichnungen eine mögliche Denkstrategie, die Pierre Anthon helfen könnte, wieder konstruktiver und positiver zu denken.

### Wie gelingt es, Pierre Anthon umzustimmen? – Einige Techniken

Folgende Techniken könnten Ihnen dabei helfen:

<b>Komplimentierung:</b>	Machen Sie Pierre Anthon ein Kompliment. Finden Sie heraus, worüber er sich freuen würde.
<b>Reframing:</b>	Finden Sie einen neuen Rahmen, in welchem das Problem für Pierre Anthon nicht mehr so groß erscheint.
<b>Distanz schaffen:</b>	Eventuell gelingt es Ihnen, das Problem von Pierre Anthon zu enttarnen, sodass es kleiner erscheint.
<b>Falsche Fragen markieren:</b>	Manche Fragen sind giftig. Versuchen Sie Pierre Anthon an bessere Fragen heranzuführen.
<b>Werte umwerten:</b>	Vielleicht gelingt es Ihnen, das Nichts positiv aufzuwerten. Bringen Sie Pierre Anthon in Kontakt mit Philosophien, die das Nichts als etwas Positives denken.
<b>Bahnung:</b>	Lassen Sie Pierre Anthon etwas Schönes entdecken.