



Susanne Reither

Expertin für Silent Geschichten

Mit Silent Geschichten bietet Susanne Reither eine Möglichkeit der Selbsthilfe und Persönlichkeitsentwicklung. Die Idee entstand als sie selbst in einer Depression gefangen war und keine der gängigen Methoden ihr helfen konnte.

„Ich litt jahrelang unter Depressionen, verbrachte Tage und Wochen im Bett. 2017 begann ich, mich mit Persönlichkeitsveränderung auseinanderzusetzen. Nichts half wirklich bis ich die Silent Geschichten für mich entdeckte. Sie sind ein einfaches Werkzeug: Eine Hilfe zur Selbsthilfe, mit der man sich aus eigener Kraft aufrichten kann. Jedoch muss man dazu selbst aktiv werden.“

Silent Geschichten können negative Emotionen in positive Emotionen verwandeln und so den Blick auf die Welt ändern. Das kann Menschen gerade in der jetzigen Zeit helfen, mit Angst und Unsicherheit zurechtzukommen.



Was sind Silent Geschichten?

Silent Geschichten nutzen den Effekt von Silent Subliminals: Susanne liest Geschichten vor und nimmt sie in einer Frequenz auf, die der Mensch nicht bewusst hören kann. Je nach Geschichte zielen sie auf Selbstliebe, Entspannung, Depression, Angst, Einsamkeit und weitere seelische Bereiche ab.

Ziel ist es, lästige Gewohnheiten abzulegen, Verhalten zu ändern und tief verankerte Blockaden und Denkmuster hinter sich zu lassen. Die zusätzliche Einnahme von Kräutern (z.B. durch Tee), die zur eigenen Situation passen, kann die Wirkung verstärken.

Die Aufnahmen hinterlegt Susanne mit Musik, da es vielen Menschen schwerfällt, einfach nur in das „Nichts“ zu hören. Sich auf das „Nichts“ zu konzentrieren und in sich hineinzuhören, ist jedoch – ähnlich wie bei der Meditation – am effektivsten.

Was sind Silent Subliminals?

Silent Subliminals stehen für stille, nicht bewusste Wahrnehmungen. Es handelt sich um einen unterschweligen Reiz, der in einem unhörbaren Frequenzbereich (16-20KHz) übermittelt wird.

Das können Affirmationen sein, wie zum Beispiel „*Ich bin erfolgreich*“. Susanne nutzt aber Geschichten, da die Affirmationen für sie nicht funktionierten. Sie riefen eine Abwehrreaktion in ihrem Körper hervor.

„Mir haben Affirmationen immer einen zu hohen Druck gemacht und mich einmal fast in die Depression zurückgetrieben, da ich einen wunden Punkt getroffen habe. Die Geschichten machen das nicht: Sie sind sanfter und darum effektiver.“

Die Geschichte lösen Emotionen aus: Der Körper nimmt diese unbewussten Emotionen ernst und wenn sich (durch das wiederholte Anhören der Geschichte) lange genug das gleiche Gefühl bildet, werden die Gefühle das 'neue Normal'!

Affirmationen können dieses Gefühl nicht so leicht auslösen, wie Geschichten. Vor allem nicht bei Menschen, die grundlegend nicht an das glauben, was sie sich vorsagen.



Wie wirken Silent Subliminals?

Silent Subliminals sprechen das Unterbewusstsein an und bewirken tiefgehende Veränderungen. Die Menschen können sich selbst lieben, akzeptieren und respektieren. Sie beginnen sich mit ihren Gefühlen auseinanderzusetzen, sie anzunehmen und sie gehen zu lassen.

„Das alles geschieht unbewusst: Die Menschen sehen nur den überraschenden Effekt. Plötzlich haben sie ein positives Gefühl, plötzlich sind andere Menschen freundlich, plötzlich regen sie sich über bestimmte Dinge nicht mehr auf...“

Erste Wirkungen zeigen sich schon früh, aber für eine langfristige Veränderung muss eine Geschichte 21 Tage gehört werden. So lange dauert es, um neue Verhaltens- und Denkweisen zu etablieren.

„Wer fünf Situps macht, bekommt kein Sixpack und wer zwei Stunden nicht raucht, ist kein Nichtraucher. Das Gehirn muss für neue Verhaltensweisen, neue Bahnen erzeugen und die Knoten neu vernetzen. Das ist harte Arbeit für den Körper und wird nur gemacht, wenn man es wirklich ernst meint.“

Die Silent Geschichten

Für die Geschichten wählt Susanne in der Regel Märchen: Sie sind kurz und haben eine klare Aussage.

„In Märchen siegen oft die Kleinen oder sie handeln von Vergebung. Jede Geschichte muss eine Grundbotschaft enthalten, die ich vermitteln möchte, zum Beispiel: Glaub an dich!“

Außerdem müssen die Geschichten sie berühren. Susanne kann zu jeder Geschichte, die sie einspricht, einen persönlichen Bezug herstellen. Diesen teilt sie, um den Menschen zu zeigen, in welchen Situationen eine bestimmte Geschichte helfen kann.

Beispiele



Oscar Wilde
Der eigensüchtige Riese

Eine Geschichte über einen Riesen, der alle Kinder verjagte, die in seinem Garten spielten.

Die Geschichte hilft, Einsamkeit loszulassen, um das Herz neuen Erfahrungen zu öffnen.

[Mehr erfahren](#)



H.C. Andersen
Das Liebespaar

Eine Geschichte über einen einfachen Kreisel, der sich in einen Saffianball verliebte.

Die Geschichte hilft, Pläne, Ziele und Träume nicht mehr aufzugeben sondern mit Erfolg zu Ende zu bringen.

[Mehr erfahren](#)



H.C. Andersen
Das Judenmädchen

Eine Geschichte über ein Judenmädchen, das im Herzen eine Christin war.

Die Geschichte hilft, Altes loszulassen, damit Wunden heilen können und man frei für Neues und Positives ist.

[Mehr erfahren](#)