



„Willkommen im Widerstand“

Eine Form von Widerstandsarbeit, die den therapeutischen Alltag sehr erleichtern kann

Teile-Therapie-Tagung

Workshop Rottweil 01.11.2025

Referentin: Sabine Fruth

www.Institut-Fruth.de



**Wie kann uns ein Widerstand
begegnen?**



Während der Trancearbeit symbolisch:

- Ein Stein oder Felsbrocken
- Anteile, die menschlich aussehen
- Monster, Engel, o.a. Fabelwesen
- Schwärze, Dunst oder Nebel
- Leere oder ein Loch, ein Abgrund
- Eine Stimme
- Ein Gefühl
- ... alles ist möglich



3

Symbole für Widerstände



4

Symbole für Widerstände



5

Im Hier und Jetzt:

- Mir wird schon ganz mulmig bevor es losgeht...
- Ich bekomme einen Kloß im Hals...
- Mir wird ganz schwindelig...
- Gesichtsröte (von außen sichtbar)
- Zittern
- ... oder ganz anders



6

Irritationen außerhalb der Sitzungen:

- Wiederholte Terminprobleme
- Ablenkungsthemen
- Den Weg in die Praxis nicht finden
- Niemals Zeit zum Anhören der Zusammenfassung finden
- ... alles ist möglich



7

Widerstandsarbeit

8

Kontaktaufnahme der Klienten*innen mit dem Widerstand:

Schwärze, ich sehe dich...

Ich sehe, dass du grimmig guckst...

Ich sehe, dass du grinst...

Ich höre, dass du lachst...

Reaktion spiegeln:

Ich sehe, dass du etwas heller wirst...

Ich nehme wahr, dass du kleiner wirst...

Ich sehe, dass du dich gar nicht veränderst...



9

Begegnung mit Anteil:

- „Ich sehe dich!“
- „Kommst du von innen oder außen oder beides?“
- **Saubere Trennung erzielen!**
- ggf. in mehreren Schritten



Innere Widerstände

- zu 100% von innen?
- dürfen / sollen bleiben
- erfahren
- **Transformation** oder „Ruhestand“
- früher: bestmögliche Lösung

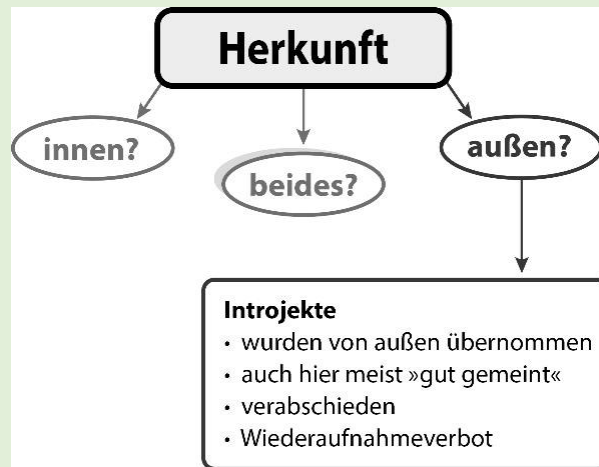


Äußerer Widerstände = Introjekte

- zu 100% von außen?
- wurden übernommen
- auch hier meist „gut gemeint“
- Ist es wichtig zu wissen woher?
- **verabschieden** (Prozess!)
- Wiederaufnahmeverbot!



10



alternativ: Draußenbleibgebot



11



12

Hilfreiche Argumente, die ein Loslassen erleichtern:

- *Alles, was ... (dieser Stein) in dir positiv hinterlassen hat, kannst und wirst du als eigene Entscheidung weiterführen...*
- *Du kannst dann selbstbestimmt entscheiden, was du davon wann umsetzen möchtest...*
- *Dieser Teil stammt aus einer Zeit, die längst Vergangenheit ist... dadurch ist er starr und unflexibel... du selbst gehst aber mit der Zeit und kannst dich wandeln und weiterentwickeln...*
- *Im Heute blockiert dich dieser Teil (sonst wäre er kein Widerstand), da er veraltet ist...*
- *Der Teil kann zum Planeten der Ahnen verabschiedet werden.*
- *Der Absender darf dieses Introjekt ggf. weiter an die nächste Generation zurückgeben, bis es in der stimmigen Zeit angekommen ist.*
- *Dem Absender fehlt dieser Teil und er ist erst wieder vollständig, wenn du losgelassen hast (das ist vor allem bei übernommener Trauer für den Absender hilfreich)...*
- *Niemand kann für jemand anderen trauern... das blockiert eher die gesunde Trauer des anderen...*
- *Ohne diesen Teil kannst du mehr und mehr du selbst werden...*



13

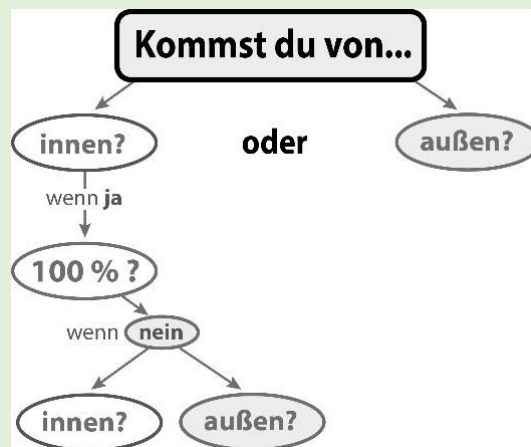
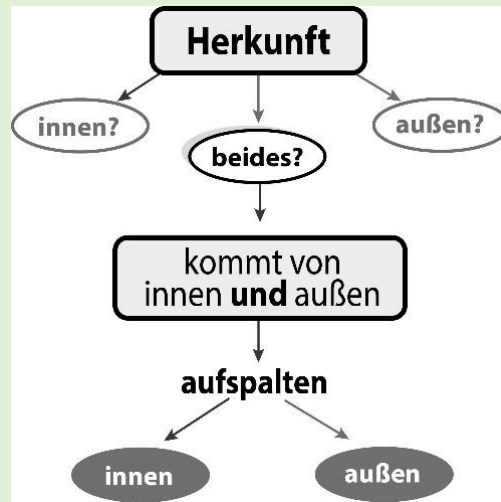


14

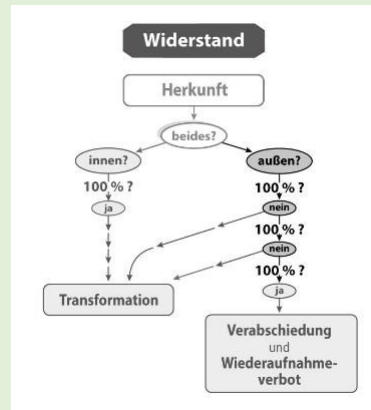


Verhandlung mit inneren Widerständen:

- *Was brauchst du, um mit dem Symptom aufzuhören?*
- *Welche Funktion hattest du, als du noch im gesunden System warst?*
- *Welche gesunde Funktion kannst du nun übernehmen...?*
- *Wenn du dich zur Ruhe setzen möchtest, an welchem Ort in mir möchtest du dann sein?*



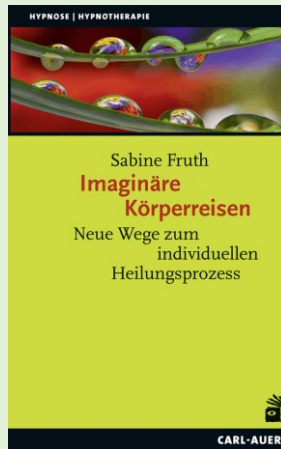
Trennen von inneren und äußeren Widerständen



**Jeder Widerstand ist eine Chance,
den Klient*innen zu helfen
selbstwirksam den Weg zu sich selbst zu
finden.**



Das Buch über Imaginäre Körperreisen, mit einem großen Kapitel zum Thema „Widerstände“



21

Seminare zum Thema Imaginäre Körperreisen



Basis-Seminare IKR:

- Grundlagen-Seminar
- Aufbau-Seminar
- Vertiefungs-Seminar

Themen-Seminare IKR:

- Widerstände – Basisseminar
- Widerstände – Intensivseminar für Fortgeschrittene
 - IKR bei Depressionen und Ängste
 - Traumatherapie mit IKR
 - Polyvagal-Theorie in den IKR

Operationen und Wundheilung

- IKR bei Krebserkrankungen
- IKR bei Allergien
- IKR bei Kindern u. Jugendlichen

Gruppensupervisionen IKR

Spotlights

Infos: www.institut-fruth.de



22