



## „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](http://www.Institut-Fruth.de)



**Wie kann uns ein Widerstand  
begegnen?**

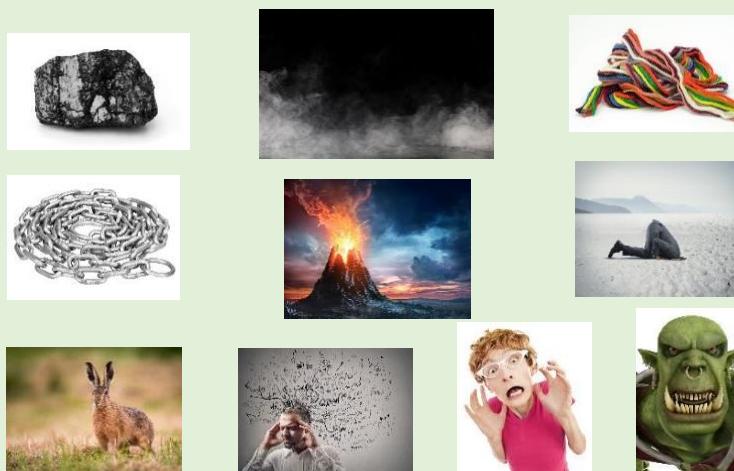


2

### 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

### Symbole für Widerstände



## Symbole für Widerstände



### 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

### Irritationen außerhalb der Sitzungen:

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

## Widerstandsarbeit



### 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

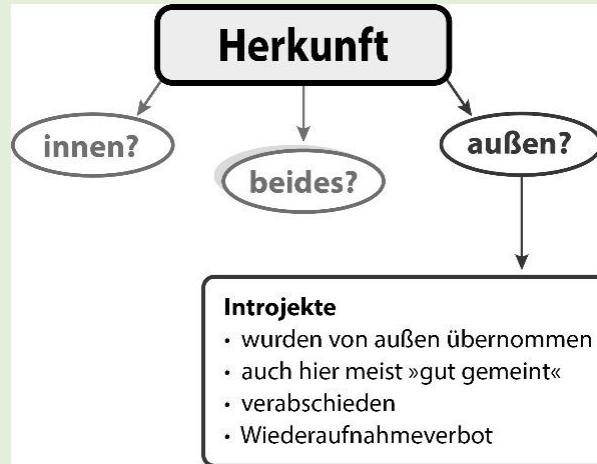
- zu 100% von innen?
- dürfen / sollen bleiben
- erfahren **Transformation** oder „Ruhestand“
- früher: bestmögliche Lösung

### Äußerer Widerstände = Introjekte

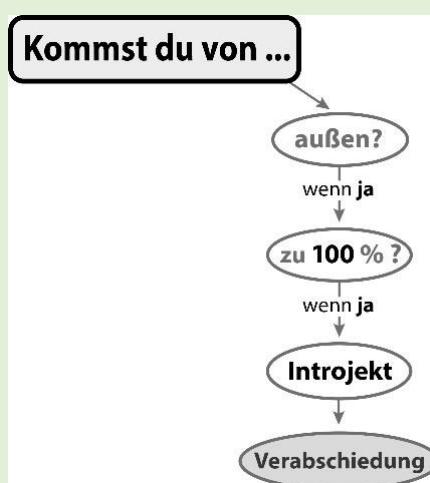
- zu 100% von außen?
- wurden übernommen
- auch hier meist „gut gemeint“
- Ist es wichtig zu wissen woher?
- **verabschieden** (Prozess!)
- Wiederaufnahmeverbot!



10



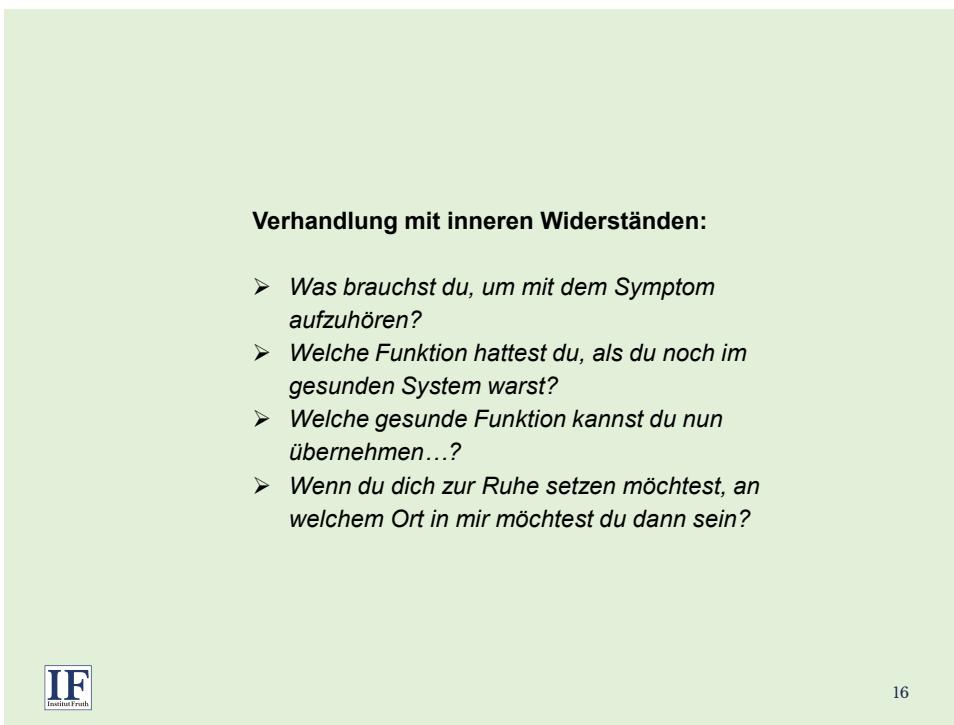
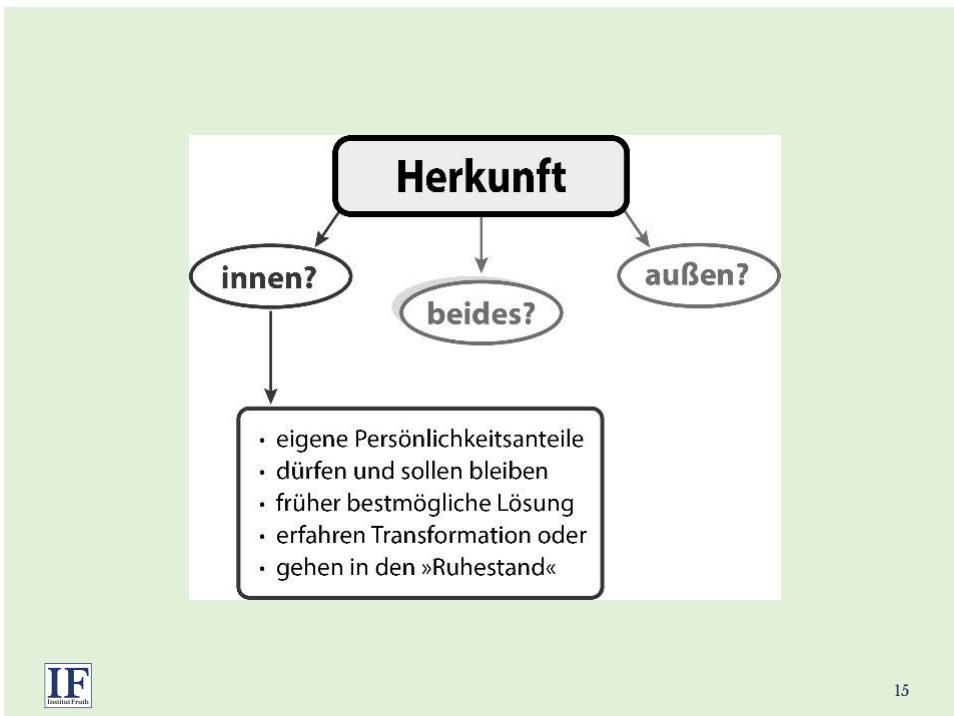
alternativ: Draußenbleibgebot

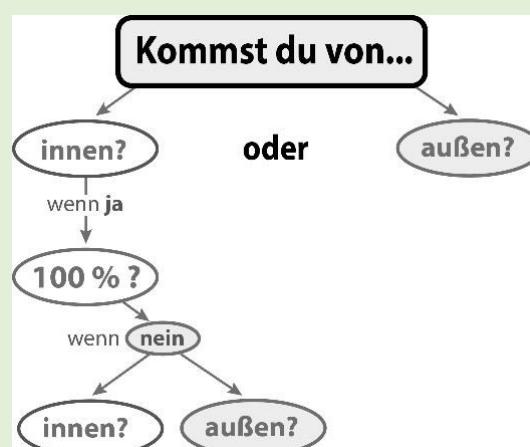
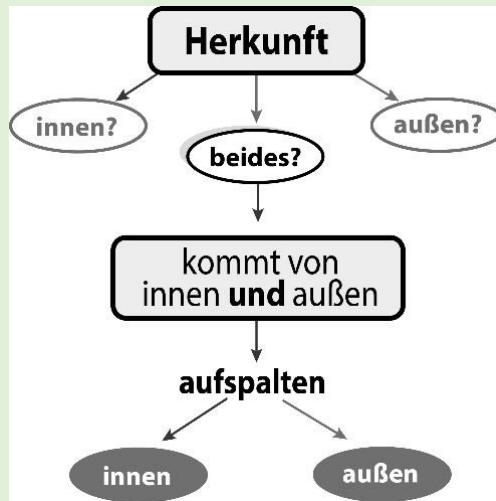


### Hilfreiche Argumente, die ein Loslassen erleichtern:

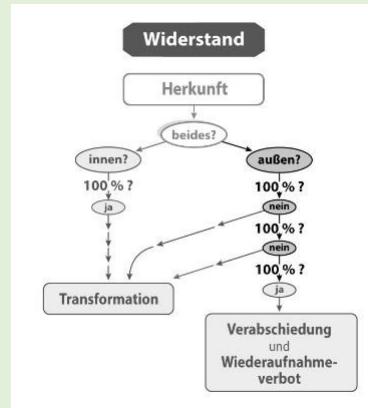
- *Alles, was ... (dieser Stein) in dir positiv hinterlassen hat, kannst und wirst du als eigene Entscheidung weiterführen...*
- *Du kannst dann selbstbestimmt entscheiden, was du davon wann umsetzen möchtest...*
- *Dieser Teil stammt aus einer Zeit, die längst Vergangenheit ist... dadurch ist er starr 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...*







## 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“**



**IF**  
Institut Fruth

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](http://www.institut-fruth.de)**

**IF**  
Institut Fruth

22