

# Widerstände

- Unangenehme Gefühle, negative Eigenschaften und traumatische Erlebnisse werden in das Unterbewusstsein verdrängt.
- Diese Aspekte beeinflussen, in der Vorstellung der Betroffenen, das Selbst- und Fremdbild negativ.
- Es muss verhindert werden, dass das Verdrängte in das Bewusstsein gelangen kann.
- Es werden Wächter, Widerstände, aufgebaut, die das eigene Weltbild schützen.
- Dieses Verhalten ist aus Sicht der Betroffenen normal, den Veränderungen des eigenen Weltbildes haben immer mit etwas Neuem und Unbekannten zu tun.
- Veränderungen erfordern zudem immer einen Kraft- und Energieaufwand.