

Was ist Fast Reset?®

Die Technik *Focused Awareness Shift Technique Reprocessing Emotional Subjective Experience Traits* wurde von **Dr. Maria Grazia Parisi**, Ärztin und Psychotherapeutin aus Mailand, entwickelt.

Durch die Nutzung eines einfachen neurologischen Mechanismus in Verbindung mit spezifischen kognitiven Werkzeugen gelingt es emotionale Belastungen aufzulösen, neue Perspektiven zu entwickeln und in die Präsenz und Gelassenheit zurückzufinden.

Die Emotionen werden dabei nicht verdrängt, sondern in ihrer Funktion für unseren kognitiven Anteil ins Bewusstsein gehoben, verständlich gemacht, als sinnvolle Erfahrungen übersetzt und dadurch integriert. Das Annehmen und Loslassen der Emotionen sowie eine Neueinschätzung der Situation ist die natürliche Konsequenz dieses Prozesses.

Die Reichweite des FastReset® geht dabei vom Auflösen einer unangenehmen Alltagsirritation bis hin zum Auflösen tiefer aktueller oder auch lang zurückliegender Traumata.

Die Geschwindigkeit und Tiefe der Wirkung kommt dadurch zustande, dass die hierarchische Struktur des autonomen Nervensystems berücksichtigt wird, somit Widerstände beim Loslassen von Emotionen vermieden werden und eine tiefe, dauerhafte Transformation von emotionalen Konditionierungen ermöglicht wird.

Seine maximale Wirksamkeit erreicht der FastReset® in Anwesenheit eines Therapeuten, der den Weg der Auflösung von nicht-funktionalen emotionalen Reaktionen und unterbewussten Überzeugungen professionell begleitet. In kurzer Zeit können Traumata, Trauerfälle, Phobien, Angst, Wut, Traurigkeit, Schuldgefühle sowie verschiedene psychophysische Störungen und viele Fälle von Abhängigkeiten behandelt werden.

FastReset® ist in seinen Grundelementen allerdings auch für jede/n zu erlernen und beinhaltet die Möglichkeit, es für die alltägliche Selbstanwendung (wenn nicht eine tiefe Störung vorliegt, die professionelle Unterstützung benötigt) zu erlernen. Im Beratungskontext ist der FastReset eine Bereicherung für Stressbewältigung und Krisenintervention, im medizinischen Kontext wird er von Ärzten in der Notaufnahme oder nach traumatischen operativen Eingriffen z.B. in der Geburtshilfe sehr erfolgreich angewendet.

Auch Jugendliche und Kinder können mit geschulter Begleitung ‚FastReset‘® zur Selbstorientierung oder gegenseitigen Unterstützung erlernen.

FastReset® ist ein sehr praktisches Werkzeug, das in den beruflichen sowie privaten Alltag integriert werden kann und in den aktuell herausfordernden Zeiten ‚einfach‘ und schnell im Moment einer Erschütterung hilft, sich wieder in sich selbst zu verankern/orientieren zu können.

FASTRESET® BASIS- AUFBAUKURS UND SPEZIALSEMINARE

Die Ausbildung steht Menschen offen, die mit Menschen arbeiten und wird derzeit in Italien (fastreset.it), und Österreich (fastreset.at) angeboten. Sie dient dem Erlernen der praktischen Grundlagen der Methode und dem Erfassen der wissenschaftlichen Hintergründe und wird von Frau Dr. Maria Grazia Parisi, der Schöpferin der Technik, auf Italienisch gehalten und von Dipl.-Ing. Oliver Oppitz ins Deutsche übersetzt.

Dr. Parisi hat auch einige Bücher zum FastReset® geschrieben, von denen zwei bereits ins Deutsche übersetzt ‚**Handbuch FastReset®**‘ und ‚**Das Loslassen Vorbewusster Emotionen**‘ die auf Amazon oder in Klein Meran erhältlich sind.

Fragen/Anmeldung zu den Kursen in Österreich:

Julia de Geus julia@kpr.at 0676/9379262 www.vielfalttimeinklang.org

Klein Meran, Kaiserbrunnstrasse 6, 3021 Pressbaum

FastReset®

Ausbildungsweg 2025 in Klein Meran

mit Maria Grazia Parisi und Oliver Oppitz
Anmeldung & Organisation Julia de Geus: julia@kpr.at

Fortbildungskurse:

FastReset® bei psychosomatischen Störungen 28.-30. März 2025 Kosten: € 600

FastReset® bei Abhängigkeiten und Zwangsstörungen 13. -15. Juni 2025 Kosten: € 600

Voraussetzung: Basis - & Aufbaukurs



3. Zertifizierung zum FastReset® Practitioner

Voraussetzung:

Basis- & Aufbaukurs sowie 3 erfolgreich supervidierte, dokumentierte Prozesse (Fälle)

Möglichkeiten zur Supervision von Fällen:

Supervisionstage: Kosten €170 **31.03, 16.06, 22.09**

Empfehlungen zur Vorbereitung:

Üben mit KollegInnen, montags online Supervisionsabende mit Oliver (kostenlos)

2. Aufbaukurs FastReset® 3tägig

19.-21. September 2025: Kosten €900.-

Voraussetzung: Basiskurs

Empfehlungen zur Vorbereitung

Üben mit KollegInnen, montags online Supervisionsabende mit Oliver (kostenlos)

1. Basiskurs FastReset® 3tägig

25.-27. Juli 2025 Kosten: €650

Voraussetzung: therapeutische od. beraterische Arbeit mit Menschen &
Lesen des Kurshandouts (Zusendung nach Anmeldung)

Empfehlung zur Vorbereitung: online Webinar mit Oliver www.fastreset.de u/o
Kennenlernen -Sitzung mit einem FastReset Practitioner