

Fast Reset® – Einführung, Anwendungsebenen und Grenzen

1. Einführung

Fast Reset® (Focused Awareness Shift Technique Reprocessing Emotional Subjective Experience Traits) ist eine Technik zur Dekonditionierung dysfunktionaler Emotionen und zur emotionalen (Selbst-) Regulation, die im Jahr 2009 von Dr. Maria Grazia Parisi, Ärztin- spezialisiert auf Psychosomatik- und Psychotherapeutin aus Mailand, entwickelt wurde.

Der FastReset folgt einem präzisen, detaillierten Anwendungsprotokoll, das die hierarchische Struktur des autonomen Nervensystems und die Chronologie unserer emotionalen Erfahrungen berücksichtigt.

Fast Reset® ist einfach zu erlernen und kann in vielen Lebenssituationen angewendet werden – von der Selbstanwendung bei alltäglichen Irritationen, bis hin zur professionellen Begleitung durch Berater:innen, Coaches, Ärzt:innen und Psychotherapeut:innen.

2. Ebenen der Anwendung

a) Selbstanwendung

Fast Reset® kann von jeder Person für sich selbst genutzt werden. Es ist ein Werkzeug, um eigene Emotionen in Alltagssituationen zu regulieren, Spannungen abzubauen und innere Klarheit zu gewinnen. Auch Eltern/Pädagog:innen können die Methode Kindern zur Selbstanwendung beibringen; Lehrkräfte oder Teams können sie in Schulen und Organisationen einsetzen. Jugendliche können FastReset zur Selbstanwendung nutzen oder auch einander in ihren Peergroups unterstützen.

b) Alltagsbegleitung

Menschen, die andere in nicht-therapeutischen Kontexten begleiten, können FastReset® nutzen, um Klient:innen beim Umgang mit belastenden Gefühlen im Alltag und in der Krisenintervention zu unterstützen. In diesen Settings steht die Förderung von Resilienz, die Stärkung von Selbstwahrnehmung und die Lösung von situativen Blockaden und Dekonditionierung von dysfunktionalen Gewohnheiten im Vordergrund.

c) Beratung

Lebens- und Sozialberater:innen können FastReset® professionell in ihre Arbeit integrieren, solange es um Lebenssituationen, Beziehungsthemen und emotionale Regulation geht, die nicht pathologisch oder traumatisch sind. Hier entfaltet FastReset® seine dekonditionierende Wirkung als ressourcenorientiertes Instrument.

3. Grenzen und Verantwortung

FastReset® ist keine Psychotherapie. Es gibt jedoch Situationen, in denen die Methode tiefe Schichten berührt und traumatische Erfahrungen reaktiviert. Obwohl der FastReset® eine Technik ist, die eine Re-traumatisierung ausschließt¹, ist eine klare Grenze der Anwendbarkeit durch verschiedene Fachgruppen einzuhalten. Taucht im Vorgespräch oder in der Behandlung eine tieferliegende traumatische Erinnerung auf, so ist es wichtig, an eine:n Psychotherapeut:in zu verweisen. Taucht im Vorgespräch ein Anliegen rund um ein körperliches Symptom auf, ist wichtig, auf eine ärztliche Abklärung zu verweisen.

4. Rollenklärung

- Jede Person kann Fast Reset® zur Selbstregulation nutzen.
- Eltern, Lehrer:innen, Berater:innen, Coaches können Fast Reset® anwenden, um emotionale Spannungen im Alltag zu lösen.
- Lebens- und Sozialberater:innen können Fast Reset® in ihren Beratungsprozess und in der Krisenintervention integrieren

Die Technik bleibt in allen Fällen dieselbe.

Wenn an einem Freezing gearbeitet wird, was beim FastReset sehr gebräuchlich ist, so wird an der ‚Schockreaktion‘ (die physiologisch – und immer vorhanden ist und daher auch von nicht-therapeutischen Fachleuten bearbeitet werden kann) gearbeitet. Die Schockreaktion ist als solche anders zu betrachten als Trauma, das ein spezifisches therapeutisches Setting benötigt.

Was sich unterscheidet, sind Setting, Gespräch, Beziehungsgestaltung und Zielsetzung auf Basis der Grenzen und Möglichkeiten der Fachausbildung der begleitenden Person.

5. Empfehlung für Österreich

- Fast Reset® ist eine Technik für Emotionsregulation und für die Bewusstwerdung über die Funktion unserer Emotionen. Der FastReset ist kein eigenständiges Psychotherapieverfahren.
- In der Lebens- und Sozialberatung darf Fast Reset® als Werkzeug eingesetzt werden, solange die Arbeit im Rahmen des Berufsgesetzes bleibt.

¹ Dies wird durch die spezielle Ausführungsweise der Technik ermöglicht, die eine Art "Dialog" und Austausch zwischen den emotionalen und kognitiven Komponenten des Individuums in Echtzeit in Gang setzt- auf rationale, biologisch fundierte und neutrale Weise. Die Person bleibt sich dabei stets ihrer psycho-emotionalen und körperlichen Reaktionen bewusst und wird gleichzeitig von ihren höheren psychischen Anteilen gestützt, der nicht durch emotionale Erfahrungen beeinflusst ist. Darüber hinaus sind die Protokolle, die mit Traumata oder tiefgreifenden Schocks arbeiten, so aufgebaut und strukturiert, dass sie die potenziell kritischsten Elemente mit äußerster Feinfühligkeit und Präzision angehen, um unkontrollierbare Erinnerungen zu vermeiden.

- Sobald erkennbar wird, dass traumatische Themen im Anliegen der Klient:innen benannt werden bzw. in einem Setting aktiviert werden, ist eine Weiterverweisung an die Psychotherapie geboten.
- Wir empfehlen eine Kooperation und einen Dialog zwischen Psychotherapeut:innen und Berater:innen, um Rollenkonflikte zu vermeiden und die bestmögliche Versorgung von Klient:innen sicherzustellen.

6. Ausblick

Fast Reset® hat das Potenzial, in vielen Bereichen von Bildung, Beratung und Gesundheitsförderung einen wertvollen Beitrag zu leisten.

Eine wissenschaftliche Validierung und weitere Studien sind wünschenswert und durch zwei österreichische Ärztinnen, die den FastReset® bereits kennengelernt bzw. erlernt haben, bereits angedacht, um die Methode langfristig klarer zu positionieren.