Dialog Akademie
Systemisch-dialogische Lernräume

LernRaum Fast Reset®

Im Dialog mit unserem Nervensystem

Was ist Fast Reset?®

Die Technik ***F**ocused **A**wareness **S**hift **T**echnique **R**eprocessing **E**motional **S**ubjective **E**xperience **T**raits* wurde von **Dr. Maria Grazia Parisi**, Ärztin und Psychotherapeutin aus Mailand, 2009 entwickelt.

Es ist eine Technik zur Dekonditionierung dysfunktionaler Emotionen, zur emotionalen Selbstregulation und emotionalen Neuausrichtung. Sie basiert auf grundlegenden physiologischen Prinzipien und nutzt einfache neurologische Mechanismen in Verbindung mit spezifischen kognitiven Werkzeugen, um aktuell belastende Emotionen aufzulösen. Die kognitive Integration konditionierter Emotionen gelingt durch die präzise Abfolge dreier effizienter Schritte- Fokussierung, Integration und Verschiebung der konzentrierten und bewussten Aufmerksamkeit.

Die Wirkung der Methodik zeichnet sich dadurch aus, dass automatisierte emotionale Standardreaktionen (weitgehend autonom und unbewusst gesteuert) durch eine spontane Neudefinition der zuvor problematischen Situation ersetzt werden. Neue kreative Perspektiven ergeben sich- nicht aufgrund von Ratschlägen oder Suggestion- sondern aus der präsenten, gelassenen, neutralen Haltung, die dem:der Klient:in selbst zugänglich wird, wenn die emotionale Reaktivität als (Über-)Lebensstrategie für das Nervensystem nicht länger erforderlich ist.
Wird mit dem FastReset® genau und konsequent an den Wurzeln einer Konditionierung gearbeitet, können Menschen sich danach souverän und autonom auf entsprechend herausfordernde Situationen beziehen- auf die sie zuvor mit aktivierten Automatismen reagiert hatten.

Die Emotionen werden durch die Arbeit mit FastReset® nicht verdrängt, sondern in ihrer Funktion kognitiv bewusst, als sinnvolle Erfahrungen verständlich gemacht und dadurch integriert. Das Annehmen und Loslassen der Emotionen sowie eine Neueinschätzung der Situation ist die natürliche Konsequenz dieses Prozesses.
Die Tiefe der Wirkung kommt dadurch zustande, dass der FastReset einem präzisen, detaillierten Anwendungsprotokoll folgt, das die hierarchische Struktur des autonomen Nervensystems und die Chronologie unserer emotionalen Erfahrungen berücksichtigt. Somit können Widerstände beim Loslassen von Emotionen reduziert bzw. vermieden und dauerhafte Transformationen von emotionalen Konditionierungen ermöglicht werden.

FastReset® kann nicht als Therapie an sich betrachtet werden, da die Technik auch im physiologischen Bereich anwendbar ist. 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 Fachlauten bearbeitet werden kann) gearbeitet. Die Schockreaktion ist als solche anders zu betrachten als Trauma, das ein spezifisches therapeutisches Setting benötigt.

Im Beratungskontext ist der FastReset® ein effizientes Werkzeug für Stressbewältigung, Krisenintervention, Ressourcenarbeit und Selbstregulation. FastReset® ist in seinen Grundelementen allerdings auch für jede:n Interessierte:n zu erlernen für die alltägliche Selbstanwendung (wenn nicht eine tiefe Störung vorliegt, die professionelle Unterstützung benötigt) zu erlernen. 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.

Weiterbildungsübersicht

FastReset® ist eine praxisorientierte Methode zur emotionalen Verarbeitung, die in einem strukturierten Ausbildungsformat vermittelt wird.

Die Ausbildung beinhaltet die praktischen Grundlagen der Methode, das Vermitteln der wissenschaftlichen Hintergründe sowie Demonstrationen, begleitete Übungseinheiten und Supervisionen und wird von Frau Dr. Maria Grazia Parisi, der Schöpferin der Technik, auf Italienisch gehalten und simultan ins Deutsche übersetzt.

Der Einführungstag und Basiskurs steht allen Menschen offen, die an der Methode und Technik interessiert sind, um sie allem voran für die Selbstanwendung zu erlernen. Besonderes Augenmerk liegt auf der Selbstbehandlung und der unterstützenden Begleitung für die emotionale Entlastung durch den FastReset®.

Ab dem Aufbaukurs steht die Ausbildung für alle Menschen offen, die in therapeutisch-, beraterisch- oder pädagogischen Berufsgruppen arbeiten

Der Aufbaukurs legt die theoretischen und praktischen Grundlagen für die Anwendung der Technik im beraterischen Kontext.

Auf dem Weg zur Zertifizierung zum FastReset® Practitioner sind mindestens 3 Supervisionseinheiten mit Dr. Parisi zu absolvieren.

Nach dem Basis- und Aufbaukurs können folgende Vertiefungen als Erweiterung der Technik und Spezialisierung gebucht werden:

- FastReset® zur Begleitung der emotionalen Komponenten funktioneller somatischer Störungen
- FastReset® zur Begleitung der emotionalen Komponenten bei Abhängigkeiten

Für wen?

Die Ausbildung richtet sich an Fachkräfte verschiedenster Professionen, darunter Ärzt:innen und medizinisches Fachpersonal, Psychotherapeut:innen, Psycholog:innen, Lebensberater:innen, Coaches, Pädagog:innen und andere beratende oder begleitende Berufsgruppen, die diese Methode in ihrem beruflichen Kontext zur Unterstützung der Selbstregulation und Ressourcenarbeit nutzen möchten.

Vorkenntnisse

Für den Einführungstag sind keine bestimmten Vorkenntnisse notwendig. Empfohlen wird ab dem Einführungstag in Peergroups zu üben.
Für den Basiskurs ist die Absolvierung des Einführungstages und das Lesen des Kurshandouts (wird nach dem Einführungstag verschickt) Voraussetzung.
Voraussetzung für den Aufbaukurs ist die Absolvierung des Einführungs- und Basiskurses sowie die Teilnahme an mindestens einem Übungsnachmittag, das Üben in Peergroups und das Lesen der Kurshandouts (wird bei Anmeldung zugeschickt).
Voraussetzung für den vertiefenden Aufbau sind Basis- und Aufbaukurs.

Ort & Zeiten

Die Weiterbildung findet in Klein Meran, Kaiserbrunnstraße 6, 3021 Pressbaum und online statt.

Einführungstag Präsenz: 09:00 - 18:00 Uhr (online für Weitreisende möglich, aber nicht empfohlen)
Basiskurs Modul 1: 3 online Nachmittage, 16:00 - 19:00 Uhr
Basiskurs Modul 2: 2 Tage Präsenz: SA 09:00 - 18:00 Uhr, SO 09:00 - 16:00 Uhr
Übungsnachmittage online: 14:00 bis 17:30 Uhr
Aufbaukurs Modul 1: 3 online Nachmittage, 16:00 - 19:00 Uhr
Aufbaukurs Modul 2: 2 Tage Präsenz: SA 09:00 - 18:00 Uhr, SO 09:00 - 16:00 Uhr
Supervisionstage Präsenz (Zusatztermine evtl. online): 09:00 - 12:00 Uhr

Termine

	Datum	Begleitung
Einführung Pressbaum oder online	23.-24. Jänner 2027	Julia de Geus
Basiskurs Modul 1 online	08. Februar 2027 15. Februar 2027 22. Februar 2027	Maria Grazia Parisi
Basiskurs Modul 2 Pressbaum	27.-28. Februar 2027	Maria Grazia Parisi
Übungsnachmittag online	17. September 2026 15. Oktober 2026 19. November 2026 17. Dezember 2026	Julia de Geus
Aufbaukurs Modul 1 online	28. September 2026 05. Oktober 2026 12. Oktober 2026	Maria Grazia Parisi
Aufbaukurs Modul 2 Pressbaum	17.-18. Oktober 2026	Maria Grazia Parisi
Supervisionstage Pressbaum/online	24. August 2026 (online) 19. Oktober 2026 07. Dezember 2026	Maria Grazia Parisi

Vertiefender Aufbau

	Datum	Begleitung
Fast Reset und Psychosomatik Modul 1 online	16. November 2026 23. November 2026 30. November 2026	Maria Grazia Parisi
Fast Reset und Psychosomatik Modul 2 Pressbaum	05.-06. Dezember 2026	Maria Grazia Parisi
Fast Reset bei Abhängigkeiten Modul 1 online	02. November 2027 08. November 2027 15. November 2027	Maria Grazia Parisi
Fast Reset bei Abhängigkeiten Modul 2 Pressbaum	20.-21. November 2027	Maria Grazia Parisi

Kosten[1]

Einführungstag	€ 180
Basiskurs	€ 900
Paket Einführungstag & Basiskurs	€ 1020
Begleiteter Übungsnachmittag	€ 78
Aufbaukurs	€ 990
Supervisionspaket[2]	€ 690
Spezialangebot Gesamtbuchung A (Einführungstag, Basiskurs, Übungsnachmittag, Aufbaukurs, Supervisionspaket)	€ 2700
Spezialangebot Gesamtbuchung B (Basiskurs, Übungsnachmittag, Aufbaukurs, Supervisionspaket) nur möglich, wenn der Einführungstag bereits absolviert wurde	€ 2600
Spezialangebot Gesamtbuchung C (Übungsnachmittag, Aufbaukurs, Supervisionspaket) nur möglich, wenn Einführungstag & Basiskurs bereits absolviert wurden	€ 1720

Optional

Zuhörer:innen bei den Supervisionstagen[3]	€ 108
Vertiefender Aufbau	€ 840
Spezialangebot Gesamtbuchung Vertiefung (bei Buchung beider Vertiefungen)	€ 1620
Wiederholer:innen	€ 390/Modul

Anmerkung: die Preise ergeben sich dadurch, dass auch die Übersetzungsleistung ins Deutsche sowie 20% MwSt. bereits inkludiert sind. Außerdem beinhalten die Ausbildungskosten die Bücher von Maria Grazia Parisi (*Emotionale Freiheit in schwierigen Zeiten* beim Einführungstag, das *Handbuch für die Praxis* beim Basiskurs und *Das Loslassen vorbewusster Emotionen* beim Aufbaukurs).

[1] alle Preise inkl. 20% MwSt.

[2] Im Supervisionspaket sind mind. 3 persönliche Supervisionseinheiten inkludiert. Wenn Maria Grazia das Gefühl hat, dass weitere Supervisionseinheiten benötigt werden, sind diese bereits im Supervisionspaket inkludiert.

[3] Ideal zur Vorbereitung oder Weiterbildung

Dialog Akademie
Systemisch-dialogische Lernräume

Ausbildungsweg auf einen Blick

Vertiefender Aufbau

Empfehlung zur Erweiterung der Technik und Spezialisierung, wenn man mit FastReset® arbeiten möchte

Zertifizierung zum Fast Reset® Practitioner

mind. 3 erfolgreich dokumentierte abgeschlossene Prozesse (Fälle)

Supervisionen

Empfehlung zur Vorbereitung: Üben in Peergroups, Übungsnachmittage auf Anfrage

Aufbaukurs

Voraussetzung: mind. ein Übungsnachmittag & Üben in Peergroups
& Lesen des Kurshandouts (Zusendung nach Anmeldung)

Übungsnachmittag

Basiskurs

Voraussetzung: therapeutisch/beraterisch/pädagogische Arbeit mit Menschen
& Lesen des Kurshandouts (Zusendung nach Anmeldung)

Einführungstag

Optional (Empfehlung zur Vorbereitung):
Kennenlern-Sitzung mit einem FastReset® Practitioner

www.info@dialogakademie.eu

Testimonials

Als eine der Ersten durfte ich den FastReset® in Österreich bei Dr. Maria Grazia lernen. Ich bin unsagbar dankbar diese wertvolle Methode, welche meinen Methodenkoffer in der psychosozialen Beratung enorm bereichert hat, erlernt zu haben und dass es nun auch im achtsamen Rahmen der Dialogakademie mit den Ausbildungsangeboten zum FastRest® weitergeht. Diese Technik bietet unter anderem eine großartige Synergie mit der systemischen Aufstellungsarbeit.

Marion Pöschl (Lebens- und Sozialberaterin, Systemaufstellerin)

Der FastReset® ist ein präzises methodisches Instrument, das meine Arbeit akzentuiert und sich wunderbar ergänzend einsetzen lässt.

Karin Schöber (Trauma- und Psychotherapeutin, Systemaufstellerin)

Ich habe die Fast Reset® Ausbildung noch nicht ganz abgeschlossen, trotzdem kann ich in meiner Praxis als Hebamme, dieses hilfreiche Tool in der Geburtshilfe bereits mit einfließen lassen. Es ermöglicht mir, die Frauen in der sensiblen Phase der Schwangerschaft mit ihren eigenen pränatalen Themen abzuholen und Blockaden zu lösen- was eine sehr wertvolle Ergänzung für die Geburtsvorbereitung ist.

Sabine Wünsche (Hebamme)

FastReset® ist eine äußerst wirksame Methode, um alte emotionale Prägungen, die bis in die Gegenwart hinein aktiviert werden, zu lösen. Ich integriere die Technik sowohl in mein persönliches Leben zum Stressabbau als auch in meine Arbeit. Immer wieder erlebe ich, wie schnell sich dadurch Klarheit, Entlastung und neue Handlungsfähigkeit einstellen.

Eelco de Geus (Lebens- und Sozialberater, Systemaufsteller)

Fast Reset® ist für mich als angehende psychologische Beraterin immer wieder ein Türöffner oder Wegbereiter für Themen, die sich lange nicht bewegt haben oder sich gar unveränderlich anfühlen. Auch wenn die Methode schnell klingt, auf dem Weg mit Fast Reset® kann man sich auch Zeit lassen, gemeinsam – im Dialog - forschen, spüren, finden, verwerfen. Das kommt mir als dialog- und focusingorientierte Begleiterin entgegen. Oder vielleicht bringe ich meine Focusing-Haltung auch in den Fast Reset® ein. Schließlich hat mir die Ausbildung in Fast Reset® eine neue Art zu denken geschenkt: nämlich die, der sehr speziellen Logik des Nervensystems zu folgen. Und dieses neue Denken bringt mich auf Spuren, die ich vorher nicht gefunden hätte, weil ich sie gar nicht ahnen konnte.

Viviane Eisold Pernthaller (Lebens- und Sozialberaterin i.A. u.S., Pädagogin, Focusing Practitioner)

Dialog Akademie
Systemisch-dialogische Lernräume

Begleitung

Der Basis- und Aufbaukurs sowie die Supervisionen werden von Dr. Maria Grazia Parisi begleitet.

Sie ist Ärztin und Psychotherapeutin aus Mailand und hat die Technik FastReset® entwickelt. Seit 25 Jahren arbeitet sie als Therapeutin. Als renommierte Autorin und Sprecherin hält Frau Dr. Parisi häufig Trainings in ihrem Fachgebiet und wird als Vortragende in leitenden Foren von Medizin und Psychologie eingeladen. Sie arbeitet mit Fachjournalen, dem Radio und TV-Sendern zusammen.

Hier geht's zur Website von Dr. Maria Grazia Parisi.

Die Einführungstage und Übungsnachmittage werden von Julia de Geus oder/und anderen erfahrenen FastReset® Practitioner begleitet.

Hinweis

Für die professionelle Anwendung der Methode ist die Teilnahme an den von Maria Grazia Parisi geleiteten Ausbildungskursen und Supervisionen verpflichtend. Daher unterliegt jede Person, die den Namen und/oder die Marke FastReset® ohne die erforderlichen Qualifikationen und/oder die spezifische Autorisierung von Maria Grazia Parisi zu professionellen Zwecken verwendet, der rechtlichen Verfolgung.

Maria Grazia Parisi weist außerdem darauf hin, dass die FastReset®-Technik weder als Ersatz noch als willkürliche Unterstützung für medizinische/psychologische Diagnosen/Behandlungen betrachtet werden darf. Die Ergebnisse ihrer Anwendung, selbst wenn die Technik korrekt durchgeführt wird, kann in keiner Weise garantiert werden. Bis heute liegen noch keine fertigen experimentellen Ergebnisse vor, die sie wissenschaftlich validieren; daher können unerwünschte Wirkungen nicht ausgeschlossen werden. Jede Person, die sich entscheidet, die FastReset®-Technik in der von Maria Grazia Parisi festgelegten und geregelten Weise sowie innerhalb der entsprechenden Rahmenbedingungen anzuwenden, tut dies in alleiniger und voller eigener Verantwortung.

Wenn Sie weitere Informationen wünschen oder sich anmelden wollen, nehmen Sie gerne mit uns Kontakt auf: info@dialogakademie.eu

Wir freuen uns auf ein Kennenlernen!