

# Locker im Job, entspannt in Beziehungen, souverän bei Prüfungen

Erlernen Sie moderne & nachhaltige  
Stressbewältigung mit FastReset®!

**Anja Mack**

Heilpraktikerin für Psychotherapie,  
Entspannungstherapeutin

**Dipl.-Ing. Oliver Oppitz**

Coach für Stressbewältigung,  
Akkreditierter Operator FastReset®

[www.fastreset.de](http://www.fastreset.de)



# Einladung

Wer kennt das nicht? Stress im Büro, Knatsch mit seinem Schatz oder Anspannung bei Prüfungen. Wie schön, dann jemandem sein Herz ausschütten zu können. Doch wenn das einmal nicht reicht? Wenn die Belastungen bleiben? Sie darunter leiden? Versuchen Sie es mit FastReset®, der **natürlichen Technik zur Stressbewältigung!**

FastReset® ermöglicht es, belastende Emotionen loszulassen, sobald Sie ein paar Minuten Zeit und etwas Ruhe finden. FastReset® wurde von der Ärztin und Psychotherapeutin Dr. Maria Grazia Parisi entwickelt.

Die für Anfänger überraschende Tiefe der Wirkung und die Nachhaltigkeit der Erleichterung verdankt FastReset® dem Fokus auf Emotionen und einer einzigartigen Übung, welche unter Nutzung eines angeborenen neuronalen Mechanismus und kognitiver Hilfsmittel ein **neues und freieres Gleichgewicht** zwischen Emotion und Verstand bewirkt.

Sie sehen **neue Lösungen**, schrumpfen Probleme auf ihre „wahre Dimension“, werden entspannter und resilienter. Probieren Sie es aus!

Wir laden Sie herzlich ein zu unseren Veranstaltungen in Memmingen, dem **Infoabend am 28. November** und zum **Workshop am 10./11. Januar 2020!**

*Anja Mack, Heilpraktikerin für Psychotherapie, Entspannungstherapeutin*

*Dipl.-Ing. Oliver Oppitz, Coach für Stressbewältigung, Akkreditierter Operator FastReset®*

*Melden Sie sich gleich online an auf [www.fastreset.de/memmingen](http://www.fastreset.de/memmingen)*

# Anwendungsgebiete für den FastReset®

Die Anwendung des FastReset® hilft immer dann, wenn uns Emotionen belasten. Er ermöglicht uns, rasch in unsere Mitte und zu einem **emotionalen Gleichgewicht** zurück zu kehren und macht uns resilienter. Der Alltag wird harmonischer, die Ergebnisse in Beruf und Schule werden leichter erreicht.

Aus einer psychologisch-medizinischen Perspektive sind **Emotionen** ganz nüchtern **Reaktionen des Organismus auf ein Ereignis**: In Stresssituationen reagiert der Körper mit Anspannung und innerer Unruhe. Bei Konflikten, erlebter Respektlosigkeit oder Hilflosigkeit entstehen Ärger oder Wut. **Resilienz** bedeutet den gelungenen Umgang mit negativen Emotionen und die **Belastungen loslassen** zu können – ohne die Emotionen unterdrücken zu müssen!

Genau dazu dient FastReset®: Er hilft uns, uns **selbständig** von **störenden und belastenden Emotionen** zu **befreien**. Wir bekommen **Distanz** von Ereignissen, so als ob diese schon viele Jahre zurücklägen. Wir finden unsere Gelassenheit und unser Gefühl von **Selbstsicherheit** wieder.

Die oft überraschend schnelle und tiefe Wirkung des FastReset® erklärt sich durch die Arbeit direkt an den Emotionen.

Der Effekt der Anwendung ist unmittelbar spürbar.



Gelassenheit  
Innere Ruhe  
Leistungsfähigkeit  
Resilienz

# Was der FastReset® ist

FastReset® ist eine Technik zur  
**Bewältigung störender und  
belastender Emotionen.**

Sie wurde 2009 von der Ärztin und  
Psychotherapeutin Dr. Maria Grazia  
Parisi unter Nutzung von Hirnscans zur  
Emotionsverarbeitung durch  
Akupunktur entwickelt und über Jahre  
kontinuierlich weiterentwickelt.

Das Akronym steht für **Focused  
Awareness Shift Technique for  
Reprocessing Emotional Subjective  
Experience Traits** und bedeutet *Technik  
zur Neubearbeitung von subjektiven  
emotionalen Erfahrungen durch  
Verschiebung des Aufmerksamkeitsfokus.*

Die Anwendung des FastReset® löst  
durch die spezifische Verschiebung der  
Aufmerksamkeit auf neuronal  
dominierende Körperbereiche einen  
**angeborenen neuronalen  
Mechanismus** aus, der zusammen mit  
**kognitiven Hilfsmitteln** eine spontane

**Neubewertung** einer vormals  
belastenden Situation bewirkt.  
Zuvor subjektiv belastende Situationen  
werden anschließend als **neutraler  
empfunden** und Reaktionen wie  
Anspannung, Wut, Frustration und  
Ängste, ... reduziert.

In keiner Weise werden negative  
Emotionen unterdrückt. Diese werden  
vom Organismus als nicht mehr  
notwendig erkannt und können ohne  
Anstrengung losgelassen werden.

Das Ergebnis der Anwendung sind  
**größere Distanz und Objektivität.**  
Menschen finden spontan **neue  
Lösungsmöglichkeiten** und  
**Perspektiven.** Ihre **Ausdauer und  
Resilienz** werden gestärkt.

**FastReset® führt zu einer  
spontanen emotionalen  
Neubewertung von  
Situationen**

# Wirkung des FastReset®

Die folgenden Aussagen bezüglich der Wirksamkeit des FastReset®, betrachten eine Übung, die bei der **Selbstanwendung** zum Einsatz kommt. Diese ist in einer Vielzahl von Alltagssituationen wirksam.

Bei der Bewertung der Effektivität wurden die Teilnehmer von Trainings gebeten, eine „kleine bis mittlere“ belastende Situation zu wählen. Etwa **80% der Anwender** berichteten **eine Verringerung** der subjektiven emotionalen Belastung. Insgesamt ergab sich in der Gruppe eine **deutliche Erleichterung bei den bearbeiteten Themen**, die auf einer subjektiven Skala von 0 bis 10 (*Subjective unit of distress*) gemessen wurde.

Der Effekt der Übung ist ab der **ersten Anwendung unmittelbar spürbar**, eine „Einübung“ ist nicht erforderlich. Es werden eine veränderte Wahrnehmung im Körper (z.B. Muskelentspannung) und Entspannungsreaktionen wie Gähnen, spontanes Einatmen etc. beobachtet. Die Personen fühlen Erleichterung, und bekommen eine nach eigenen Aussagen realistischere Perspektive und eine neutralere Bewertung der Situation.

Grundsätzlich ist die Technik bei jedem Menschen wirksam.

Bei Schwierigkeiten kann ein Coaching mit einem zertifizierten Practitioner FastReset® weiterhelfen.

**Wirkung bei 80%.  
Insgesamt deutliche  
Erleichterung**

# Workshop mit FastReset®

## Locker im Job, entspannt in Beziehungen, souverän bei Prüfungen

Im Workshop „Locker im Job, entspannt in Beziehungen, souverän bei Prüfungen mit FastReset®“ *erlernen und üben* Sie die Anwendung des FastReset®, um emotionale Belastungen zu überwinden und loszulassen. Bereits während des Trainings arbeiten Sie an konkreten Situationen, sodass sie die **positive Wirkung** unmittelbar **erfahren können**. Auf Wunsch wird vollständig verdeckt gearbeitet, um Ihre Privatsphäre zu gewährleisten.

Das Training beinhaltet Übungs- und Vertiefungssequenzen sowie eine Anleitung für den Transfer in den Alltag um die Entwicklung guter Gewohnheiten zu unterstützen.

Inhalte des Trainings:

- Physiologie der Emotionen
- Die Beziehung zwischen Emotionen und Körper
- Einführung in den FastReset® und neurobiologische Hinweise zur Funktionsweise
- Fokussieren, Integrieren und Loslassen belastender Emotionen
- **Anwendung der Technik für ein selbstgewählte Situationen**, ohne diese aufzudecken (Wahrung der Privatsphäre).
- Referenzkarte im Scheckkartenformat.

Zielgruppe: Personen, die sich einen harmonischeren Alltag wünschen und *Belastungen durch eigene emotionale Reaktionen* reduzieren wollen.

Dauer: 8h Stunden,

Gruppe: max. 20 Personen

# Ein Vergleich von FastReset<sup>®</sup>, autogenem Training und progressiver Muskelrelaxation

Es gibt ein Spektrum bekannter Techniken zur Reduktion von Stress wie Autogenes Training oder progressive Muskelrelaxation, deren Wirksamkeit wissenschaftlich gut belegt ist.

## Was hindert Menschen daran, diese Angebote wahrzunehmen?

- Gründe sind
- die zum Erlernen der Techniken erforderliche Investition an Zeit und Motivation,
    - dass eine kontinuierliche Nutzung nötig ist, um eine spürbare Verbesserung im Alltag zu erreichen und
  - Der signifikante Zeitaufwand für die Anwendung im durchgetakteten Arbeitsalltag.

FastReset<sup>®</sup> unterscheidet sich hier auf mehrfache Weise:

- Die Anwendung erfolgt **anlassbezogen** und führt zu **sofort spürbarer Erleichterung**.
- Die Anwendung dauert wenige Minuten, ist mit etwas Ruhe jederzeit möglich und entfaltet die volle Wirkung schon bei der ersten Anwendung.
- Die Wirkung ist im Allgemeinen dauerhaft, sodass man bei zukünftigen ähnlichen Situationen gelassener reagieren wird.
- FastReset<sup>®</sup> arbeitet an der Wurzel von Stressreaktionen also an der emotionalen Bewertung von für den Organismus subjektiv „bedrohlich“ *erscheinenden* Situationen.

Diese Stärken des FastReset<sup>®</sup> führen zu einer hohen Akzeptanz und Motivation, ihn dauerhaft wirksam in den Alltag zu integrieren.

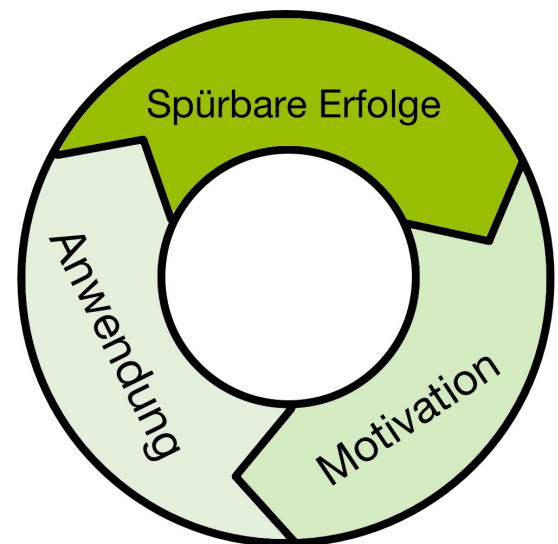
# Sicherheit der Anwendung

FastReset® ist eine sichere Technik.

Die Bearbeitung von **Alltagssituationen kann jederzeit von Laien durchgeführt** werden, ohne dass Komplikationen zu erwarten wären.

Durch Erfolge mit der Technik motiviert, beginnen viele Anwender mit **Interesse an Persönlichkeitsentwicklung** an älteren Situationen zu arbeiten. Hierfür gibt es klare Kriterien, welche Situationen sich für die Selbstanwendung eignen. Diese Kriterien werden in den Trainings zum Erlernen der Technik vermittelt.

Personen in psychiatrischer Behandlung sollten vor der Anwendung mit dem behandelnden Arzt Rücksprache halten.



Alltagsthemen  
können jederzeit  
von Laien selbstständig  
bearbeitet werden



# Der nächste Schritt

Wir hoffen, dass wir Ihnen durch diese Broschüre einen ersten Eindruck von FastReset® und seinen Anwendungsmöglichkeiten geben konnten.

Damit Sie die Technik *erleben und erlernen* können, veranstalten wir in Memmingen im *Freiraum* in der Schranne

den **FastReset®-Infoabend**  
**am 28. November 2019**

und den eigentlichen  
**FastReset®-Workshop**  
**am 10./11. Januar 2020**

Details und Anmeldung unter

[www.fastreset.de/memmingen](http://www.fastreset.de/memmingen)

Gerne beantworten wir vorab per Email Ihre Fragen!

Anja Mack [info@anja-mack.de](mailto:info@anja-mack.de)

Oliver Oppitz [contact@fastreset.de](mailto:contact@fastreset.de)