



# *Traumaverarbeitung leicht gemacht*

**DEINE 5 WOCHEN FLASH ONLINE  
WEITERBILDUNG MIT ZERTIFIZIERUNG**

Traumatherapie unaufgeregt, effektiv und in Sicherheit  
geankert

[elisabeth-lambauer.at/flash](https://elisabeth-lambauer.at/flash)



## *Die Flash-Weiterbildung ist perfekt für dich, wenn Du*

- als PsychotherapeutIn, HeilpraktikerIn, EMDR TherapeutIn, PsychologIn mit **(komplex) traumatisierten Menschen arbeitest**.
- Deinen **therapeutischen Wirkraum** bei komplexen Fällen **signifikant erhöhen** willst.
- nach **neuen, innovativen Möglichkeiten** suchst, um deinen KlientInnen sanfte Veränderung und Traumaverarbeitung in **Sicherheit und mit viel Kontrolle** zu ermöglichen.
- bereits über **Grundkenntnisse zu Trauma und Traumafolgen verfügst**.
- in der Lage bist, ca. **4 Stunden pro Woche** zu investieren.
- bereit bist, Dich mit **persönlichen Themen** auseinanderzusetzen.
- **Offenheit** zum Ausprobieren des Ansatzes mitbringst.
- Deine eigenen **Grenzen** beim Bearbeiten persönlicher Themen **selbstverantwortlich wahren** kannst.
- Teil der **ersten deutschsprachigen Weiterbildung** sein willst und Traumaverarbeitung lernen willst, dort, wo klassische Ansätze enden oder scheitern.

# *Kennst Du das wiederkehrende Gefühl, dass ...*

- Deine Interventionen an Grenzen stoßen?
- Bewegung ausbleibt, obwohl Du als TherapeutIn alles vorbereitet hast, was eigentlich Veränderung ermöglichen sollte?
- sich Traumaverarbeitung zunächst wie Gefahr anfühlt und das, was für Heilung nötig wäre, oft im direkten Widerspruch zu den Überlebensmustern des Nervensystems steht?

*Und selbst nach Jahren engagierter Begleitung rückt Traumabearbeitung immer wieder in weite Ferne.*

**Doch das muss nicht so bleiben!**

# *Stell Dir vor ...*

- wie Deine KlientInnen ein interessantes Puzzle zusammenbauen
- über die best-of Szenen ihrer Lieblingsserie lachen oder
- ihren Hund streicheln und **währenddessen Trauma verarbeiten.**

## **Mit dem Flash-Ansatz ist das möglich!**

Der von Philip Manfield initiierte und von Thomas Zimmerman entscheidend weiterentwickelte Flash-Ansatz ist ein neurobiologisches Präzisionswerkzeug. Das Kernprinzip ist die „Mikroaktivierung“: Belastende Erinnerungen werden nur für Millisekunden indirekt aktiviert („geflasht“), während das Nervensystem gleichzeitig in einer hochgradig positiven Ressource verankert bleibt.

Wir verarbeiten traumatische Informationen konsequent als Information, nicht als Belastung (Distress).

Flash ermöglicht **Traumabarbeitung** auch **bei**:

- **starker Neigung zur Überflutung und Überforderung,**
- **wenig bis gar keinen bestehenden Ressourcen,**
- **generell hoher Körperaktivierung und geringem Stresstoleranzfenster**
- **geringer Introspektionsfähigkeit**
- **Schwierigkeiten zu Imaginieren**

**Flash ermöglicht Heilung dort, wo herkömmliche Wege enden – sicher, effektiv und unaufgeregt.**

# *Flash ist ein großes Geschenk für die Traumatherapie*

Mein Name ist Elisabeth Lambauer. Ich bin Expertin für Traumaverarbeitung, humanistische Psychotherapeutin, EMDR Therapeutin und Klinische Psychologin und begleite seit über 15 Jahren Menschen, deren Alltag durch chronische Überforderung, ein enges Stresstoleranzfenster, fehlende Stabilität und belastende Lebenserfahrungen geprägt ist.

Meine fachliche Ausrichtung wurde wesentlich durch die Arbeit mit fremduntergebrachten Kindern und Jugendlichen sowie mit geflüchteten Menschen geprägt.



Diese Erfahrungen haben mich früh dazu motiviert, mich intensiv im Bereich der Traumatherapie weiterzubilden und evidenzbasiert zu arbeiten.

**Wie können wir Veränderung und Heilungsimpulse anstoßen bei Menschen, die es am dringendsten brauchen, aber gleichzeitig über so wenig Ressourcen verfügen, dass viele Ansätze scheitern?**

Auf meiner Suche nach Wegen habe ich mich auf die Anwendung von Flash, EMDR und Nervensystemregulation speziell im Kontext von komplexer Traumatisierung spezialisiert.

Flash ist ein großes Geschenk für die Traumatherapie.

Menschen, die die schwere Last der Traumafolgen tragen, haben es verdient zu heilen und das auf eine möglichst klare, wirksame und entlastende Art und Weise. Genau dafür steht Flash und dafür engagiere ich mich jeden Tag.

# *Die Flash-Weiterbildung liefert Dir...*

**Einen neuen, innovativen Ansatz für maximale klinische Sicherheit:** In Flash verarbeiten wir Trauma als reine Information nicht als Stress oder Belastung; sollte doch einmal Stress im Körper landen, haben wir sofort eine Körperressource zur Hand.

**Unaufgeregte Verarbeitung:** Traumaheilung ist möglich, ohne den Schmerz noch einmal durchleben oder im Detail darüber sprechen zu müssen.

**Sofortige Selbstwirksamkeit:** Der Ansatz bietet konkrete Werkzeuge zur Selbstregulation, die KlientInnen auch zwischen den Sitzungen sicher anwenden können. KlientInnen sind aktive MitgestalterInnen im Verarbeitungsprozess und haben maximale Kontrolle.

**Präzision statt Erschöpfung:** Kein mühsames „Durcharbeiten“ von Blockaden; stattdessen ein eleganter, neurobiologisch fundierter Flow.

**Kontrollgewinn:** KlientInnen behalten jederzeit die volle Kontrolle über die Dosierung der traumatischen Reize.

eine **Brücke für EMDR:** Ideal für die Phase 2 in der EMDR-Therapie, um das Stresstoleranzfenster zu erweitern und den Weg für komplexere Prozesse mit EMDR zu ebnen.

# *Komm mit auf die Reise!*

IN 5 **WOCHEN** LERNST DU, TRAUMABEARBEITUNG SICHER, EFFEKTIV UND UNAUFGEREGT ANZUBIETEN.

Wir tauchen in aktuelle **neurowissenschaftliche Erkenntnisse** zur Funktionsweise unseres Gehirns und Nervensystems ein, um zu verstehen, wie traumatische Erfahrungen verändert werden können.

Du lernst nicht nur das **“Wie”**, sondern auch das **“Warum”** und verstehst, wie wir mit dem Flash-Ansatz konsequent **Rahmenbedingungen für nachhaltige Veränderung** schaffen können.

Die Flash-Weiterbildung nimmt Dich mit auf eine **persönliche Veränderungsreise**. Du entwickelst zuerst für dich selbst Deine vier **Kernressourcen** für eine sichere, effektive Traumaverarbeitung. Dann lernst Du, worauf Du in Deiner **Rolle als TherapeutIn** Acht geben musst, damit Deine KlientInnen in eurer Zusammenarbeit **optimale Ergebnisse erzielen** können.

DEINE EIGENEN ERFAHRUNGEN SIND DER GRÖSSTE SCHATZIN DEINER PROFESSIONELLEN ARBEIT.

Du lernst den Flash-Ansatz nicht nur theoretisch kennen, sondern erfährst die Wirkung **Schritt für Schritt** an dir selbst.

Du kannst Dich in Deiner beruflichen Rolle **ausprobieren und reflektieren**.

Du gewinnst **fachliche Sicherheit** in der Begleitung von Verarbeitungsprozessen und das alles in einem geschützten, **sicheren Rahmen** als tragende Säule der Weiterbildung.

# *Dein Weg durch die 5 Wochen*

**Die Weiterbildung folgt einer klaren Struktur von der neurobiologischen Theorie bis zur zertifizierten Praxisanwendung.**

## **Modul 1**

**In Verbindung treten und Wissen aufbauen**

- Erwärmung - die Gruppe kennenlernen
- Entstehungsgeschichte und Grundlagen des Flash-Ansatzes
- Theorie zum Predictive Processing und zur Gedächtniskonsolidierung
- Kriterien vollständig verarbeiteter Erinnerungen
- Überblick über die 7 Schritte des Flash-Ansatzes

## **Modul 2**

**Ressourcen zu tragfähigen Traumaverarbeitungs-Werkzeugen erwecken**

- Container-Ressource
- Ressource zur Regulierung von Körperaktivierung
- Sensorisches Anker zum Umgang mit Flashbacks
- Entwicklung des PEF (positive engaging focus) als sicheren Anker in der Bearbeitung
- Mikroaktivierung meistern
- Selbsterfahrung in Kleingruppen

# *Das erwartet Dich in Modul 3-4*

## **Modul 3**

### **Veränderung anbahnen - Praktische Anwendung Teil 1**

- Vollständiges Protokoll - Erlernen und Erproben der 7 Schritte des Flash-Ansatzes
- Live-Demonstration einer Verarbeitungssitzung
- Selbsterfahrung: Anwendung des Ansatzes und intensives Üben in Kleingruppen in TherapeutInnenrolle und in KlientInnenrolle
- Reflexion und Integration

## **Modul 4**

### **Sicherheit gewinnen - Praktische Anwendung Teil 2**

- Eigenverantwortliche praktische Vertiefung
- Anwendung des Flash-Ansatzes in der eigenen Praxis mit Fokus auf die Übertragung in den klinischen/therapeutischen Alltag: empfohlen sind 2 Flash- Verarbeitungsprozesse

# *Das erwartet Dich in Modul 5*

## **Modul 5** **Integration und Reflexion**

- Reflexion der Praxiserprobung mit Stärkung im kollegialen Austausch
- Flash Zukunftsprotokoll
- Antworten auf offene Fragen
- Ausblick
- In Verbindung bleiben

### **Zertifizierung:**

Die Teilnehmenden erhalten nach erfolgreichem Abschluss der Weiterbildung das Zertifikat "Flash - Basic Level". **Voraussetzung für die Zertifizierung ist die aktive Teilnahme an allen Modulen der Weiterbildung.**

# *Alles auf einen Blick*

**Erste deutschsprachige Flash Online Weiterbildung:  
Ermögliche Heilung dort, wo herkömmliche Wege enden -  
sicher, effektiv und unaufgeregt.**

## **Termine 2026**

**Modul 1:** 11.09.26, 8.30-11.45; 4 Einheiten à 45 Minuten

**Modul 2:** 18.09.26, 8.30-11.45; 4 Einheiten à 45 Minuten

**Modul 3:** 25.09.26, 8.30-11.45; 4 Einheiten à 45 Minuten

**Modul 4:** Praxisvertiefung II

**Modul 5:** 09.10, 8.30-11.45; 4 Einheiten à 45 Minuten

**Umfang:** 16 live Unterrichtseinheiten + begleitende  
eigenverantwortliche Praxisvertiefung

## **Für Wen?**

Fachpersonen, die ihre therapeutische Wirksamkeit bei  
traumatischen Belastungen und komplexer PTBS signifikant  
erhöhen wollen:

PsychotherapeutInnen

PsychologInnen

EMDR TherapeutInnen

HeilpraktikerInnen

## **Kosten: 980 €**

**Abschluss:** Zertifikat "Flash-Basic Level"

**Format:** Online via Zoom (Live-Einheiten), Selbsterfahrung in  
Kleingruppen in break-out Räumen

**Leitung:** Mag. Elisabeth Lambauer, MSc

**Anmeldung:** to do: Link zur Anmeldung



**BIST DU DABEI?**

*Ich freue mich auf die  
gemeinsame  
Weiterbildung mit Dir!*

*Dein Invest: 980 Euro*

**JETZT ANMELDEN**

[elisabeth-lambauer.at/flash](https://elisabeth-lambauer.at/flash)

# *Antworten auf Deine Fragen I*

- **Für welche KlientInnen ist der Flash-Ansatz besonders geeignet?**

Der Flash-Ansatz ist speziell entwickelt worden für die Arbeit mit Menschen, die über wenig bis gar keine Ressourcen verfügen, unter einem chronisch dysregulierten Nervensystem leiden und bei denen herkömmliche traumafokussierte Methoden oft an Grenzen stoßen. Er ist ideal bei einer starken Neigung zur Überflutung und unzureichender Affektregulation.

- **Kann Flash auch bei Alltags-Triggerern und akuter Dysregulation helfen?**

Ja, absolut. Da Flash die traumatische Erinnerung nur in „ultra kleinen Portionen“ (Mikroaktivierung) anspricht, wird das Nervensystem nicht überfordert. Dies ermöglicht eine Bearbeitung selbst dann, wenn das System eigentlich total dysreguliert scheint.

- **Warum werden in der Weiterbildung Videos als positiver Fokus empfohlen?**

KlientInnen mit komplexen Traumata haben oft ein sehr „aktives“ Gehirn, dem es schwerfällt, in der Vorstellung eine beruhigende Szene stabil zu halten. Das Outsourcing des Fokus auf ein externes Video (wie Naturaufnahmen, Tiere, Unterwasserwelten, Kochvideos, etc.) entlastet das Arbeitsgedächtnis und beschleunigt die Verarbeitung.

## **Welche technischen Voraussetzungen muss ich für die Weiterbildung erfüllen?**

Du brauchst eine stabile Internetverbindung und zusätzlich ein internetfähiges Endgerät (Smartphone/Tablet) für die Video-Ressource.

# *Antworten auf Deine Fragen II*

- **In welchem Format findet die Weiterbildung statt?**

Die Weiterbildung ist als flexibles Online-Format konzipiert, um Theorie und Praxis optimal zu verbinden:

Zoom-Sessions: Die Module (1, 2, 3 und 5) finden live via Zoom statt.

Breakout-Rooms: Die Selbsterfahrung und die praktischen Übungen in Kleingruppen werden in geschützten Breakout-Rooms durchgeführt, um einen sicheren Rahmen für die Anwendung des 7-Schritte-Protokolls zu bieten.

Eigenverantwortliche Praxis (Modul 4): Die Praxisvertiefung II findet eigenverantwortlich zwischen den Modulen statt. In dieser Zeit bist du eingeladen, das Erlernete in deiner eigenen Praxis/Arbeit mit mindestens zwei Flash-Verarbeitungsprozessen anzuwenden und zu vertiefen.

- **Kann ich Flash auch ohne visuelle Vorstellungskraft nutzen?**

Ja. Gerade für KlientInnen, denen es schwerfällt, komplexe Szenen zu visualisieren, ist das Outsourcing an ein Video ideal. Dies entlastet das Arbeitsgedächtnis und ermöglicht eine bis zu 40 % schnellere Verarbeitung.

- **Was passiert, wenn ich an einem Live-Modul nicht teilnehmen kann?**

Du bekommst ein umfangreiches Begleitmanual, in dem Du alle Inhalte nachlesen kannst. Nach Absprache kannst du einzelne Module auch in nachfolgenden Lehrgängen nachholen.

- **Gibt es für die Teilnahme Fortbildungspunkte?**

Für die Weiterbildung werden keine Fortbildungspunkte von Berufsverbänden vergeben. Der professionelle Nachweis in diesem Lehrgang erfolgt ausschließlich über das Zertifikat „Flash - Basic Level“.



## Flash Online Weiterbildung

**Termine 2026:** 11.09., 18.09., 25.09., 09.10.2026 jeweils von 8.30-11.45 Uhr + 4 Stunden eigenverantwortliche Praxisvertiefung

**Format:** Online via Zoom (Live-Einheiten)  
Selbsterfahrung und Übungseinheiten in Kleingruppen in break-out Räumen

**Umfang:** 16 live Unterrichtseinheiten + begleitende eigenverantwortliche Praxisvertiefung

**Kosten:** 980 € (inkl. Begleitmanual)

**Abschluss:** Zertifikat „Flash - Basic Level“

**Leitung:** Mag. Elisabeth Lambauer, MSc (Humanistische Psychotherapeutin, EMDR-Therapeutin, Flash-Therapeutin und Klinische Psychologin mit über 15 Jahren Erfahrung in der Begleitung traumatisierter Menschen).

Sichere Dir Deinen Platz in der Weiterbildung!

***Ermögliche Heilung dort, wo herkömmliche Wege enden - sicher, effektiv und unaufgeregt.***