



Traumaverarbeitung leicht gemacht

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

Traumatherapie unaufgeregt, effektiv und in Sicherheit
geankert

elisabeth-lambauer.at/flash

Dort, wo herkömmliche Wege enden beginnt Flash

Kennst Du das Gefühl, wenn trotz Deiner fachlichen Kompetenz und einer tragfähigen therapeutischen Beziehung die Bewegung im Prozess ausbleibt? Wenn Deine KlientInnen in denselben Reaktions- und Grübelschleifen hängen bleiben und eine tiefe Traumabearbeitung aufgrund drohender Überflutung in weite Ferne rückt?

In der Traumarbeit erleben wir oft, dass herkömmliche Ansätze ein stabiles Fundament, Verbindung zum Körper, Introspektionsfähigkeit und Ressourcen brauchen.

Doch was, wenn das Nervensystem so dysreguliert ist und so wenig Ressourcen im Leben vorhanden sind, dass wir jahrelang mit Stabilisieren und dem “Löschen akuter Krisen” beschäftigt sind?

Dann kommt Flash ins Spiel!



Flash basiert auf drei wissenschaftlichen Säulen

Der von Philip Manfield initiierte und von Thomas Zimmerman entscheidend weiterentwickelte Flash-Ansatz ist ein evidenzbasiertes, **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 basiert auf:

1. **Gedächtnisrekonsolidierung:** Implizite Gedächtnisinhalte werden in einen plastischen Zustand versetzt und durch widersprüchliche Erfahrungen (Disconfirmation) dauerhaft transformiert.
2. **Predictive Processing:** Das Nervensystem lernt durch den Abgleich von Erwartung (Gefahr) und aktueller interozeptiver Erfahrung (Sicherheit), dass die traumatische Vorhersage nicht mehr zutrifft.
3. **Positive Engaging Focus (PEF):** Die konsequente Verankerung in einer fesselnden, positiven Erfahrung, die den neurobiologischen Raum für die Neukonsolidierung schafft.

Effizienz, Sicherheit und Selbstwirksamkeit

Flash **optimiert die Traumaarbeit** durch einen entscheidenden technischen Kniff: Die **Auslagerung der Ressource** an eine externe Quelle. Dies reduziert die kognitive Last massiv, da das Gehirn die beruhigende Szene nicht immer wieder mühsam neu konstruieren muss – ein Segen für komplexe TraumapatientInnen.

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. Ich 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 - 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 therapeutische 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: In Flash muss weder der Schmerz noch einmal durchlebt und wahrgenommen werden, noch müssen KlientInnen im Detail über ihre Belastungen sprechen. Das Dekompensationsrisiko ist dadurch sehr gering.

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.

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.

Die erste fundierte Weiterbildung im deutschsprachigen Raum: von der neurobiologischen Theorie bis hin zu zertifizierten Praxisanwendung, mit viel Tiefe und konsequentem Praxisbezug.



Die Flash-Weiterbildung ist perfekt für dich, wenn Du

- als eingetragene PsychotherapeutIn, PsychotherapeutIn in Ausbildung unter Supervision, HeilpraktikerIn, ärztliche PsychotherapeutIn, EMDR TherapeutIn, PsychologIn oder Klinische 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.
- **Traumaverarbeitung unaufgeregt** und **Belastungsreduktion ohne Dekompensation** anbieten willst.
- 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 möchtest und Traumaverarbeitung lernen willst, dort, wo klassische Ansätze enden oder scheitern.

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.

Woche 1-2: Fundament & Ressourcen | komplexe PTBS im ICD-11 | Geschichte von Flash, Predictive Processing und Gedächtnisrekonsolidierung | Aufbau der 4 Kernressourcen, Meistern der Mikroaktivierung.

Woche 3-4: Die 7 Schritte in der Praxis | Vollständiges Protokoll, Live-Demos, Therapeutische Haltung & Innere Anteile | Üben in Rollen (TherapeutIn/KlientIn), Umgang mit Herausforderungen | Praxisvertiefung | Eigenverantwortliche Anwendung in der eigenen Praxis (ca. 2 Prozesse) mit Fokus auf die Übertragung in den klinischen/therapeutischen Alltag.

Woche 5: Integration & Zukunft | Reflexion & Supervision der Praxisfälle, Flash Zukunftsszene (Rückfallprävention), Integration in bestehende therapeutische Ausrichtungen, in Verbindung bleiben, Zertifizierung.

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, bei max. 2 Fehleinheiten in den live Modulen (12,5 %).

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

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

**Umfang: 21 Einheiten (16 live Unterrichtseinheiten +
begleitende eigenverantwortliche Praxisvertiefung)**

Für Wen?

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

PsychotherapeutInnen

PsychologInnen, Klinische PsychologInnen

EMDR TherapeutInnen

HeilpraktikerInnen

Kosten: 890 €

Abschluss: Zertifikat "Flash-Basic Level"

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

Leitung: Mag. Elisabeth Lambauer, MSc

Anmeldung: elisabeth-lambauer.at/flash



BIST DU DABEI?

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

Dein Invest: 890 Euro

JETZT ANMELDEN

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 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. Die Weiterbildung umfasst insgesamt 21 Unterrichtseinheiten (davon 16 live Unterrichtseinheiten à 45 Minuten). Für die Ausstellung des Zertifikats „Flash – Basic Level“ ist die Teilnahme an mindestens 14 von 16 live Unterrichtseinheiten erforderlich (max. 2 Fehleinheiten in den live Modulen/12,5 %).

Antworten auf Deine Fragen III

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

Die Anerkennung der Flash-Weiterbildung bei österreichischen Berufsverbänden ist derzeit in Bearbeitung. Sobald die Akkreditierung abgeschlossen ist, werden alle Informationen dazu auf dieser Seite ergänzt. Der offizielle Abschlussnachweis erfolgt über das Zertifikat „Flash – Basic Level“.

- **Wieviel Grundwissen über Traumafolgestörungen wird bereits vorausgesetzt?**

Du musst keine Traumaexpertin sein, um von dieser Weiterbildung zu profitieren – aber ein grundlegendes Verständnis von Trauma und Traumafolgen ist hilfreich. Zu Beginn der Weiterbildung gebe ich einen kompakten Überblick über die aktuellen Diagnosekriterien des ICD-11 für PTBS und Komplexe PTBS, sodass wir alle mit demselben Fundament starten. Was Du mitbringen solltest: die Bereitschaft, das Erlernte mit eigenen klinischen/therapeutischen Erfahrungen zu verknüpfen und ein grundsätzliches Verständnis davon, wie sich belastende Erfahrungen auf das Nervensystem auswirken können.



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; Gesamtumfang: **21 Einheiten**

Kosten: 890 € (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** und melde Dich unter elisabeth-lambauer.at/flash an!

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