



# Gottfried Eckert

# Die S.K.A.L.-

# Methode

In nur 64 Sekunden raus aus der Stressfalle!



3TRUST e.K. | Urheberrechtlich geschützt!



**Die S.K.A.L.-Methode**  
**In nur 64 Sekunden raus**  
**aus der Stressfalle!**

STRUSKE e.K. | Urheberrechtlich geschützt!



Die Energie folgt stets  
der Aufmerksamkeit.  
Entscheide klug,  
wohin du deine  
Aufmerksamkeit  
lenkst.

3TRUSTED | Urheberrechtlich geschützt!



**Gottfried Eckert**

**Die S.K.A.L.-Methode  
In nur 64 Sekunden raus  
aus der Stressfalle!**

**3TRUST e.K. | Verlag, Media & Services**

3TRUST e.K. | Urheberrechtlich geschützt!



### **Wichtiger Hinweis/Haftungsausschluss:**

Verlag und Autor haben sich um die Richtigkeit und Vollständigkeit der Inhalte dieses Ebooks und der zur Verfügung gestellten Daten und Informationen bemüht. Trotzdem können Fehler nicht vollständig ausgeschlossen werden. Eine Gewähr für die Aktualität, Korrektheit, Vollständigkeit oder Qualität der bereitgestellten Informationen kann deshalb nicht übernommen werden.

Die in diesem Ebook vorgestellten Interventionsmöglichkeiten dienen der allgemeinen Information und verfolgen ausdrücklich keine diagnostischen bzw. therapeutischen Zwecke. Sie richten sich prinzipiell an physisch und psychisch gesunde Menschen, die sich bewusst sind, selbst die alleinige Verantwortung für ihre Gesundheit und ihr Wohlbefinden zu tragen. Gegebenenfalls ist vor Umsetzung von Interventionsmöglichkeiten mit einem Arzt/Therapeuten o.ä. zu klären, ob die einzelnen Maßnahmen, Methoden oder Verfahren für die betreffende Person geeignet sind. Verlag und Autor weisen vorsorglich und ausdrücklich darauf hin, dass die abgegebenen Informationen nicht genutzt werden können, um Krankheiten oder Leiden eigenständig zu diagnostizieren bzw. zu therapieren respektive gesundheitsbezogene Entscheidungen zu treffen. Die Nutzung der Inhalte ersetzt in keiner Weise die ärztlich-medizinische bzw. therapeutische Diagnose, Behandlung oder Medikation, sofern diese angezeigt sind. In diesem Zusammenhang sei auch auf die Bedeutung fachkundiger medizinischer Untersuchungen, Beratungen und Behandlungen durch einen Arzt bzw. Therapeuten des Vertrauens besonders hingewiesen. Alle zum Thema Ernährung und Nahrungsunterstützung gemachten Angaben haben allgemeinen und präventiven Charakter. In der Schwangerschaft und ggf. Stillzeit, für bestimmte Altersgruppen und bei bestimmten Erkrankungen sowie in Sonderfällen ist u.U. eine abweichende Praxis angezeigt. Bei gesundheitlichen Problemen empfehlen sich die Durchführung einer Blutanalyse und die Konsultation eines Orthomolekularmediziners oder Facharztes. Alle Leserinnen und Leser sind aufgefordert, selbst zu entscheiden, ob und inwieweit sie Maßnahmen, Methoden oder Verfahren umsetzen. Die Anwendung erfolgt mithin auf eigene Verantwortung.

Eine Haftung des Autors bzw. des Verlages und seiner Beauftragten oder Erfüllungsgehilfen für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist ausgeschlossen.

### **Gottfried Eckert, «Die S.K.A.L.-Methode. In nur 64 Sekunden raus aus der Stressfalle!»**

© 2025 – 3TRUST e.K. | Verlag, Media & Services, [www.3trust-media.com](http://www.3trust-media.com)  
Alle Rechte vorbehalten.

Dieses Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne ausdrückliche Zustimmung des Autors und Verlages unzulässig. Dies gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen o.ä. und die Einspeicherung, Verarbeitung und Verbreitung in elektronischen Medien.

**Verlag:** 3TRUST e.K. | Verlag, Media & Services, In der Schleth 7, D-56567 Neuwied,  
Fon: +49 (0)2631 405535, Email: [mail@3trust-media.com](mailto:mail@3trust-media.com)  
Sitz: Neuwied, Inh.: Gottfried Eckert, HRA 20921 (AG Montabaur), UID: DE243977788

**Idee, Konzeption und Realisierung:** Gottfried Eckert

**Autor:** Gottfried Eckert | **Präsentation der Techniken:** Gottfried Eckert

**Redaktion/Layout:** Gottfried Eckert

**Fotos:** © Jörg Lügering, [www.fotografie-one.de](http://www.fotografie-one.de); © Pixabay

**Cover:** © Gerd Altmann (geralt) | Pixabay, #391657 – Stress; © Pixabay

**Header:** © poli\_ | Pixabay, #8238939 – Entspannung

① [www.leben-programm.de](http://www.leben-programm.de)



## Inhaltsverzeichnis

	Vorwort	6
1	Einführung	9
2	Die S.K.A.L.-Methode	15
3	Add-on: Ernährung	21
4	Add-on: Selbstmassage	27
5	Add-on: Lifestyle	35
6	Spoiler: Der epigenetische L.E.B.E.N.-Tempel	39
7	Anhang	43

**Auf ein Wort:** Ausschließlich aus Gründen der leichteren Lesbarkeit wird grundsätzlich auf Gendersternchen & Co. oder die gleichzeitige Angabe der männlichen und weiblichen Form verzichtet. Selbstverständlich sind in jedem Fall alle Personen (unabhängig von Geschlecht bzw. Geschlechtsidentität) gleichberechtigt mit angesprochen und gemeint.





## **Vorwort**

Herzlich willkommen. Schön, dass du da bist. Und schön, dass du dich gerade liebevoll dem wichtigsten Menschen in deinem Leben zuwendest. Dir selbst. Ganz herzlichen Dank, dass ich dich auf deinem Weg begleiten darf. Danke für dein Interesse, deine Offenheit, deine Aufmerksamkeit und dein Vertrauen. Danke auch für deinen Willen und deine Bereitschaft, hier und jetzt die vollständige Verantwortung für deine Gesundheit und dein persönliches Wohlbefinden zu übernehmen. Danke für deine Selbstermächtigung ...

In nur 64 Sekunden raus aus der Stressfalle?

Kein Problem ... Einfach die S.K.A.L.-Methode praktizieren!

Dieses einfache, niedrighschwellige, alltagstaugliche und zugleich hocheffektive Verfahren mit Pareto-Effekt (20 % Aufwand – 80 % Profit) wird dich in die Lage versetzen, deine innere (Stress-)Alarmanlage kurzerhand auszuschalten. Quasi auf Knopfdruck! Bereit?

Cool, dann wünsche ich dir jetzt maximale Erfolge mit der S.K.A.L.-Methode.

Zum Wohl ...

Herzlichst

Gottfried Eckert :-)



3TRUST e.K. | Urheberrechtlich geschützt!



3TRUST e.K. | Urheberrechtlich geschützt!



# 1 Einführung

3TRUST e.K. | Urheberrechtlich geschützt!



3TRUST e.K. | Urheberrechtlich geschützt!



# 2

## Die S.K.A.L.-Methode

3TRUST e.K. | Urheberrechtlich geschützt!



**In nur 64 Sekunden  
raus aus der Stressfalle?**

**Kein Problem ...**

**Einfach die  
S.K.A.L.-Methode  
praktizieren!**

<b>Stehen</b>	<b>Sitzen</b>	<b>Liegen</b>	<b>Gehen</b>	<b>64 s</b>
---------------	---------------	---------------	--------------	-------------



# 3 Add-on: Ernährung

3TRUST e.K. | Urheberrechtlich geschützt!



3TRUST e.K. | Urheberrechtlich geschützt!



4

## Add-on: Selbstmassage

3TRUST e.K. | Urheberrechtlich geschützt!



3TRUST e.K. | Urheberrechtlich geschützt!



# 5 Add-on: Lifestyle

3TRUST e.K. | Urheberrechtlich geschützt!



3TRUST e.K. | Urheberrechtlich geschützt!



**6**  
**Spoiler:**  
**Der epigenetische**  
**L.E.B.E.N.-Tempel**

3TRUST e.K. | Urheberrechtlich geschützt!



3TRUST e.K. | Urheberrechtlich geschützt!

3TRUST e.K. | Urleben



7

# Anhang

## Die Epigenetik-Reihe ...



**Gottfried Eckert**  
**Die S.K.A.L.-Methode**  
In nur 84 Sekunden raus aus der Stressfalle!



**Gottfried Eckert**  
**Die Z.E.N.it-Methode**  
2 ... 1 ... 0. Bittmeditation! Oder: Wie du die Seele in dir wiederfindest.



**Gottfried Eckert**  
**Die I.M.M.U.N.-Formel**  
Wie du die natürlichen Abwehrkräfte deines Körpers mit dem Mittel der Traditionellen Chinesischen Medizin aktivierst



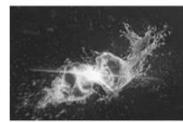
**Gottfried Eckert**  
**Das epigenetische L.E.B.E.N.-Programm**  
Wie du deine DNA auf natürliche Weise selbst programmierst und damit dein Leben nachhaltig veränderst



**Gottfried Eckert**  
**Das epigenetische S.L.E.E.P. WELL-Programm**  
Wie du auf natürliche Weise und systematisch Schlafkompetenz entwickelst und damit deine Lebensqualität nachhaltig steigert



**Gottfried Eckert**  
**Epigenetische Mikroprogramme für deine Gesundheit und dein Lebensglück**



**Gottfried Eckert**  
**Der epigenetische Power-Guide**  
Schluss mit Energiemangel, chronischer Müdigkeit, Erschöpfung & Co.: Wie du Schritt für Schritt mehr Lebenskraft und Lebensfreude gewinnst



**Gottfried Eckert**  
**Die epigenetische H.E.L.P.-Formel**  
Impulse für deine Gesundheit, ein vitales Leben und den natürlichen Reiz

WERBUNG

Epigenetik schützt!



## Autor



### **Gottfried Eckert**

Gottfried Eckert (Jahrgang 1966) ist Experte für Gesundheitsförderung und -management. Er leitet das Institut für berufliche Bildung, Gesundheit und Soziales und ist Inhaber der 3TRUST e.K.

## Verlag

### **3TRUST e.K.**

In der Schleth 7

D-56567 Neuwied

Fon: +49 (0)2631 405535

Email: mail@3trust-media.com

**Internet: [www.3trust-media.com](http://www.3trust-media.com)**

**3TRUST**  
VERLAG, MEDIA & SERVICES

3TRUST e.K. ist ein innovativer und praxisorientierter Mediendienstleister, der sich auf die Fachgebiete Gesundheit und Soziales spezialisiert hat.



## Veranstaltungen & Co.

**WERBUNG**

### **Ausbildungen, Seminare, Kurse, Trainings, Coachings**

QiGong, Chan-Meditation, 5-Herzen-QiGong, Functional QiGong, Functional QiGong 5X, Augen-QiGong, Rücken-QiGong, Tiger-QiGong, My-QiGong.Campus, My-QiGong.Workshops (Jahresprogramme), My-QiGong.Profiling, My-QiGong.Coaching, My-QiGong.Supervision u.v.m.

### **Institut für berufliche Bildung, Gesundheit und Soziales. Gottfried Eckert**

In der Schleth 7  
D-56567 Neuwied  
Fon: +49 (0)2631 405535  
Email: mail@my-qigong.company



**Infos/Buchung: [www.my-qigong.company](http://www.my-qigong.company)**

### **Strategischer Partner**

#### **WissGroup GmbH**

Richard-Hembergerstraße 7  
D-69412 Eberbach  
Fon: +49 (0)6271 77231  
Email: m.paetzold@wissgroup.de  
**Internet: [www.wissgroup.de](http://www.wissgroup.de)**

**WissGroup**  
Ihr Dienstleister für Wissensmanagement

**WERBUNG**



**Media-Tipp**

#### **Gottfried Eckert Das V.A.G.U.S. PLUS- Programm**

Wie du deinen Vagusnerv auf natürliche und ganzheitliche Weise trainierst und damit körperliche, geistige und seelische Balance gewinnst



## Mediaempfehlungen

**WERBUNG**

### Fachbücher



**Traditionelles chinesisches Augen-QiGong. Das Praxis-Handbuch (Teil I)**  
Autor: Gottfried Eckert  
Verlag: 3TRUST e.K.  
ISBN 978-3-945249-06-2



**Traditionelles chinesisches Augen-QiGong. Das Praxis-Handbuch (Teil II)**  
Autor: Gottfried Eckert  
Verlag: 3TRUST e.K.  
ISBN 978-3-945249-07-9



**Traditionelles chinesisches Augen-QiGong. Das Praxis-Handbuch (Teil III)**  
Autor: Gottfried Eckert  
Verlag: 3TRUST e.K.  
ISBN 978-3-945249-09-3



**Die QiGong-Apotheke**  
Autor: Gottfried Eckert  
Verlag: 3TRUST e.K.  
ISBN 978-3-945249-12-3



**YiJing Transformation QiGong**  
Ausgabe in 2 Bänden  
Autor: Gottfried Eckert  
Verlag: 3TRUST e.K.  
ISBN 978-3-945249-88-8



**Chan. Traditionell-moderne Meditationspraxis**  
Autor: Gottfried Eckert  
Verlag: 3TRUST e.K.  
ISBN 978-3-945249-22-2



**Tiger-QiGong. Den weißen Tiger reiten ...**  
Autor: Gottfried Eckert  
Verlag: 3TRUST e.K.  
ISBN 978-3-945249-66-6



**Functional QiGong 5x. Das Erwachen der Mitte**  
Autor: Gottfried Eckert  
Verlag: 3TRUST e.K.  
ISBN 978-3-945249-68-0



**Functional QiGong. Das funktionell-energetische Fitnesstraining**  
Autor: Gottfried Eckert  
Verlag: 3TRUST e.K.  
ISBN 978-3-945249-30-7

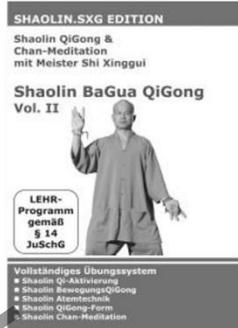


## DVDs und CDs

## WERBUNG



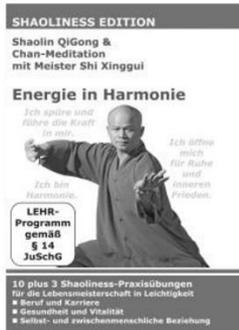
**Shaolin QiGong & Chan-Meditation mit Meister Shi Xinggui**  
**Shaolin BaGua QiGong Vol. I**  
Verlag: 3TRUST e.K.  
Laufzeit: ca. 90:25 min  
ISBN: 978-3-945249-01-7



**Shaolin QiGong & Chan-Meditation mit Meister Shi Xinggui**  
**Shaolin BaGua QiGong Vol. II**  
Verlag: 3TRUST e.K.  
Laufzeit: ca. 79:35 min  
ISBN: 978-3-945249-02-4



**Shaolin QiGong & Chan-Meditation mit Meister Shi Xinggui**  
**Shaolin Luohan QiGong Vol. I**  
Verlag: 3TRUST e.K.  
Laufzeit: ca. 75:50 min  
ISBN: 978-3-945249-03-1



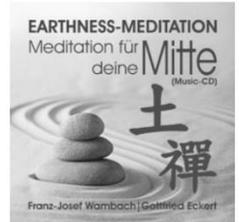
**Shaolin QiGong & Chan-Meditation mit Meister Shi Xinggui**  
**Energie in Harmonie**  
Verlag: 3TRUST e.K.  
Laufzeit: ca. 42:20 min  
ISBN: 978-3-945249-04-8



**Shaolin Augen-QiGong**  
**Die Praxis-DVD**  
Shi Xinggui, Gottfried Eckert  
Verlag: 3TRUST e.K.  
Laufzeit: ca. 24:00 min  
ISBN: 978-3-945249-05-5



**Functional QiGong Vol. I (Musik-CD)**  
Autor: Gottfried Eckert u.a.  
Verlag: 3TRUST e.K.  
Laufzeit: ca. 60:00 min  
ISBN: 978-3-945249-35-2



**EARTHNESS-MEDITATION. Meditation für deine Mitte (Musik-CD)**  
Autor: Gottfried Eckert u.a. | Verlag: 3TRUST e.K.  
Laufzeit: ca. 60:00 min | ISBN 978-3-945249-25-3

**3TRUST**  
VERLAG, MEDIA & SERVICES

Infos/Bestellung: [www.3trust-media.com](http://www.3trust-media.com)



**"Wenn du ein Problem hast,  
dann strebe danach, es zu lösen.  
Kannst du es nicht lösen,  
dann mache kein Problem daraus."**

**Buddha Shakyamuni**