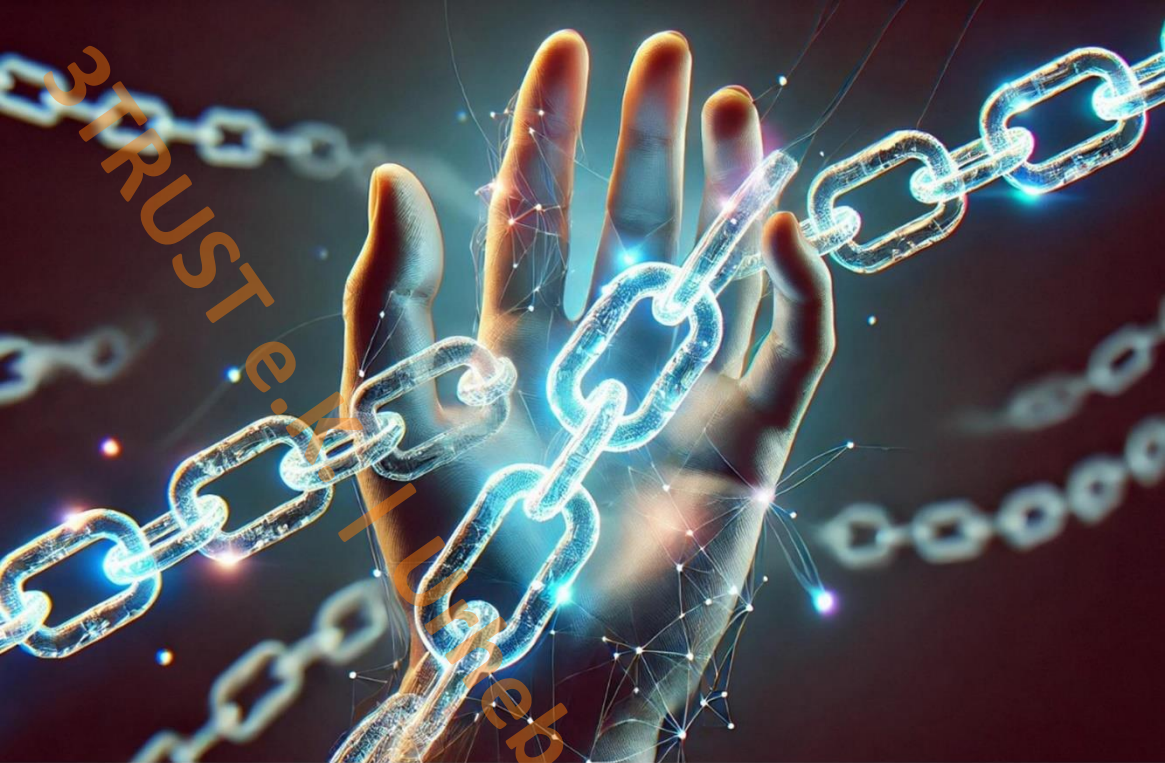




Gottfried Eckert

Die M.Y.O.F.A.S.C.I.A.-

Routine

**Faszi(e)nierend einfaches
Express-Mikroprogramm ...**



3TRUST e.K. / Urheberrechtlich geschützt!



Die M.Y.O.F.A.S.C.I.A.-Routine

3TRUST e.K. / Urheberrechtlich geschützt!



„Jeden Morgen werden wir
wieder geboren.
Was wir heute tun,
zählt am meisten.“
Buddha Shakyamuni

URHEBERRECHTLICH GESCHÜTZT!



Gottfried Eckert

Die M.Y.O.F.A.S.C.I.A.-Routine

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

3TRUST e.K. | Urheberrechtlich geschützt!



Ebook zur Publikation „Die M.Y.O.F.A.S.C.I.A.-Routine“ von Gottfried Eckert (Verlag: 3TRUST e.K.), ISBN: 978-3-945249-34-5

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.

Das in diesem Ebook vorgestellte Programm versteht sich ausdrücklich nicht als Therapie- oder Heilungsprogramm. Es richtet 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 des Programmes mit einem Arzt, Therapeuten o.ä. zu klären, ob das Programm und mithin die einzelnen Maßnahmen, Methoden, Verfahren, Übungen oder Techniken 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. 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/Therapeuten des Vertrauens besonders hingewiesen. Alle Leserinnen und Leser sind aufgefordert, selbst zu entscheiden, ob und inwieweit sie Maßnahmen, Methoden, Verfahren, Übungen oder Techniken ausführen. 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 M.Y.O.F.A.S.C.I.A.-Routine»

© 2025 – 3TRUST e.K. | Verlag, Media & Services, 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
Sitz: Neuwied, Inh.: Gottfried Eckert, HRA 20921 (AG Montabaur), UID: DE243977788

Idee, Konzeption und Realisierung: Gottfried Eckert

Autor: Gottfried Eckert

Redaktion/Layout: Gottfried Eckert

① **www.leben-programm.de**

Inhaltsverzeichnis

	Vorwort	6
I	Einführung	9
II	Die M.Y.O.F.A.S.C.I.A.-Routine	15
A	Praxishinweise	17
B	Set-up	23
C	Microstarter	27
D	Workout	51
E	Finish	75
III	Anhang	81

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 für deinen Mut zur Veränderung.

Faszien sind weit mehr als nur bindegewebige „Wraps“ unserer Muskeln. Sie konstituieren ein feinmaschiges, elastisches Netz, das nahezu alle Strukturen des menschlichen Körpers umhüllt und miteinander verbindet. Dieses faszinierende Netzwerk spannt sich vom Scheitel bis zur Fußsohle und macht den Körper zu einer funktionellen Einheit.

Die hier präsentierte M.Y.O.F.A.S.C.I.A.-Routine eröffnet einen besonders niedrigschwelligen, alltagstauglichen und ressourcenschonenden Weg zu einer ganzheitlichen Faszienfitness.

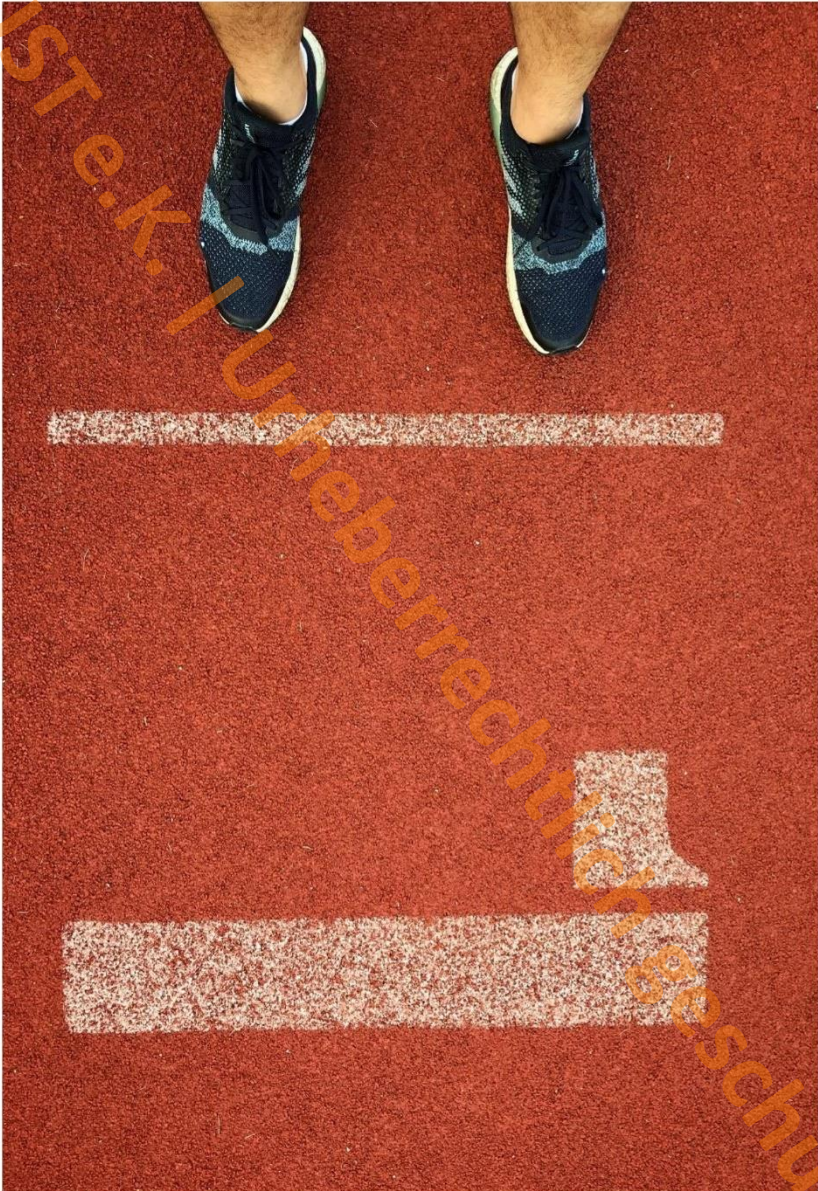
Offeriert werden erlesene, praxiserprobte und effektive faszienfokussierte Techniken und Übungen in „Shortcut“- und Pareto-Qualität für die vitale Ad hoc-Selbstanwendung. Das systematische Arrangement kreiert dabei einen Raum, um bewusst und erfolgreich Veränderung zu initiieren und dauerhaft zu sichern.

Ich wünsche dir nun viel Inspiration und Freude mit der M.Y.O.F.A.S.C.I.A.-Routine. Alles Liebe, viel Glück und viel Segen auf all deinen Wegen.

Herzlichst

Gottfried Eckert :-)







I

Einführung

Die M.Y.O.F.A.S.C.I.A.-Routine

Mission	Faszienfokussiertes Mikroprogramm
Ziel	Myofasziale Fitness - Myofascianess
Merkmale	▪ systematisch ▪ traditionell-modern ▪ niedrigschwellig ▪ express ▪ ressourcenschonend ▪ praxisorientiert ▪ alltagstauglich ▪ effektiv-nachhaltig
Inhalt	Compilation für die Selbstanwendung: ▪ B Set-up ▪ C Microstarter ▪ D Workout ▪ E Finish
Anwendung	▪ Anwenderkreis: grundsätzlich @alle (beruflich/privat). <u>Cave</u>: Schwangerschaft, bestimmte Altersgruppen, bestimmte Erkrankungen bzw. gesundheitliche Einschränkungen, Sonderfälle u.ä. ▪ Anwendungsdauer: individuell
!	A Praxishinweise: ▪ Allgemeine Hinweise ▪ Hinweise zur Anwendungspraxis

Der Name ist Programm ...

M	Mobilität	ROUTINE
Y	Yin & Yang	
O	Öffnung	
F	Flow	
A	Atmung	
S	Stretching	
C	Cleanse	
I	Integration	
A	Achtsamkeit	



Must-dos ...

21/90-Regel: Praktiziere die M.Y.O.F.A.S.C.I.A.-Routine mindestens 21 Tage, um sie als neue Gewohnheit in dein Leben zu integrieren und mindestens 90 Tage, damit aus der Gewohnheit ein Lifestyle wird.

Programmierung: Immer wenn, ... (Trigger), praktiziere ich die M.Y.O.F.A.S.C.I.A.-Routine und fördere meine Faszienfitness. HIER und JETZT!

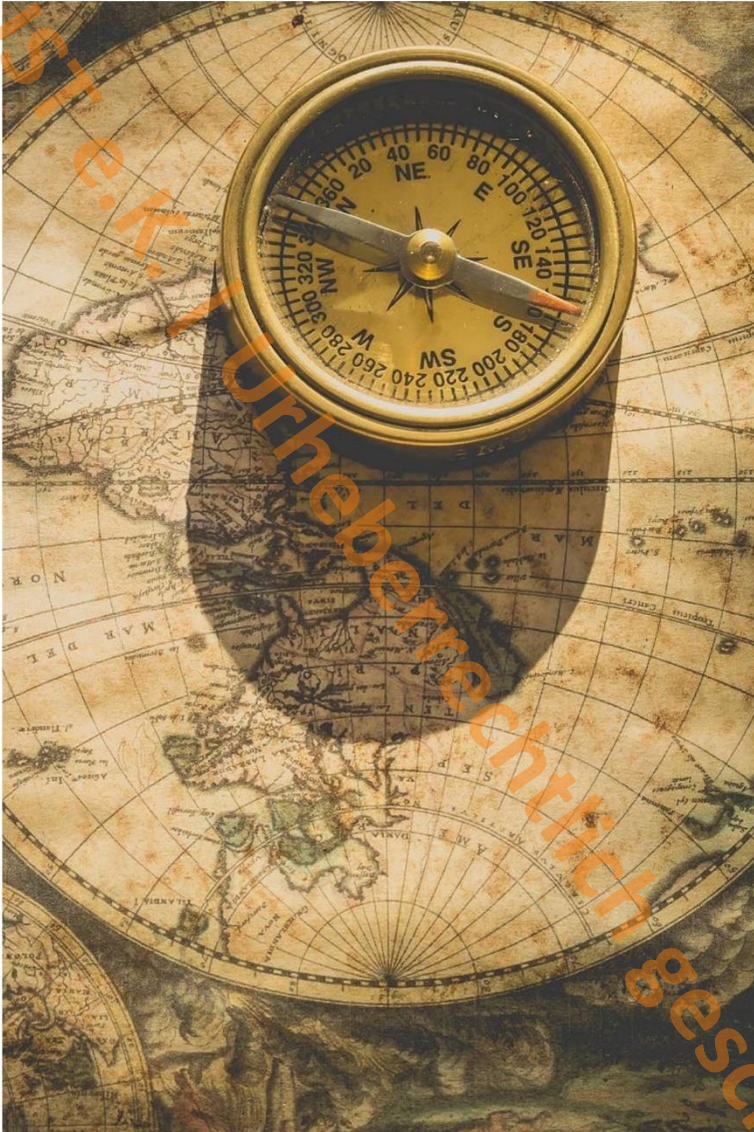
**DIE M.Y.O.F.A.S.C.I.A.-
ROUTINE
HEALTH
CONCEPTS
by Gottfried Eckert**





II

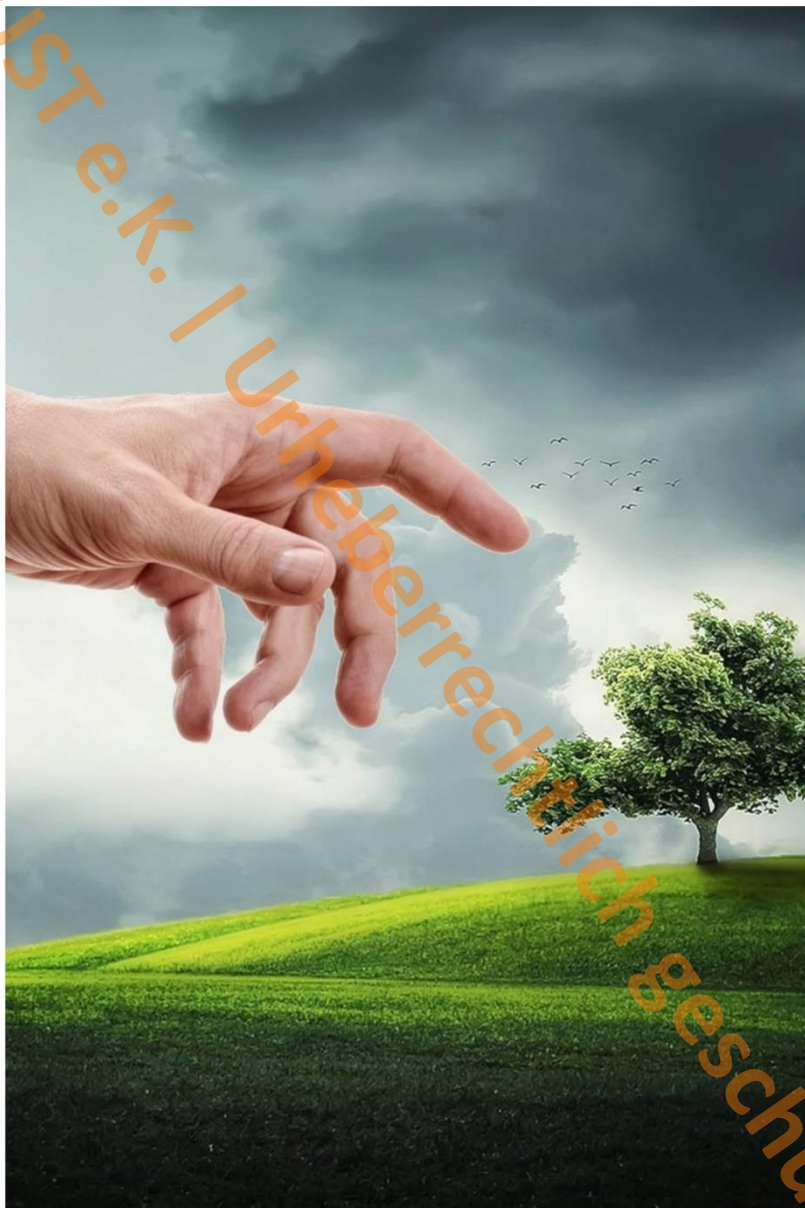
Die M.Y.O.F.A.S.C.I.A.- Routine





A

Praxishinweise





B Set-Up





C Microstarter

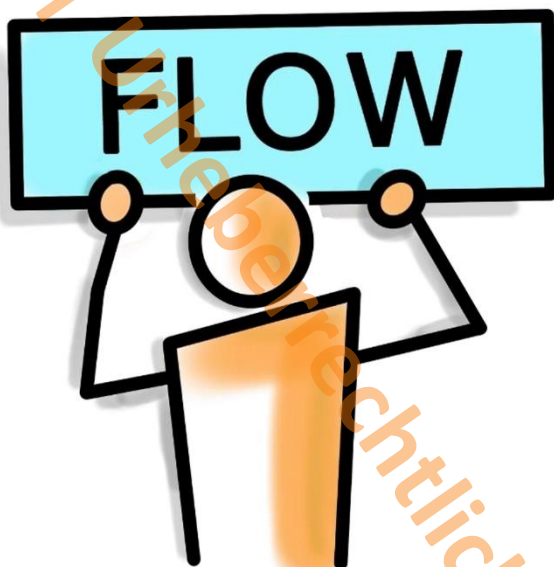
Wichtiger Gesundheitshinweis:

Bei Erkrankungen, gesundheitlichen Problemen, Verletzungen, Entzündungen, körperlichen Einschränkungen, Befindlichkeitsstörungen o.ä., bei akuten bzw. chronischen Schmerzen und nach Operationen bitte vor Ausführung der Techniken unbedingt ärztlich-medizinischen bzw. therapeutischen Rat einholen und mögliche Risiken abklären. Nicht in der Schwangerschaft! Auf Druck- bzw. Klopftechniken bei lokalen oder sonstigen Kontraindikationen verzichten. Brillenträger und Hörgeräteträger setzen bitte bei den betreffenden Techniken nach Bedarf zeitweise ihre Brille ab bzw. nehmen ihr Hörgerät heraus, sofern dies gefahrlos möglich ist. Aus hygienischen Gründen und um Infektionen zu vermeiden, sollten die Hände vor der Anwendung unbedingt gründlich gewaschen und ggf. desinfiziert werden.

Microstarter

Die Starter-Sequenz offeriert 10 einfache Techniken zur myofaszialen und energetischen Ganzkörperaktivierung.

- | | |
|---------------------|--|
| Performance: | ■ Stehen (Schulterbreiter Parallelstand) |
| Alternative: | ■ Sitzen |
| Setting: | ■ individuelle Dauer |



☛ Führe die Starter-Sequenz vorzugsweise vollständig und wie beschrieben durch. Bei Bedarf kannst du auch einzelne Techniken situativ auswählen.



Übersicht



Fensterläden



Fassadenputz



Hauptling



Löffel



Schabernack



Drum Solo I



Drum Solo II



Drum Solo III



Drum Solo IV



Drum Solo V

Microstarter

☺ Ich. Jetzt. Hier. Alles im Fluss.





D Workout

Wichtiger Gesundheitshinweis:

Bei Erkrankungen, gesundheitlichen Problemen, Verletzungen, Entzündungen, körperlichen Einschränkungen, Befindlichkeitsstörungen o.ä., bei akuten bzw. chronischen Schmerzen und nach Operationen bitte vor Ausführung des Workouts unbedingt ärztlich-medizinischen bzw. therapeutischen Rat einholen und mögliche Risiken abklären. Nicht in der Schwangerschaft!

Workout

Das Workout umfasst 10 effektiv-nachhaltige faszienfokussierte Übungen.

- Performance:** ■ Stehen (Schulterbreiter **Parallelstand**)
Setting: ■ individuell (Dauer/Anzahl)



☛ Führe das Workout vorzugsweise vollständig und wie beschrieben durch. Bei Bedarf kannst du auch einzelne Übungen situativ auswählen.



Übersicht



Katapult



Freudenweide



Triumphbogen



Hubschrauber



Wagenheber



Schmetterlingsflügel



Elefant



Physio-Alphabet



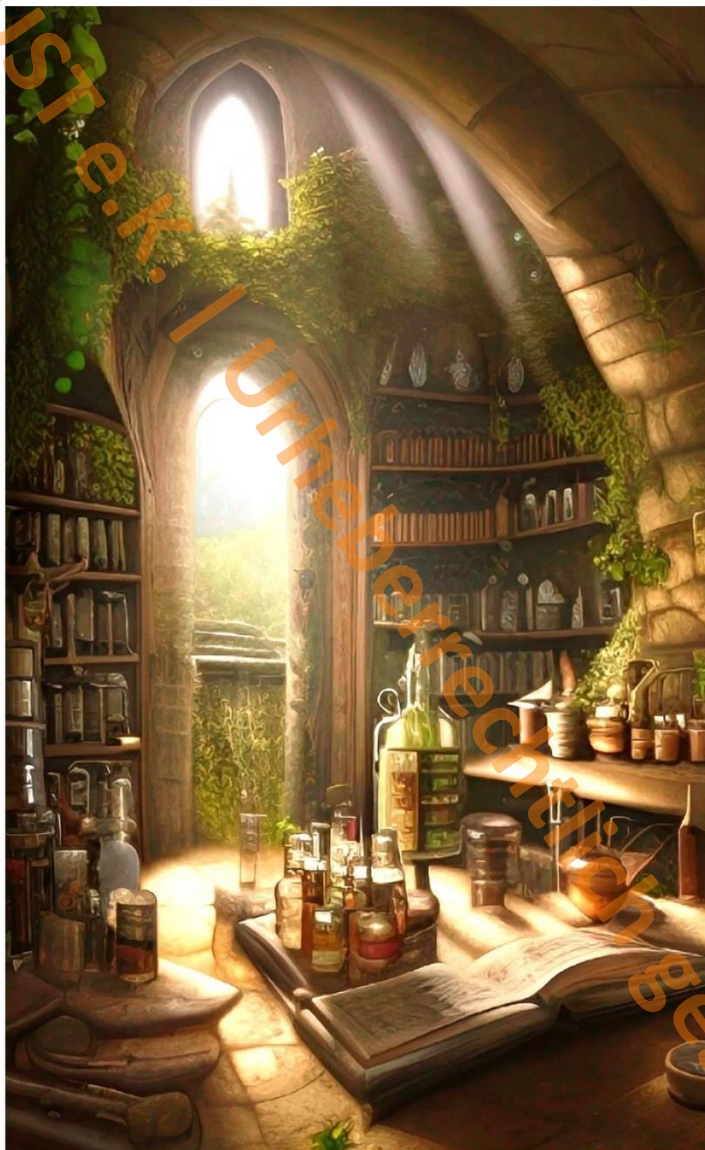
Bergsteiger



Flamingo

Workout

🗨 Ich. Jetzt. Hier. Alles frei.





E Finish

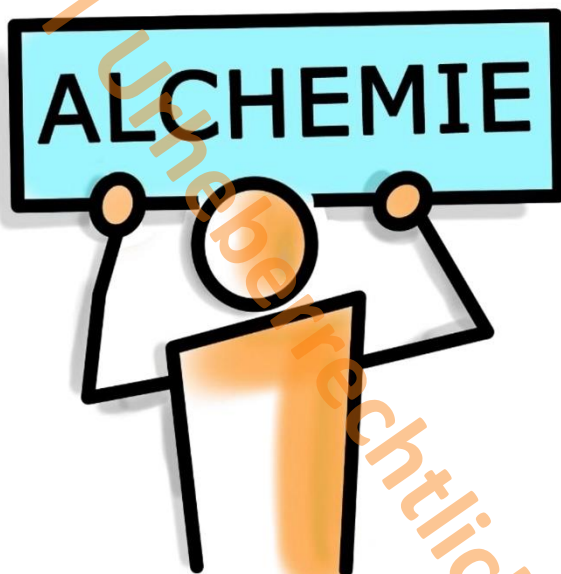
Wichtiger Gesundheitshinweis:

Bei gesundheitlichen Problemen bitte vor Umsetzung von Maßnahmen ärztlich-medizinischen bzw. therapeutischen Rat einholen und mögliche Risiken abklären. Aus hygienischen Gründen sollten die Hände vor der Anwendung unbedingt gründlich gewaschen und ggf. desinfiziert werden.

Finish

Abschließend noch eine traditionelle Technik der inneren Alchemie.

- | | |
|---------------------|--|
| Performance: | ■ Stehen (Schulterbreiter Parallelstand) |
| Alternative: | ■ Sitzen |
| Setting: | ■ individuelle Dauer |



- ☛ Führe die Technik wie beschrieben aus.





💬 Ich. Jetzt. Hier. Alles heil.



III Anhang

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



Gottfried Eckert
Die Vagus X Iconic-
Routine

Sequel zum
V.A.G.U.S. PLUS-Programm

Bildnachweis

- Cover:** © Muhamadqli | Pixabay, #9188259 – Ketten
© Bernd Flickenschild | Pixabay, #4216300 – Steg
- Header:** © Gerd Altmann | Pixabay, #1342691 – Sonnenblume
- Seite 7:** © Gaby Stein | Pixabay, #242223 – Balance
- Seite 8:** © Tony C. (chanatach) | Pixabay, #4570739 – Laufen
- Seite 10:** © Clker-Free-Vector-Images | Pixabay, #310614 – Pfeil
- Seite 12:** © Clker-Free-Vector-Images | Pixabay, #310614 – Pfeil
- Seite 13:** © Clker-Free-Vector-Images | Pixabay, #34049 – Klappe
- Seite 13:** © Clker-Free-Vector-Images | Pixabay, #310614 – Pfeil
- Seite 14:** © Muhamadqli | Pixabay, #9188259 – Ketten
- Seite 16:** © Ylanite Koppens | Pixabay, #2946959 – Kompass
- Seite 18:** © Clker-Free-Vector-Images | Pixabay, #310614 – Pfeil
- Seite 22:** © Artie_Navarre | Pixabay, #5619692 – Hand
- Seite 26:** © qimono | Pixabay, #1761027 – Tropfen
- Seite 28:** © FuchZ23 | Pixabay, #9669664 – Schild
- Seite 28:** © Clker-Free-Vector-Images | Pixabay, #310614 – Pfeil
- Seite 29:** © Pixabay
- Seite 30:** © Bakkart | Pixabay, #7821303 – Fenster
- Seite 32:** © Bakkart | Pixabay, #7836931 – Hausreinigung
- Seite 34:** © GDJ | Pixabay, #4907816 – Federschmuck
- Seite 36:** © OpenClipart-Vectors | Pixabay, #2025638 – Hase
- Seite 38:** © OpenClipart-Vectors | Pixabay, #146118 – Spielzeug
- Seite 40:** © carvit56 | Pixabay, #7323491 – Trommel
- Seite 42:** © carvit56 | Pixabay, #7323491 – Trommel
- Seite 44:** © carvit56 | Pixabay, #7323491 – Trommel
- Seite 46:** © carvit56 | Pixabay, #7323491 – Trommel
- Seite 48:** © carvit56 | Pixabay, #7323491 – Trommel
- Seite 50:** © NoName_13 | Pixabay, #3087900 – Schlüssel
- Seite 52:** © FuchZ23 | Pixabay, #9669664 – Schild
- Seite 52:** © Clker-Free-Vector-Images | Pixabay, #310614 – Pfeil
- Seite 53:** © Pixabay
- Seite 54:** © Clker-Free-Vector-Images | Pixabay, #30061 – Katapult
- Seite 56:** © GDJ | Pixabay, #7321615 – Baum
- Seite 58:** © OpenClipart-Vectors | Pixabay, #145603 – Triumphbogen
- Seite 60:** © FREEPNGSVG | Pixabay, #9377453 – Hubschrauber
- Seite 62:** © shmai | Pixabay, #7750492 – Reparatur
- Seite 64:** © Anna_Elise_Altenrath | Pixabay, #8352315 – Insekt
- Seite 66:** © Clker-Free-Vector-Images | Pixabay, #296586 – Elefant
- Seite 66:** © OpenClipart-Vectors | Pixabay, #160478 – Lupe
- Seite 68:** © poli_ | Pixabay, #8238972 – Präsentation
- Seite 70:** © Clker-Free-Vector-Images | Pixabay, #306521 – Klettern
- Seite 72:** © OpenClipart-Vectors | Pixabay, #1297811 – Flamingo

- Seite 74:** © FreeFunArt | Pixabay, #7730364 – Apotheke (KI)
Seite 76: © FuchZ23 | Pixabay, #9669664 – Schild
Seite 76: © Clker-Free-Vector-Images | Pixabay, #310614 – Pfeil
Seite 77: © DGSstudios | Pixabay, #8447672 – Phiole (KI)
Seite 78: © BooksSun | Pixabay, #9081040 – Zaubertrank
Seite 80: © Bruno (Bru-nO) | Pixabay, #2527451 – Wäscheleine
Seite 84: © Jörg Lügering | FotoStudio-One, www.fotostudio-one.de

Abbildungen (Übungen/Techniken)

Seiten 24, 30, 32, 34, 36, 38, 40, 42, 44, 46, 48, 54, 56, 58, 60, 62, 64, 66, 68, 70, 72, 78

Die Abbildungen wurden mit Hilfe künstlicher Intelligenz (KI) erstellt. Die Bilder wurden generiert durch ChatGPT (OpenAI), eine Technologie, die es ermöglicht, kreative visuelle Inhalte auf der Grundlage von textlichen Beschreibungen zu erzeugen. Die Nutzung dieser Bilder erfolgt gemäß den geltenden Urheber- und Lizenzbestimmungen.

© OpenClipart-Vectors | Pixabay, #159804 – Wiese

Weiterführende Medien

WERBUNG

Die Epigenetik-Reihe ...



Gottfried Eckert
Die S.K.A.L.-Methode

So nur 64 Sekunden raus aus der Stressfalle!



Gottfried Eckert
Die Z.E.N.-Methode

2 ... 1 ... 0. Blitzmeditation! Oder: Wie du die Stille in dir wiederfindest.



Gottfried Eckert
Die I.M.M.U.N.-Formel

Wie du die natürlichen Abwehrkräfte deines Körpers mit den Mitteln der Traditionellen Chinesischen Medizin aktivierst



Gottfried Eckert
Das epigenetische L.E.B.E.N.-Programm

Wie du deine DNA auf natürliche Weise selbst programmiert 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 das natürliche Heil

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

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

Strategischer Partner

WissGroup GmbH

Richard-Hemberger-Straße 7

D-69412 Eberbach

Fon: +49 (0)6271 77231

Email: m.paetzold@wissgroup.de

Internet: www.wissgroup.de

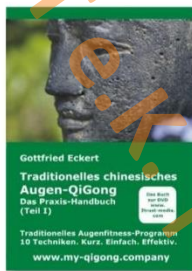
WissGroup

Ihr Dienstleister für Wissensmanagement

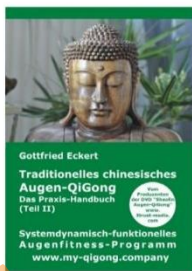
Mediaempfehlungen

WERBUNG

Fachbücher



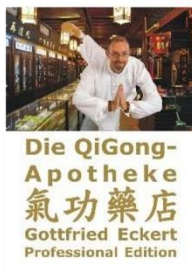
Traditionelles chinesisches Augen-QiGong, Das Praxis-Handbuch (Teil I)
 Autor: Gottfried Eckert
 Verlag: 3TRUST e.K.
 ISBN 978-3-945249-06-2



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



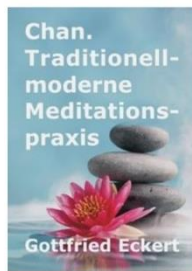
Traditionelles chinesisches Augen-QiGong, Das Praxis-Handbuch (Teil III)
 Autor: Gottfried Eckert
 Verlag: 3TRUST e.K.
 ISBN 978-3-945249-09-3



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



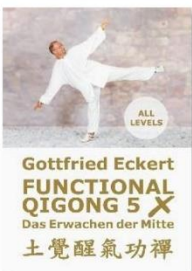
YIJING Transformation QiGong
 Ausgabe in 2 Bänden
 Autor: Gottfried Eckert
 Verlag: 3TRUST e.K.
 ISBN 978-3-945249-88-8



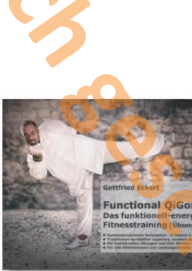
Chan. Traditionell-moderne Meditationspraxis
 Autor: Gottfried Eckert
 Verlag: 3TRUST e.K.
 ISBN 978-3-945249-22-2



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

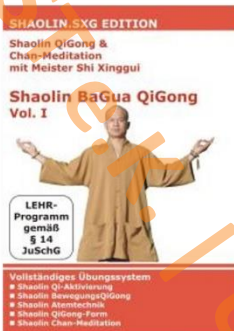


Functional QiGong, Das funktionell-energetische Fitnesstraining
 Autor: Gottfried Eckert
 Verlag: 3TRUST e.K.
 ISBN 978-3-945249-30-7

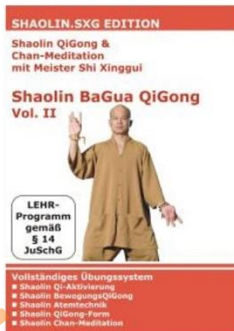
⚠ Bitte auch das Angebot an Periodika beachten.

DVDs und CDs

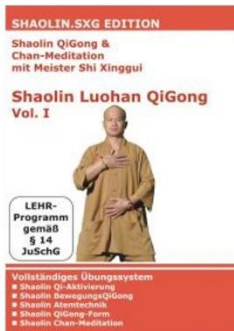
WERBUNG



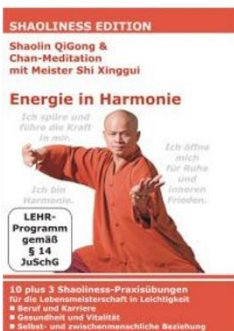
Shaolin QiGong & Chan-Meditation mit Meister Shi Xinggui
Shaolin BaGua QiGong Vol. I
Verlag: 3TRUST e.K.
Laufzeit: ca. 90:25 min
ISBN: 978-3-945249-01-7



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



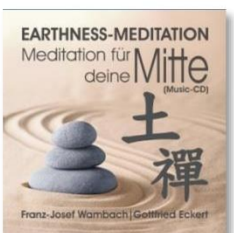
Shaolin QiGong & Chan-Meditation mit Meister Shi Xinggui
Energie in Harmonie
Verlag: 3TRUST e.K.
Laufzeit: ca. 42:20 min
ISBN: 978-3-945249-04-8



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



Zu guter Letzt:

**„Im Leben kommt es nicht darauf an,
ein gutes Blatt in der Hand zu haben,
sondern mit schlechten Karten gut zu spielen.“**

Robert Louis Stevenson