



Gottfried Eckert Die R.E.S.C.U.E.- Methode

Deine Soforthilfe, wenn die Nerven blank liegen!





3TRUST e.K. | Urheberrechtlich geschützt!



**Die R.E.S.C.U.E.-Methode
Deine Soforthilfe, wenn
die Nerven blank liegen!**

STRUSSE e.K. | Urheberrechtlich geschützt!



Du kannst vielleicht nicht verhindern,
dass die Vögel über dein Haus ziehen.
Aber du kannst alles dafür tun,
dass sie kein Nest auf deinem Dach bauen.

Chinesische Weisheit

STRUSTOK | Urheberrechtlich geschützt!



Gottfried Eckert

**Die R.E.S.C.U.E.-Methode
Deine Soforthilfe, wenn
die Nerven blank liegen!**

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 vorgestellte Methode dient der allgemeinen Information und verfolgt ausdrücklich keine diagnostischen bzw. therapeutischen Zwecke. Sie 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 der Methode mit einem Arzt/Therapeuten o.ä. zu klären, ob die einzelnen 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 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 individuellem bzw. spezifischen Bedarf empfiehlt sich die Konsultation einer (TCM) Ernährungsberatung, bei gesundheitlichen Problemen die Konsultation eines (Fach-) Arztes, Orthomolekularmediziners oder TCM-Arztes. Alle Leserinnen und Leser sind aufgefordert, selbst zu entscheiden, ob und inwieweit sie die Methode bzw. die einzelnen Techniken 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 R.E.S.C.U.E.-Methode. Deine Soforthilfe, wenn die Nerven blank liegen!»

© 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 |
| 1 | Einführung | 9 |
| 2 | Die R.E.S.C.U.E.-Methode | 13 |
| 3 | Add-on: Ernährung und Nahrungsunterstützung | 25 |
| 4 | Add-on: Lifestyle | 33 |
| 5 | Spoiler: Der epigenetische L.E.B.E.N.-Tempel | 37 |
| 6 | Anhang | 41 |

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.

Die in diesem Ebook präsentierte R.E.S.C.U.E.-Methode offeriert dir sofortige Hilfe und Unterstützung, wenn Stress und Druck in deinem Leben die Oberhand gewinnen und die Nerven irgendwann blank liegen. Sie eröffnet einen Raum, in dem sich das Nervensystem beruhigen, Spannungen und Blockaden lösen und ein Gefühl von innerer Ruhe, Gelassenheit und Sicherheit entfalten kann – einfach, schnell, hocheffektiv, jederzeit und überall.

Die R.E.S.C.U.E.-Methode wirkt dabei multidimensional: Sie fördert die Selbstregulation, unterstützt die Integration von Körper, Geist und Seele und schenkt Gelegenheit für Präsenz und Achtsamkeit. Sie setzt Impulse, die gleichermaßen Faszien und tiefe Strukturen ansprechen, sodass auch physisch ein Gefühl von Freiheit und Leichtigkeit entsteht. Gleichzeitig lädt sie dazu ein, sich selbst liebevoll wahrzunehmen.

Ob im hektischen Alltag, in der Schule, im Beruf, beim Sport oder in Momenten, in denen auch Freizeit alles andere als entspannend wirkt – die R.E.S.C.U.E.-Methode steht dir zur Verfügung, wann immer du sie brauchst. Sie ist der sofortige Zugang zu deiner inneren Mitte.

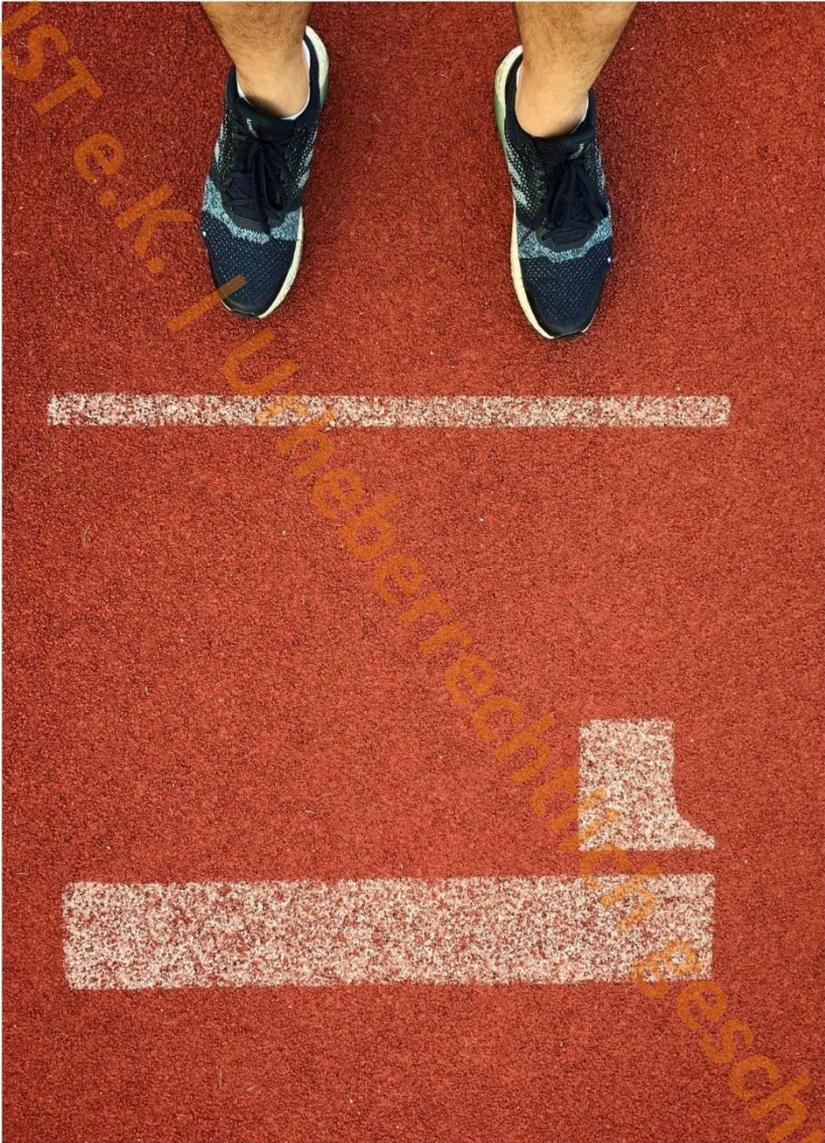
Ich wünsche dir nun viel Inspiration und maximale Erfolge mit der R.E.S.C.U.E.-Methode. Alles Liebe, viel Glück und viel Segen auf all deinen Wegen.

Herzlichst

Gottfried Eckert :-)



STRUST e.K. | Urheberrechtlich geschützt!



BITRUST e.k. / U. neberrechner@bitrust.at / geschützt!



1 Einführung

STRUST e.K. | Urheberrechtlich geschützt!



Die R.E.S.C.U.E.-Methode

| | |
|------------------|--|
| Mission | Neurophysiologische Soforthilfe |
| Ziele | <ul style="list-style-type: none">▪ Beruhigung des Nervensystems▪ Innere Ruhe und Balance▪ Mental-Reset▪ Achtsamkeit▪ Rekalibrierung▪ Sensomotorische Integration▪ Faszien-Release▪ Selbstregulation▪ Transformation |
| Merkmale | <ul style="list-style-type: none">▪ Rescue-Qualität▪ traditionell-modern▪ niedrigschwellig▪ express▪ ressourcenschonend▪ praxisorientiert▪ alltagstauglich▪ effektiv-nachhaltig |
| Inhalt | Compilation für die Selbstanwendung: <ul style="list-style-type: none">▪ 1 Transformation▪ 2 Einklang▪ 3 Zurück in die Mitte |
| Anwendung | <ul style="list-style-type: none">▪ Anwenderkreis: grundsätzlich @alle (beruflich/privat)▪ <u>Cave</u>: Schwangerschaft, bestimmte Altersgruppen, bestimmte Erkrankungen bzw. gesundheitliche Einschränkungen, Sonderfälle u.ä. |



Der Name hat Methode ...

| | | |
|----------|-------------|----------------|
| R | Ressource | METHODE |
| E | Entspannung | |
| S | Selbstwohl | |
| C | Cross-over | |
| U | Umarmung | |
| E | Endrotation | |



Must-dos ...

21/90-Regel: Praktiziere die R.E.S.C.U.E.-Methode 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 R.E.S.C.U.E.-Methode, beruhige mein Nervensystem und finde zurück in meine Mitte. **HIER und JETZT!**

**DIE R.E.S.C.U.E.-
METHODE
H E A L T H
C O N C E P T S
by Gottfried Eckert**

Urheberrechtlich geschützt!



STRUSTEK. I. Unberrechtlich geschützt!



2

Die R.E.S.C.U.E.-Methode

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. Grundsätzlich nicht in der Schwangerschaft! Aus hygienischen Gründen sollten die Hände vor der Anwendung gründlich gewaschen und ggf. desinfiziert werden.



3

Add-on: Ernährung und Nahrungsunterstützung

Wichtiger Gesundheitshinweis:

Alle zum Thema Ernährung und Nahrungsunterstützung gemachten Angaben dienen der allgemeinen Information und keinen diagnostisch-therapeutischen Zwecken. In der Schwangerschaft, für bestimmte Altersgruppen und in Sonderfällen ist u.U. eine abweichende Praxis angezeigt. Es wird vorsorglich und ausdrücklich darauf hingewiesen, dass die bereitgestellten Daten nicht genutzt werden können, um gesundheitsbezogene Entscheidungen zu treffen. Sie ersetzen in keiner Weise die ärztlich-medizinische bzw. therapeutische Diagnose, Behandlung oder Medikation, sofern diese angezeigt sind. Bei individuellem bzw. spezifischen Bedarf empfiehlt sich die Konsultation einer (TCM) Ernährungsberatung, bei gesundheitlichen Problemen die Konsultation eines (Fach-) Arztes, Orthomolekularmediziners oder TCM-Arztes.



©TRUST e.K. // Urheberrechtlich geschützt!



4 Add-on: Lifestyle

STRUST e.K. | Urheberrechtlich geschützt!





5
Spoiler:
Der epigenetische
L.E.B.E.N.-Tempel

STRUST e.K. | Urheberrechtlich geschützt!



STRUST.e.k. / Urheberrechtlich geschützt!



6 Anhang

STRUST e.K. | Urheberrechtlich geschützt!



Bildnachweis

- Cover:** © geralt | Pixabay, #4148444 – Rettungsring
Header: © Gerd Altmann | Pixabay, #1342691 – Sonnenblume
- Seite 7:** © Jörg Lügering | FotoGrafie-One, www.fotografie-one.de
Seite 8: © Tony C. (chanatach) | Pixabay, #4570739 – Lauf
Seite 10: © Clker-Free-Vector-Images | Pixabay, #310614 – Pfeil
Seite 11: © Clker-Free-Vector-Images | Pixabay, #34049 – Klappe
Seite 11: © Clker-Free-Vector-Images | Pixabay, #310614 – Pfeil
Seite 12: © geralt | Pixabay, #4148444 – Rettungsring
Seite 18: © Clker-Free-Vector-Images | Pixabay, #310614 – Pfeil
Seite 24: © Foto-RaBe | Pixabay, #4787136 – Gemüse
Seite 26: © Clker-Free-Vector-Images | Pixabay, #304113 – Teller
Seite 27: © Clker-Free-Vector-Images | Pixabay, #304113 – Teller
Seite 28: © Clker-Free-Vector-Images | Pixabay, #304113 – Teller
Seite 31: © csanyiga | Pixabay, #4591378 – Zitrone
Seite 32: © Adina Voicu | Pixabay, #3649508 – Sonnenblume
Seite 36: © Artie_Navarre | Pixabay, #5619692 – Hand
Seite 38: © Gottfried Eckert | 3TRUST e.K., www.3trust-media.com
Seite 40: © Bruno (Bru-nO) | Pixabay, #2527451 – Wäscheleine
Seite 44: © Jörg Lügering | FotoGrafie-One, www.fotografie-one.de

Abbildungen (Techniken)

Seiten 14, 16, 20, 22

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



Die Epigenetik-Reihe ...

Media-Tipp **WERBUNG**



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 - 88 Wiederholungen! 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 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 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 schnell zur Seite mehr Lebenskraft und Lebensfreude gewinnst



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

Media-Tipp **WERBUNG**



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

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

WERBUNG



Gottfried Eckert

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

Routine

Faszinierend einfaches
Express-Mikroprogramm ...

Media-Tipp

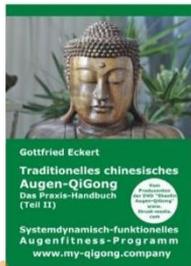
Mediaempfehlungen

WERBUNG

Fachbücher



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



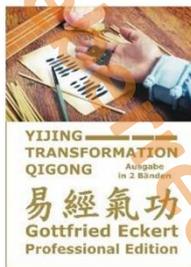
Traditionelles chinesisches Augen-QiGong. Das Praxis-Handbuch (Teil II)
Autor: Gottfried Eckert
Verlag: 3TRUST e.K.
ISBN 978-3-945249-07-9



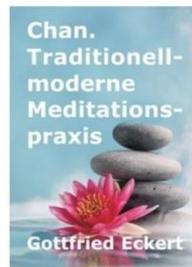
Traditionelles chinesisches Augen-QiGong. Das Praxis-Handbuch (Teil III)
Autor: Gottfried Eckert
Verlag: 3TRUST e.K.
ISBN 978-3-945249-09-3



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



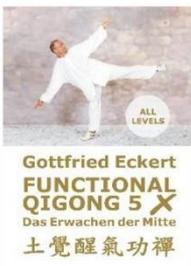
YIJing Transformation QiGong
Ausgabe in 2 Bänden
Autor: Gottfried Eckert
Verlag: 3TRUST e.K.
ISBN 978-3-945249-88-8



Chan. Traditionell-moderne Meditations-praxis
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 Fitnessstraining
Autor: Gottfried Eckert
Verlag: 3TRUST e.K.
ISBN 978-3-945249-30-7

⚠ Bitte auch das Angebot an Periodika beachten.

DVDs und CDs

WERBUNG



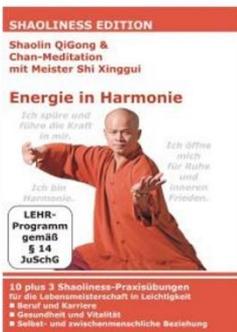
Shaolin QiGong & Chan-Meditation mit Meister Shi Xinggui
Shaolin BaGua QiGong Vol. I
Verlag: 3TRUST e.K.
Laufzeit: ca. 90:25 min
ISBN: 978-3-945249-01-7



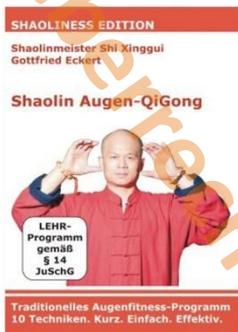
Shaolin QiGong & Chan-Meditation mit Meister Shi Xinggui
Shaolin BaGua QiGong Vol. II
Verlag: 3TRUST e.K.
Laufzeit: ca. 79:35 min
ISBN: 978-3-945249-02-4



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



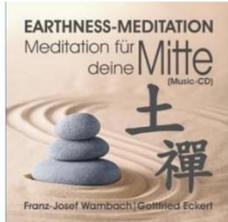
Shaolin QiGong & Chan-Meditation mit Meister Shi Xinggui
Energie in Harmonie
Verlag: 3TRUST e.K.
Laufzeit: ca. 42:20 min
ISBN: 978-3-945249-04-8



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