



Gottfried Eckert

Die kleine N.E.U.R.O.- Apotheke

Impulse für mehr Körperwahrnehmung, Präsenz, innere Stabilität und Handlungsfähigkeit, ein vitales Leben und den notorischen Rest



Die kleine N.E.U.R.O.-Apotheke

31 TRUST e.K. / Urheberrechtlich geschützt!



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

Urheberrechtlich geschützt!



Gottfried Eckert

Die kleine N.E.U.R.O.-Apotheke

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



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 Meta-Modell versteht sich ausdrücklich nicht als Therapie- oder Heilungsmodell. 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 von Maßnahmen mit einem Arzt, Therapeuten o.ä. zu klären, ob die einzelnen Programme, 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 Programme, 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 kleine N.E.U.R.O.-Apotheke»

© 2026 – 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 kleine N.E.U.R.O.-Apotheke	23
A	Praxishinweise	25
B	Set-up	31
C	N Netzwerkorientierung und neue Handlungsfähigkeit	35
D	E Erdung in Sprachform	63
E	U Unterbrechung automatischer Muster	69
F	R Ruhepolung von Körper, Geist und Seele	77
G	O Ordnung und Sicherheit im Nervensystem	83
III	Anhang	93

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 dich.

Die kleine N.E.U.R.O.-Apotheke umfasst insgesamt 5 smarte und alltagstaugliche neuro-inspirierte Formate für mehr Körperwahrnehmung, Präsenz, innere Stabilität und Handlungsfähigkeit.

Sie richtet sich an Menschen, die ihr Nervensystem besser verstehen möchten und lernen wollen, bewusster mit Stress, Anspannung und belastenden Empfindungen umzugehen.

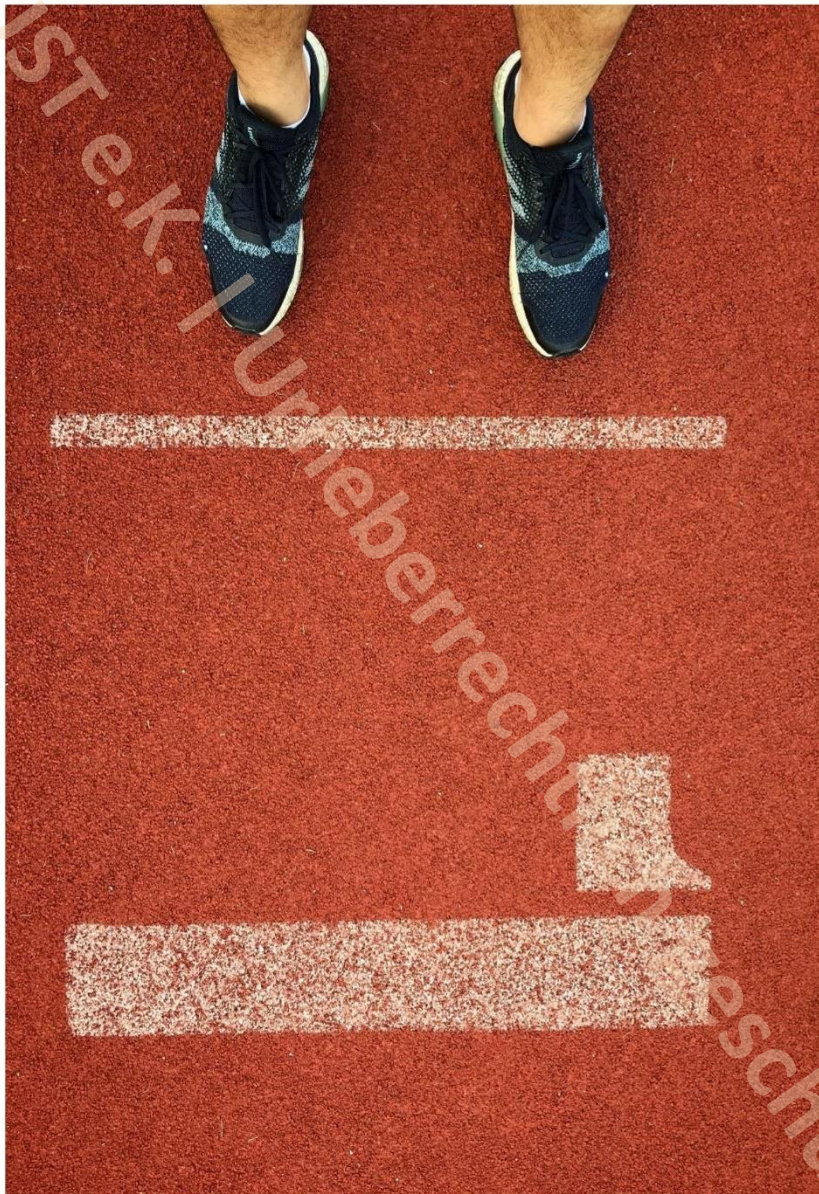
Sie ist eine Einladung zur Selbstbegegnung – für alle, die neugierig auf das Leben sind – und die entdecken möchten, wie viel Einfluss in kleinen, bewussten Momenten liegt.

Ich wünsche dir nun viel Inspiration und Freude mit der kleinen N.E.U.R.O.-Apotheke. Alles Liebe, viel Glück und viel Segen auf all deinen Wegen.

Herzlichst

Gottfried Eckert :-)







I

Einführung



Die kleine N.E.U.R.O.-Apotheke

Mission	Neuro-inspiriertes Meta-Modell
Ziele	Körper- und Selbstwahrnehmung, Präsenz, Erdung, Klarheit, Vorhersehbarkeit, Kontrolle, Sicherheit, innere Stabilität, Handlungsfähigkeit, Management von inneren Signalen, Selbstregulation ...
Merkmale	▪ systematisch ▪ traditionell-modern ▪ niedrigschwellig ▪ express ▪ ressourcenschonend ▪ praxisorientiert ▪ alltagstauglich
Inhalt	Compilation für die Selbstanwendung: ▪ B Set-up ▪ C Netzwerkorientierung/New Agency ▪ D Erdung in Sprachform ▪ E Unterbrechung automatischer Muster ▪ F Ruhepolung (Körper, Geist und Seele) ▪ G Ordnung und Sicherheit
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 ...

N	Netzwerkorientierung und neue Handlungsfähigkeit [Die N.E.U.R.O. Iconic-Routine]	APOTHEKE
E	Erdung in Sprachform [Das S.T.A.B.I.L.I.T.A.E.T.-Protokoll]	
U	Unterbrechung automatischer Muster [Die R.E.S.C.U.E.-Methode]	
R	Ruhepolung von Körper, Geist und Seele [Die R.U.H.E.P.O.L.-Formel]	
O	Ordnung und Sicherheit im Nervensystem [Die S.I.C.H.E.R.H.E.I.T.-Blueprint]	

Must-dos ...

21/90-Regel: Praktiziere die jeweiligen Formate 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 ... und kultiviere Selbstwahrnehmung, Präsenz, innere Stabilität und Handlungsfähigkeit. **HIER und JETZT!**

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

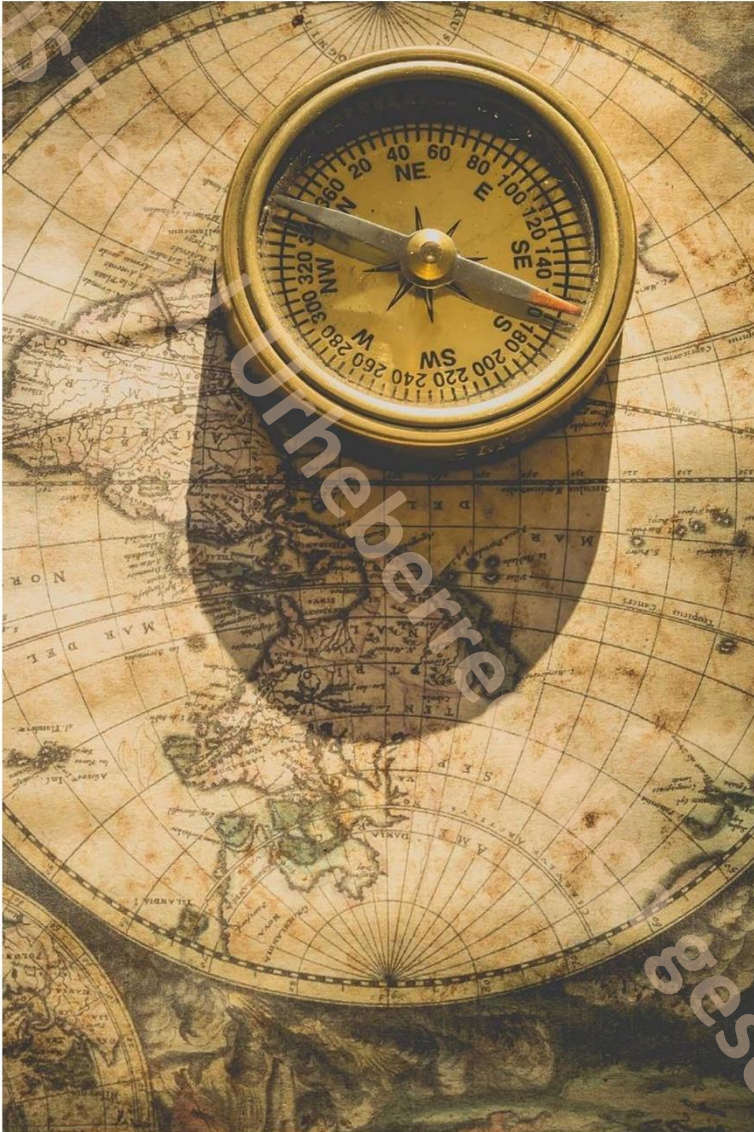






II

Die kleine N.E.U.R.O.- Apotheke





A **Praxishinweise**





B Set-Up





C

Netzwerkorientierung und neue Handlungsfähigkeit

Die N.E.U.R.O. Iconic-Routine

Wichtiger Gesundheitshinweis:

Bei Erkrankungen, gesundheitlichen Problemen, Verletzungen, Gelenkschwellungen, Entzündungen, Frakturen, körperlichen Einschränkungen, Befindlichkeitsstörungen o.ä., bei akuten bzw. chronischen Schmerzen und nach Operationen, bei künstlichen Gelenken sowie in der Schwangerschaft wird grundsätzlich vor Umsetzung des Programmes empfohlen, ärztlich-medizinischen bzw. therapeutischen Rat einzuholen und mögliche Risiken abzuklären. Brillen- und Hörgeräteträger setzen bitte 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 Durchführung unbedingt gründlich gewaschen und ggf. desinfiziert werden. Das vorgestellte Mikroprogramm ersetzt in keiner Weise die ärztlich-medizinische bzw. therapeutische Diagnose, Behandlung oder Medikation, sofern diese angezeigt sind.





D Erdung in Sprachform

🔧 Das S.T.A.B.I.L.I.T.A.E.T.-Protokoll

Wichtiger Gesundheitshinweis:

Bei gesundheitlichen Beschwerden wird grundsätzlich vor Umsetzung von Maßnahmen empfohlen, ärztlich-medizinischen bzw. therapeutischen Rat einzuholen und mögliche Risiken abzuklären. Das vorgestellte Verfahren ersetzt in keiner Weise die ärztlich-medizinische bzw. therapeutische Diagnose, Behandlung oder Medikation, sofern diese angezeigt sind.





E

Unterbrechung automatischer Muster

🔧 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 Methode unbedingt ärztlich-medizinischen bzw. therapeutischen Rat einholen und mögliche Risiken abklären. Grundsätzlich nicht in der Schwangerschaft! Aus hygienischen Gründen sollten die Hände vor der Durchführung gründlich gewaschen und ggf. desinfiziert werden. Die vorgestellte Technik ersetzt in keiner Weise die ärztlich-medizinische bzw. therapeutische Diagnose, Behandlung oder Medikation, sofern diese angezeigt sind.





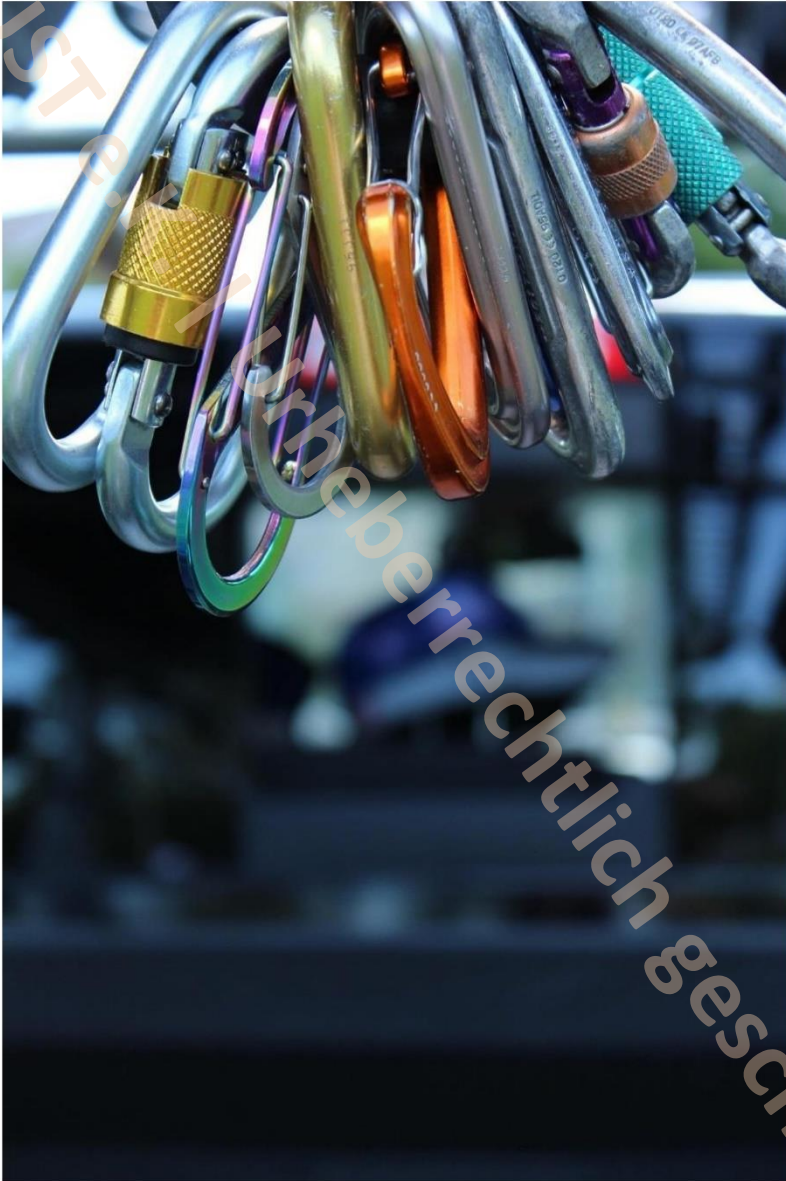
F

Ruhepolung von Körper, Geist und Seele

🔧 Die R.U.H.E.P.O.L.-Formel

Wichtiger Gesundheitshinweis:

Bei Erkrankungen, gesundheitlichen Problemen, Verletzungen, Entzündungen, körperlichen Einschränkungen, Befindlichkeitsstörungen o.ä., bei akuten bzw. chronischen Schmerzen, nach Operationen sowie in der Schwangerschaft bitte vor Ausführung der Methode unbedingt ärztlich-medizinischen bzw. therapeutischen Rat einholen und mögliche Risiken abklären. Brillen- und Kontaktlinsenträger setzen bitte nach Bedarf zeitweise ihre Brille ab bzw. nehmen ihre Linsen heraus, sofern dies gefahrlos möglich ist. Aus hygienischen Gründen sollten die Hände vor der Durchführung gründlich gewaschen und ggf. desinfiziert werden. Die vorgestellten Techniken ersetzen in keiner Weise die ärztlich-medizinische bzw. therapeutische Diagnose, Behandlung oder Medikation, sofern diese angezeigt sind.





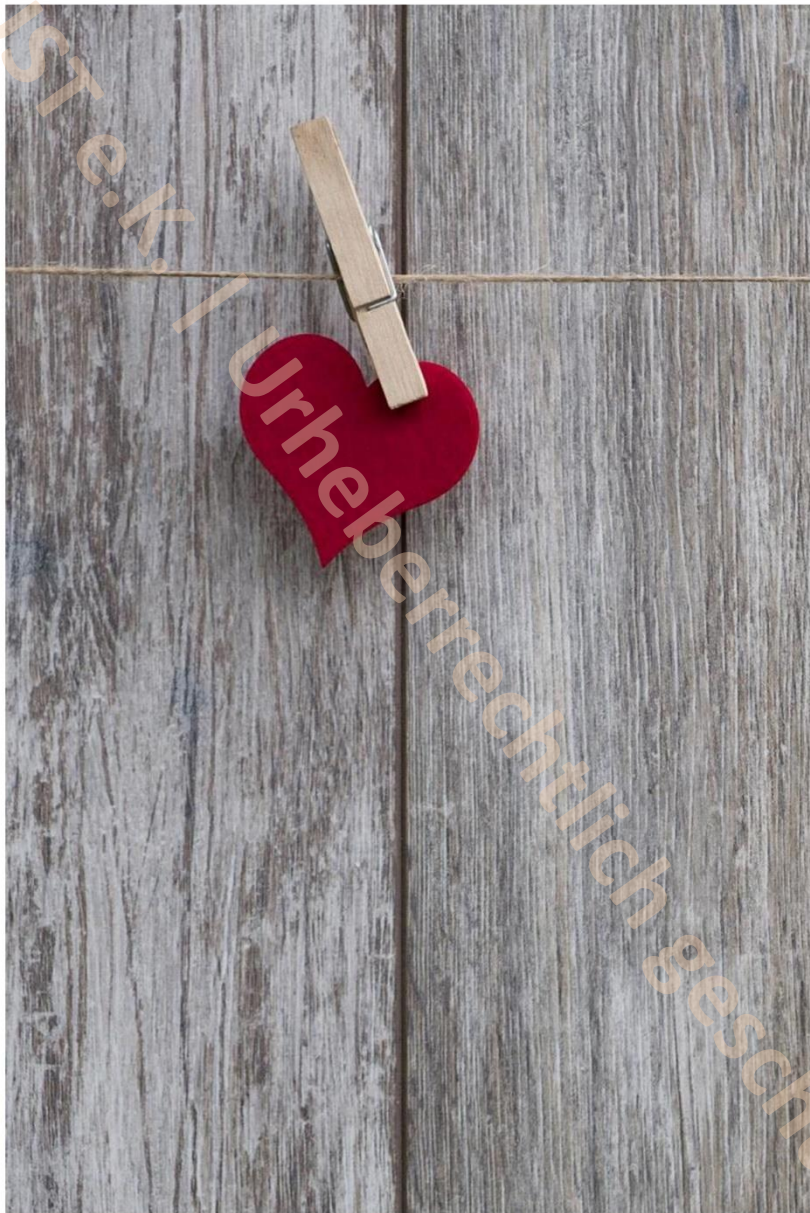
G

Ordnung und Sicherheit im Nervensystem

🔧 Die S.I.C.H.E.R.H.E.I.T.-Blueprint

Wichtiger Gesundheitshinweis:

Bei Erkrankungen, gesundheitlichen Problemen, Verletzungen, Entzündungen, körperlichen Einschränkungen, Befindlichkeitsstörungen o.ä., bei akuten bzw. chronischen Schmerzen, nach Operationen sowie in der Schwangerschaft bitte vor Durchführung des Verfahrens unbedingt ärztlich-medizinischen bzw. therapeutischen Rat einholen und mögliche Risiken abklären. Brillenträger und Hörgeräteträger setzen bitte nach Bedarf zeitweise ihre Brille ab bzw. nehmen ihr Hörgerät heraus, sofern dies gefahrlos möglich ist. Aus hygienischen Gründen sollten die Hände vor der Durchführung gründlich gewaschen und ggf. desinfiziert werden. Das vorgestellte Verfahren ersetzt in keiner Weise die ärztlich-medizinische bzw. therapeutische Diagnose, Behandlung oder Medikation, sofern diese angezeigt sind.





III Anhang

Bildnachweis

Cover:	© geralt Pixabay, #4625878 – Gehirn
Header:	© Gerd Altmann Pixabay, #1342691 – Sonnenblume
Seite 7:	© Jörg Lügering FotoGrafie-One, www.fotografie-one.de
Seite 8:	© Tony C. (chanatach) Pixabay, #4570739 – Laufen
Seite 10:	© Clker-Free-Vector-Images Pixabay, #296582 – Neuron
Seite 12:	© Clker-Free-Vector-Images Pixabay, #310614 – Pfeil
Seite 13:	© Clker-Free-Vector-Images Pixabay, #310614 – Pfeil
Seite 14:	© Clker-Free-Vector-Images Pixabay, #310614 – Pfeil
Seite 18:	© jameswheeler Pixabay, #3814584 – Stühle
Seite 21:	© Clker-Free-Vector-Images Pixabay, #34049 – Klappe
Seite 21:	© Clker-Free-Vector-Images Pixabay, #310614 – Pfeil
Seite 22:	© geralt Pixabay, #4625878 – Gehirn
Seite 24:	© Ylanite Koppens Pixabay, #2946959 – Kompass
Seite 26:	© Clker-Free-Vector-Images Pixabay, #310614 – Pfeil
Seite 30:	© rachelcroft Pixabay, #944129 – Lichtschalter
Seite 34:	© geralt Pixabay, #9419421 – Schmetterling-Effekt
Seite 36:	© FuchZ23 Pixabay, #9669664 – Schild
Seite 37:	© Pixabay
Seite 37:	© Clker-Free-Vector-Images Pixabay, #310614 – Pfeil
Seite 38:	© slightly_different Pixabay, #1786243 – Augen
Seite 40:	© Clker-Free-Vector-Images Pixabay, #309474 – Tauchen
Seite 40:	© StarGlade Pixabay, #1531572 – Muschel
Seite 42:	© OpenClipart-Vectors Pixabay, #157129 – Wind
Seite 44:	© BarelyDevi Pixabay, #8868055 – Mühle
Seite 46:	© Clker-Free-Vector-Images Pixabay, #35319 – Zunge
Seite 48:	© Clker-Free-Vector-Images Pixabay, #42966 – Ballett
Seite 50:	© GDJ Pixabay, #5171239 – Tanz
Seite 52:	© Clker-Free-Vector-Images Pixabay, #303772 – Surfen
Seite 54:	© OpenClipart-Vectors Pixabay, #1299269 – Hand
Seite 54:	© Clker-Free-Vector-Images Pixabay, #23970 – Fuß
Seite 56:	© OpenClipart-Vectors Pixabay, #2025680 – Drohne
Seite 58:	© pixsila Pixabay, #301174 – Feedback
Seite 60:	© AcatXIo Pixabay, #6492349 – Taste
Seite 62:	© Artie_Navarre Pixabay, #5619692 – Hand
Seite 64:	© FuchZ23 Pixabay, #9669664 – Schild
Seite 65:	© Mohamed_hassan Pixabay, #6891172 – kann
Seite 68:	© geralt Pixabay, #3373329 – Timeout
Seite 70:	© FuchZ23 Pixabay, #9669664 – Schild
Seite 71:	© Mohamed_hassan Pixabay, #6891172 – kann
Seite 74:	© Clker-Free-Vector-Images Pixabay, #310614 – Pfeil
Seite 76:	© Peggy_Marco Pixabay, #5650776 – Hängematte
Seite 78:	© FuchZ23 Pixabay, #9669664 – Schild
Seite 79:	© Mohamed_hassan Pixabay, #6891172 – kann
Seite 82:	© gazeofamuse Pixabay, #2315609 – Haken

- Seite 84:** © FuchZ23 | Pixabay, #9669664 – Schild
Seite 85: © Mohamed_hassan | Pixabay, #6891172 – kann
Seite 86: © Clker-Free-Vector-Images | Pixabay, #310614 – Pfeil
Seite 87: © Clker-Free-Vector-Images | Pixabay, #310614 – Pfeil
Seite 92: © Bruno (Bru-nO) | Pixabay, #2527451 – Wäscheleine
Seite 96: © Jörg Lügering | FotoGrafie-One, www.fotografie-one.de

Abbildungen (Übungen/Techniken)

Seiten 32, 38, 40, 42, 44, 46, 48, 50, 52, 54, 56, 58, 60, 72, 80, 90

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



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, VAGOFY-Veranstaltungen 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

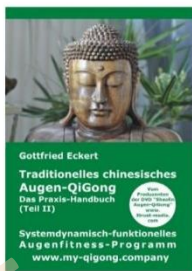
Mediaempfehlungen

WERBUNG

Fachbücher



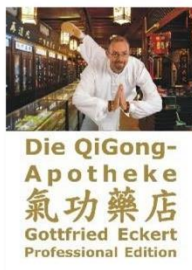
Traditionelles chinesisches Augen-QiGong, Das Praxis-Handbuch (Teil I)
 Autor: Gottfried Eckert
 Verlag: 3TRUST e.K.
 ISBN 978-3-945249-06-2



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



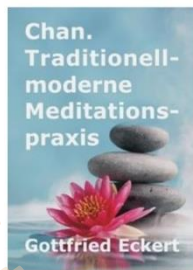
Traditionelles chinesisches Augen-QiGong, Das Praxis-Handbuch (Teil III)
 Autor: Gottfried Eckert
 Verlag: 3TRUST e.K.
 ISBN 978-3-945249-09-3



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



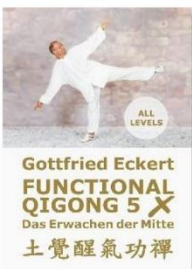
YIJING TRANSFORMATION QIGONG
 Ausgabe in 2 Bänden
 Autor: Gottfried Eckert
 Verlag: 3TRUST e.K.
 ISBN 978-3-945249-88-8



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

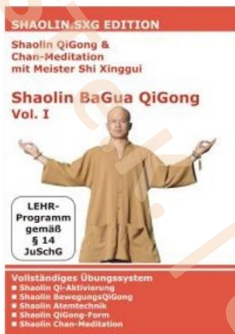


Functional QiGong, Das funktionell-energetische Fitnesstraining
 Autor: Gottfried Eckert
 Verlag: 3TRUST e.K.
 ISBN 978-3-945249-30-7

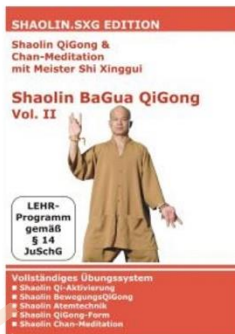
⚠ Bitte auch das Angebot an Periodika beachten.

DVDs und CDs

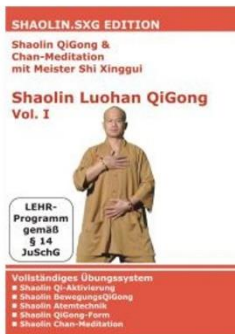
WERBUNG



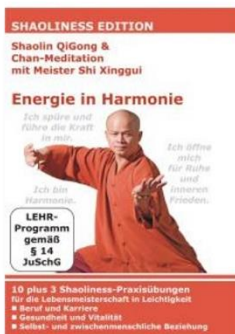
Shaolin QiGong & Chan-Meditation mit Meister Shi Xinggui
Shaolin BaGua QiGong Vol. I
Verlag: 3TRUST e.K.
Laufzeit: ca. 90:25 min
ISBN: 978-3-945249-01-7



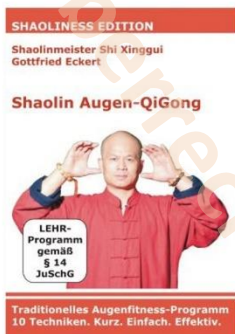
Shaolin QiGong & Chan-Meditation mit Meister Shi Xinggui
Shaolin BaGua QiGong Vol. II
Verlag: 3TRUST e.K.
Laufzeit: ca. 79:35 min
ISBN: 978-3-945249-02-4



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



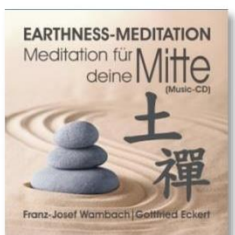
Shaolin QiGong & Chan-Meditation mit Meister Shi Xinggui
Energie in Harmonie
Verlag: 3TRUST e.K.
Laufzeit: ca. 42:20 min
ISBN: 978-3-945249-04-8



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