



Gottfried Eckert ■ Sabine Möller ■ Peter Schreiber

# Die kleine Sylt-Pause (Playbook)

24 Techniken. Daily. Smart. Express.





## **Die kleine Sylt-Pause (Playbook)**

URST e.K. | Urheberrechtlich geschützt!



**Weites Herz. Klare Sicht.**

© TRUST e.K. | Urheberrechtlich geschützt!



**Gottfried Eckert ■ Sabine Möller ■ Peter Schreiber**

## **Die kleine Sylt-Pause (Playbook)**

**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, traditionelle Übungspraxis versteht sich ausdrücklich nicht als Therapie- oder Heilungsprogramm. 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 Ausführung der Übungen und Techniken mit einem Arzt/Therapeuten o.ä. zu klären, ob die jeweiligen Programme und mithin die einzelnen Übungen und 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 bzw. Therapeuten des Vertrauens besonders hingewiesen. Alle Leserinnen und Leser sind aufgefordert, selbst zu entscheiden, ob und inwieweit sie die Übungen und 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, Sabine Möller, Peter Schreiber «Die kleine Sylt-Pause (Playbook)»**

© 2026 – 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

**Autoren:** Gottfried Eckert, Sabine Möller, Peter Schreiber

**Präsentation der Übungen und Techniken:** Gottfried Eckert

**Redaktion, Layout:** Gottfried Eckert

**Fotos:** Jörg Lügering, [www.fotografie-one.de](http://www.fotografie-one.de) (Übungen) | Sabine Möller (Sylt-Fotos)



## Inhaltsverzeichnis

	Moin ...	6
<b>1</b>	Praxishinweise	<b>9</b>
<b>2</b>	Start in die Aktiv-Pause	<b>13</b>
<b>3</b>	Energie tanken und entspannen	<b>17</b>
<b>4</b>	Die Sicht klären	<b>43</b>
<b>5</b>	Kreuzfidel Haltung bewahren	<b>67</b>
<b>6</b>	Sylter Pausenfüller	<b>77</b>
<b>7</b>	Sölthek	<b>81</b>
<b>8</b>	Anhang	<b>95</b>

**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.



**Einfach mal die Pausentaste drücken ...**

**Jetzt!**



## **Moin ... Eine kleine Aktiv-Pause gefällig?**

Dein individueller Energie-Level sinkt gerade gegen Null? Du fühlst dich schlapp und kraftlos? Deine innere Mitte hat sich soeben von dir verabschiedet und geht nun eigene Wege? Deine Nerven liegen blank? Dir fehlt im Moment der Durchblick, und du siehst Schwarz oder gar Rot? Du stehst aktuell mit dem Rücken zur Wand, und es läuft dir eiskalt den selbigen herunter? Alles geht schief, und du lässt den Kopf hängen? Dann ist es jetzt Zeit. Zeit für eine Auszeit.

Wir laden dich herzlich zu einer kleinen Aktiv-Pause ein. Dieses Ebook offeriert dir insgesamt **24** einfache Techniken, um wieder in deine Kraft und Mitte zu finden. Das Ganze im ultimativen Sylt-Style und dem **☺** KISS-Prinzip ("Keep it super simple") sowie dem Pareto-Prinzip (20% Aufwand - 80% Profit) folgend.

Erlebe live, wie du in kürzester Zeit und auf einfache Weise frische Energie tanken und zugleich entspannen kannst. Erfahre, wie es dir erfolgreich gelingt, deine Sicht wieder zu klären und kreuzfidel Haltung zu bewahren. Im wörtlichen wie auch im übertragenen Sinn.

Alle Techniken, Methoden und Übungen sind für den alltäglichen Einsatz konzipiert, einfach zu erlernen und im Allgemeinen für jedermann sofort anwendbar. Sie sind ausführlich beschrieben und bebildert.

Wir wünschen dir viel Freude bei der Lektüre, maximale Erfolge mit den Techniken und eine pausenlos glückliche Zeit.

Herzlichst,

Gottfried Eckert, Sabine Möller und Peter Schreiber







# **1**

## **Praxisinweise**





## **2**

# **Start in die Aktiv-Pause**





# 3

## **Energie tanken und entspannen**

## Quick Facts

Das **Power- und Balance-Programm** umfasst 10 + 1 ausgewählte, einfach zu erlernende traditionelle Techniken zur Vitalisierung und Entspannung.

Verschiedene traditionelle und moderne Konzeptionen gehen davon aus, dass in der Ohrmuschel der ganze Mensch mit allen Organen und Körperstrukturen abgebildet ist (Mikrosystem).

Durch eine Massage bestimmter Ohrregionen können Organe und Energieleitbahnen angeregt werden.

## Wie im Kleinen, so im Großen ...

### Mikrosystem Ohr - Projektion der Körperregionen (Embryo)

- Ohrläppchen → Kopf
- Äußere Knorpelfurche des Ohres → Wirbelsäule
- Ohrmuschel (oben) → Beine
- Ohrmuschel (innen) → innere Organe

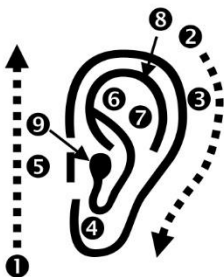


**Wichtiger Hinweis:** Hörgeräteträger nehmen bitte während der praktischen Anwendung ihr Hörgerät heraus, sofern dies gefahrlos möglich ist. Bei Ohrenproblemen bitte vor Beginn des Programmes ärztlich-medizinischen bzw. therapeutischen Rat einholen und mögliche Risiken abklären. Vielen Dank.



Technik	Fokus
① Nach Sylt abheben	Vitalisierung Power
② Die Uwe-Düne hinabsteigen	Vitalisierung Power
③ Die Segel einholen	Vitalisierung Power
④ Wilhelmine wäscht sich	Vitalisierung Power
⑤ Die Lister Seekühe melken	Vitalisierung Power
⑥ Weiße Möwe im Wind	Vitalisierung Power
⑦ Die Robbe Willi schwimmt im Hafengebcken	Vitalisierung Power
⑧ Die Himmelsleiter erklimmen	Vitalisierung Power
⑨ Den Denghoog erkunden	Vitalisierung Power
⑩ Die Glocken von St. Severin läuten	Vitalisierung Power
① Den Stürmen des Lebens trotzen	Entspannung Balance

### Praxis-Info



### Lokalisierung der Ohr-Regionen





## **4 Die Sicht klären**



## Quick Facts

Das **Augenfitnessprogramm** umfasst 10 ausgewählte, einfach zu erlernende traditionelle Techniken zur Vitalisierung und Harmonisierung der Augen.

### Im Überblick

Technik	Art	Fokus
① Wilhelmine wäscht sich wieder	Selbstmassage-technik	Augen-vitalisierung
② Auf dem Deich	Selbstmassage-technik	Augen-vitalisierung
③ Rund um das Rantum-Becken	Selbstmassage-technik	Augen-vitalisierung
④ Biike-Holz stapeln	Selbstmassage-technik	Augen-vitalisierung
⑤ Willis Schnurrhaare	Selbstmassage-technik	Augen-vitalisierung
⑥ Sylt bei Nacht	Entspannungs-technik	Augenberuhigung/-harmonisierung
⑦ Die RALF-Regel anwenden	Augenmuskulatur-Training	Fitness der Augenmuskulatur
⑧ Von List nach Hörnum	Augenmuskulatur-Training	Fitness der Augenmuskulatur
⑨ Den Horizont beobachten	Energetische Augenfitness-technik	Augen-vitalisierung
⑩ Lister Leuchtturm	Energetische Speichertechnik	Augen-harmonisierung



Die Selbstmassagetechniken (**Techniken 1 bis 5**) wirken vitalisierend und dienen insbesondere der Versorgung der Augen mit Vitalenergie und Blut. Sie unterstützen und erhellen die Augen, regulieren bei Augenmüdigkeit, klären die Sicht und haben zudem präventive Wirkung.

**Technik 6** bezweckt eine Augenberuhigung und -harmonisierung und fördert obendrein eine mentale Ruhepolung. Die Augen werden u.a. mit Vitalenergie, Blut und Vitalessenz versorgt.

Die **Techniken 7 und 8** zielen auf die Fitness der Augenmuskulatur. Sechs Muskeln bewegen das Auge in die unterschiedlichen Richtungen. Rund 100.000 Mal am Tag. Für ihre Arbeit brauchen die Augenmuskeln rund 25% aller vom Körper bereitgestellten Energien. Wie alle anderen Muskeln im Körper bedürfen auch die Augenmuskeln eines regelmäßigen Trainings aus bewusster An- und Entspannung, um fit und leistungsfähig zu bleiben.

Die **9. Technik** dient in erster Linie der Versorgung der Augen mit Vitalenergie.

**Technik 10** bewirkt abschließend eine Harmonisierung der Augen, fördert eine mentale Ruhepolung und unterstützt die Versorgung der Augen mit Lebensessenz.

**Wichtiger Hinweis:** Brillen- oder Kontaktlinsenträger setzen bitte während der praktischen Anwendung ihre Brille ab bzw. nehmen ihre Kontaktlinsen 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. Bei Augenproblemen bitte vor Beginn des Programmes ärztlich-medizinischen bzw. therapeutischen Rat einholen und mögliche Risiken abklären. Vielen Dank.





**5**  
**Kreuzfidel**  
**Haltung bewahren**



## Quick Facts

Das **Rückenfitnessprogramm** umfasst 3 ausgewählte, einfach zu erlernende traditionelle Übungen als Kurzanwendung für die tägliche Rückenhygiene.

## Im Überblick

Übung	Bewegung
① Die Sylt-Welle	Vorwärtsbeuge Rückwärtsstreckung
② Das Sylt-Pendel	Seitwärtsneigung
③ Die Sylt-Spirale	Rotation

## Gesundheitsfokus

- Rückenmobilisation und -balance
- Lockerung und Entspannung der Muskulatur
- Passive Dehnung von Sehnen und Bändern
- Faszientraining
- Mentale Ruhepolung

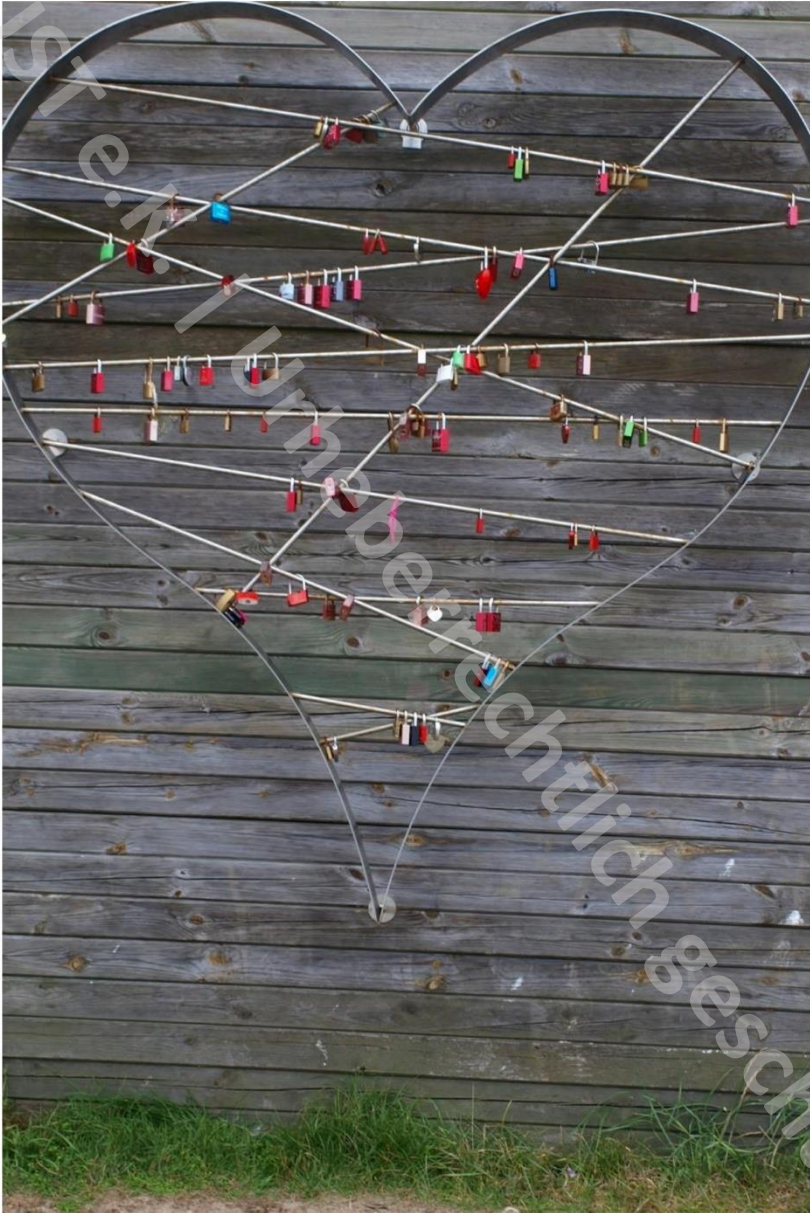


**Wichtiger Hinweis:** Bei Rückenproblemen bitte vor Beginn des Programmes ärztlich-medizinischen bzw. therapeutischen Rat einholen und mögliche Risiken abklären. Nicht in der Schwangerschaft.





# **6 Sylter Pausenfüller**





## **7** **Sölthek**





## **8 Anhang**



## Autoren



**Gottfried Eckert**



**Sabine Möller**



**Peter Schreiber**

## Verlag

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

In der Schleth 7

D-56567 Neuwied

Fon: +49 (0)2631 405535

Email: [mail@3trust-media.com](mailto: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.



## Mediaempfehlungen

**WERBUNG**

### Fachbücher



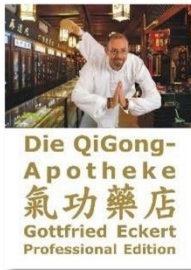
**Traditionelles chinesisches Augen-QiGong. Das Praxis-Handbuch (Teil I)**  
Autor: Gottfried Eckert  
Verlag: 3TRUST e.K.  
ISBN 978-3-945249-06-2



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



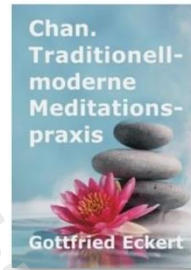
**Traditionelles chinesisches Augen-QiGong. Das Praxis-Handbuch (Teil III)**  
Autor: Gottfried Eckert  
Verlag: 3TRUST e.K.  
ISBN 978-3-945249-09-3



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



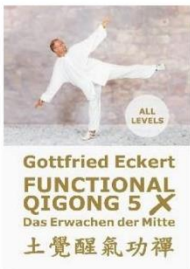
**YIJing Transformation QiGong**  
Ausgabe in 2 Bänden  
Autor: Gottfried Eckert  
Verlag: 3TRUST e.K.  
ISBN 978-3-945249-88-8



**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



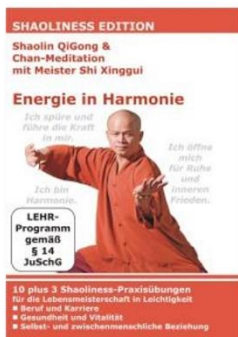
Shaolin QiGong & Chan-Meditation mit Meister Shi Xinggui  
Shaolin BaGua QiGong Vol. I  
Verlag: 3TRUST e.K.  
Lauzeit: ca. 90:25 min  
ISBN: 978-3-945249-01-7



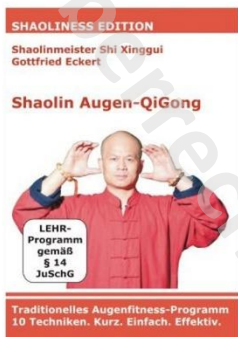
Shaolin QiGong & Chan-Meditation mit Meister Shi Xinggui  
Shaolin BaGua QiGong Vol. II  
Verlag: 3TRUST e.K.  
Lauzeit: ca. 79:35 min  
ISBN: 978-3-945249-02-4



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



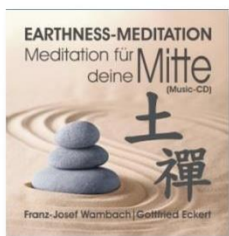
Shaolin QiGong & Chan-Meditation mit Meister Shi Xinggui  
Energie in Harmonie  
Verlag: 3TRUST e.K.  
Lauzeit: ca. 42:20 min  
ISBN: 978-3-945249-04-8



Shaolin Augen-QiGong  
Die Praxis-DVD  
Shi Xinggui, Gottfried Eckert  
Verlag: 3TRUST e.K.  
Lauzeit: 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.  
Lauzeit: 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.  
Lauzeit: 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)



**Nun geht es mit  
frischer Energie  
und entspannt für  
dich weiter**

**...**