



**TORSTEN J. KOERTING**  
THE GAME CHANGER

## PODCAST #012 - DEINE HEILIGE ZEIT AM MORGEN

**THE GAME CHANGER PODCAST**  
[www.TORSTENKOERTING.com/podcast/](http://www.TORSTENKOERTING.com/podcast/)

**#012**      **DEINE HEILIGE ZEIT AM MORGEN**

02. April 2020



### WORUM ES IN DIESER FOLGE GEHT ...

In diesem Podcast geht es darum, welche Energie und Kraft ein morgendliches Ritual in dir erwecken kann, und wie du dich mental auf den Tag einstellst, um ihn mit klarem Kopf und Geist in deinem persönlichen Rythmus zu beginnen.

Ich gebe dir Einblicke in meine ganz persönliche **HEILIGE ZEIT!**

Hallo und ein herzliches Willkommen zum Game Changer-Podcast.

Der Podcast für deinen Erfolg mit wirksamen Impulsen, spannenden Inspirationen, erkenntnisreichen Interviews und persönlichen Game Changern, die **DICH** in die **Umsetzung** bringen. Und das Ganze von und mit Torsten Koerting.

Ich bekomme immer wieder die Frage gestellt:



## **Torsten, wie sieht denn deine Morgenroutine aus?**

Ja, Morgenroutine ist ja etwas, was im Moment wie so „eine Sau durch das Dorf getrieben“ wird. Jeder ist in der Lage und Willens, sein eigene Morgenroutine nach draußen zu postulieren. Und das ist alles sehr großartig, denn eine Morgenroutine kann sehr wirksam sein. Eine Morgenroutine ist etwas, was dich kraftvoll in den Tag starten lässt, eine wirksame Morgenroutine ist **etwas, was dich in die Kraft bringt**, diesen Tag zu einem der besten Tage werden zu lassen. Und die Frage ist ja immer: Wie gestaltest du so eine Morgenroutine?

Und ich bin so ein bisschen weggegangen von diesem Begriff Morgenroutine und habe jetzt kurzfristig in einem Seminar den Begriff der **HEILIGE ZEIT**, also **THE SACRED TIME**, gelernt, beziehungsweise mir zugänglich gemacht.

Und warum nenne ich das Ganze **HEILIGE ZEIT**?

Heilige Zeit ist etwas Zeit, die nur für mich da ist. Zeit, die ich mir zu eigen mache, in der ich nur für mich und bei mir sein kann. Und wenn ich so reflektiere, welche Morgenroutinen ich mir in den letzten Jahren zugänglich gemacht habe, dann ist ein Zeitraum wieder ganz präsent, nämlich der Zeitraum zur Vorbereitung des Grand to Grand, weil ich da in eine sehr starke Routine und auch in eine sehr bewusste Routine hereingegangen bin. Und ich möchte jetzt mal ein paar Bestandteile in solch eine Heilige Zeit, solch eine Morgenroutine, ja, wirksam werden lässt, einfach hier mal in diesem Podcast ein bisschen beschreiben:

Ich fange an in solch einem Morgen, immer mit **EINEM GLAS WASSER**. Und zwar 0,2/0,3 Liter Wasser, auch ein bisschen angewärmt, damit der Körper nicht viel Energie braucht, um es erst mal auf die Temperatur bringen. Wenn das Wasser warm ist, dann kann es sehr gut vom Körper aufgenommen werden.

Und dann haben wir uns vor einigen Monaten, meine Frau und ich, eine, ja, Meditationsvorgehensweise zugänglich gemacht. Die **TRANSZENDALE MEDITATION**. Und ich möchte jetzt hier gar nicht zu stark auf dieses Konzept dieser Meditationsform eingehen, sondern viel eher den Impuls rein geben, dass nach dem Glas Wasser du durchaus mal meditieren darfst. Und der Hauptgrund der Meditation darf sein, jetzt nicht irgendwie den Schnee um dich rum schmelzen zu lassen, nicht irgendwie, jeden Gedanken zu verfluchen, der kommt und nicht irgendwie für drei Stunden da zu sitzen bis dein Rücken weh tut, sondern es darf etwas sein, wo du einfach mal deine **Gedanken** versuchst **auszuschalten**. Wo du einfach mal **runter fährst in deinem Kopf** und dieses ganze To-Do's und was steht jetzt an dem Tag an und was ist gerade los, einfach mal runterzufahren und **in die Gegenwart, wirklich in das Sein, in das Bewusstsein** zu kommen.

Und Meditation kann fünf Minuten dauern, kann zehn Minuten dauern. Und wenn du dich da einfach auf diesen Atem konzentrierst, auf etwas, was, dich **zur Ruhe** kommen lässt und auch etwas **fokussieren** lässt, ist der **Atem** immer eine wunderbare Möglichkeit.



Wir haben die Möglichkeit den BAUCH zu spüren, wie die Luft im Bauch den Bauch heben und senken lässt. Und wenn wir uns darauf konzentrieren, dann werden wir spüren und du wirst spüren, dass die Gedanken sich schon automatisch auf diesen Kern konzentrieren und die Gedanken nicht im Tag oder in der Vergangenheit sind, sondern bei deinem Atem. Also **versuche zu sein**, versuche ins **Bewusstsein zu kommen, versuche dich auf deinen Atem zu konzentrieren** und den Atem zu spüren, wie er in dich hineinfließt und wieder aus dir hinaus fließt.

Und je nachdem, wieviel Zeit du hast für diese Heilige Zeit morgens, ob das eine halbe Stunde ist oder eine Stunde, die du dir da ermöglichst, für all die Impulse, die ich dir gleich geben werde, ist Meditation etwas, was auch eine gewisse Flexibilität in dich reinbringt. Und du fünf, zehn oder vielleicht auch fünfzehn Minuten, einfach mal runterfährst und den lieben Gott einen guten Mann sein lässt und Gedanken ausschaltest und dich nur auf deinen Atem konzentrierst.

Der nächste Punkt ist, dass du dir nach der Meditation weiter in diesem State, ja, **dir selbst zu-sprechen** darfst. Man nennt das im Englischen, die **Affirmation**. Also dir bewusst werden darfst, **für was du stehst**. Und diese Affirmation kann sein, dass du sagst: "Ich bin ein Leader, ich bin stark, ich bin eine gesunde Persönlichkeit." Und wie ihr jetzt schon merkt an diesen, an diesen Aussprüchen, sind sie in der Gegenwart formuliert. "Ich bin ein Leader." Sie sind persönlich, sie gehen auf dich selbst, das besagt das Ich aus, **ICH BIN** oder **ICH HABE**. Und sie sind **positiv formuliert**.

Also nicht: "Ich werde abnehmen" oder "Ich werde sportlich sein". Das wäre nicht in der Gegenwart. Und positiv kann sein: "Ich bin sportlich", "Ich lebe gesund." Und diese Affirmation darfst du dir zugänglich machen. Du darfst sie dir **einsprechen**. Du darfst sie dir für dich sprechen, du darfst sie auch **laut sprechen**. Wenn du magst, kannst du sie auch laut rausschreien. Denn genau das ermöglicht, dass du sie auch für dich integrierst. Das können jeden Tag die gleichen sein. Es können sich über die nächsten Tage oder Wochen oder Monate, können die sich verändern, je nachdem, was du gerade brauchst. Also dir selbst zusprechen, dich selbst affirmieren und in dieses Bewusstsein kommen, für was du stehst.

Im nächsten Impuls würde ich dir gerne mitgeben, dass du **deinen Tag visualisierst. Deine Woche visualisierst. Vielleicht auch die nächsten drei Monate visualisierst.**

Und zwar im Kontext von deinen beruflichen Ausprägungen. Wie sehen deine beruflichen Ziele aus, vielleicht für diesen Tag, für diese Woche? Wenn du ein herausforderndes Meeting und einen ganz besonderen Workshop hast, stell dir vor, wie er stattgefunden hat im Positiven und was das Ergebnis ist am Ende? **Geh rein in diesen Moment**, visualisiere es, wie es sich anfühlt, den Erfolg gehabt zu haben in diesem Kontext.

Und das kann, wie gesagt, der Businesskontext sein. Es kann Gesundheit sein, wenn dich irgendetwas plagt, dann darfst du, da reingehen, wie es sich anfühlt, wenn du das überwunden hast. Wenn du gerade Schnupfen hast der vielleicht eine kleine Grippe, darfst du da auch reingehen, wie es sich anfühlt, wenn du diese Grippe, diesen Schnupfen überwunden hast. Und dass du wie-



**TORSTEN J. KOERTING**  
THE GAME CHANGER

der gesund wirst. Du darfst natürlich auch visualisieren, Ziele im Kontext deiner Familie, im Kontext deiner Beziehung beziehungsweise deiner Freunde. Oder deine eigene **Vision für dich, für dieses Jahr für die Zukunft.**

Visualisiere dir die Bilder, die du im Kopf haben möchtest und im Herz tragen möchtest, die für dich nächsten Tage, Wochen, Monate ausmachen. Also visualisiere deine Vision, visualisiere deine Erfolge, visualisiere das, was du in den einzelnen Bereichen des Lebens dir heute, in den nächsten Tagen, Wochen oder auch Monaten vorgenommen hast.

Und dann darfst du, wenn du möchtest, exercisen, ein Workout machen, dich sportlich betätigen. Und jetzt wird der ein oder der andere vielleicht sagen: "Mensch, ja, wie soll ich denn das machen, so zuhause? Ich bin jetzt vielleicht im Keller oder in der Küche oder im Wohnzimmer." Und da gibt es etwas ganz Grandioses, was wir auch im Rahmen der Nature Leadership Experience, unseren Teilnehmern immer wieder mitgeben, dass wir einen **Seven-Minute-Workout** machen.

Seven-Minute-Workouts sind **12 Übungen, die in genau sieben Minuten** durchgeführt werden. Jede Übung wird **30 Sekunden durchgeführt und danach zehn Sekunden Pause**. Und das sind, die Planke, das sind Liegestütze, das sind Sit-Ups, das sind Jumpingjacks, also Hampelmänner, das sind Kniebeugen und noch ein paar andere Übungen. Insgesamt, wie gesagt, sind das 12 oder 15 Stück, kann jetzt jeder für sich ausrechnen, wieviel man braucht, um sieben Minuten voll zu machen mit zehn Sekunden Pause. Und da gibt es Apps da draußen in den einzelnen Stores, ob im GooglePlay Store oder in App Store von Apple, die ihr euch, kostenlos, beziehungsweise für ein, zwei, drei Euro zugänglich machen könnt. Die euch genau sagen, wie ihr da durchgehen dürft.

Und diese Sieben-Minute-Workout ist etwas, wenn ihr das ein paar Tage, ein paar Wochen hintereinander gemacht habt, werdet ihr merken, wie auf einmal der **Körper kräftiger** wird, wie ihr spürt, dass Liegestütze sich einfacher vollziehen lassen und, dass ihr im Grundsatz, **viel stärker** und auch, ja, **sportlicher** seid. Und das Ganze braucht nur sieben Minuten. Und wenn ihr Bock habt, macht ihr halt zweimal sieben Minuten hintereinander, wenn ihr Lust habt, können wir auch unterschiedliche Kombinationen von diesen Übungen machen. Da gibt es auch ganz wunderbare Apps, die das ermöglichen, ohne dass ihr groß denken müsst. Also all das sind Möglichkeiten, wie ihr morgens eine kleine Sporteinheit einlegen dürft. Und natürlich gibt es auch viele andere Möglichkeiten. Ihr könnt auf das Laufband gehen, wenn ihr so was zuhause habt. Ihr könnt rausgehen, in die Natur und joggen gehen oder was anderes machen. Oder welcher Workout im High-Intensive-Training oder in anderen Bereichen, es für euch, ja, wichtig ist, dass ihr sie durchführt und dass ihr sie euch zugänglich macht.

Und nach diesem Workout, dürft ihr etwas **LESEN** und zwar, vielleicht etwas Inspirierendes, also, **„Der Tägliche Stoiker“**, ist ein Buch, das ich euch empfehlen kann, wo kleine Abschnitte drin sind. Jede Seite ist ein Impuls. Dürft ihr euch in der Buchhandlung eurer Wahl, zugänglich machen. Kleine Impulshappen, die ihr euch dann durchlesen könnt. Das Ganze dauert vielleicht fünf, zehn Minuten. Vielleicht schreibt ihr euch danach noch etwas auf, was mit dir, mit euch resultiert hat. Also, lest etwas. Lest etwas Inspirierendes, lest etwas Motivierendes. Auch ein



spannendes Buch ist, **„Die Kraft der Gegenwart“** von Eckhart Tolle. Auch ein ganz wunderbares Buch, was ihr euch ermöglichen könnt, was, ganz kleine Impulshappen schriftlich darlegt, die ihr euch dann durchlesen könnt. Und mal schauen, was das mit euch macht.

Also lest etwas Inspirierendes. Und wie ihr vielleicht gemerkt habt, bis dahin, ist **das iPhone, das Smartphone, das Galaxy, was auch immer ihr nutzt, nicht angeschaltet.** Ihr habt da nicht gar nicht drauf geguckt, nachdem ihr aufgestanden habt und das erste Mal ein Glas Wasser getrunken habt.

So, der nächste Impuls wäre, dass ihr euch dann ein, ja, leeres Blatt Papier vor euch ausbreitet. Das kann ein Notizbuch sein und ihr nehmt eine neue Seite und dort hätte ich **fünf Impulsfragen** für euch.

Fünf Impulsfragen, die euch in die Lage versetzen, den Tag, zu planen. Den Tag zu einem wunderbaren Tag werden zu lassen. Und diese fünf Impulsfragen sind:

- 1)** Was ist euer Ziel für heute?
- 2)** Wen möchte ich vielleicht treffen?
- 3)** Was möchte ich vielleicht heute lernen?
- 4)** Wen möchte ich inspirieren?
- 5)** Was möchte ich heute erreichen?

**Also, was ist euer Ziel für den heutigen Tag?** Frage Nummer **1.**

Frage Nummer **2. Was möchte ich anderen geben?** Was möchte ich anderen geben? Und zwar, in der Form von Unterstützung, Liebe, Präsenz. Einfach, dass ich da bin für andere. Was möchte ich heute anderen geben? Was möchte ich heute anderen schenken? An Unterstützung, Liebe, Gegenwart. All das sind Möglichkeiten, die ihr bei der Frage zwei, da mit einbringen könnt.

Frage **3** ist, **schreibe mal zehn Punkte auf, für die du dankbar bist.** Auch diese Frage wird der ein oder andere von euch schon mal gehört haben. Schreibe mal zehn Punkte auf, wofür du dankbar bist. Für deine Gesundheit, dafür dass du einfach da bist auf der Welt. Dankbar für Elemente, Rahmen, deiner Familie dankbar. Vielleicht auch für deine Kompetenz, für deine Talente, für deine Stärken. Dankbar dafür, dass die Natur so ist, wie sie ist. Und dass wir sie erleben dürfen, mit all ihren Freiheiten und Vorzügen. Also, schreibt euch die zehn Dinge auf, die euch dankbar machen.

Frage Nummer **4. Für was bin ich dankbar, das andere für mich tun?** Also, wofür bin ich dankbar, wenn andere etwas für mich getan haben oder aktuell tun? Und da dürft ihr wirklich mal auch hinter die Kulissen schauen. Ihr dürft mal überprüfen, was wir einfach so als fast selbstverständlich hinnehmen, wo wir dankbar für sein dürfen. Und auch dort dürft ihr zwei, drei, vier, fünf Punkte jeden Tag für euch reflektieren, die euch dankbar werden lassen, dafür dass andere etwas für euch getan haben.



Ja, und die Frage Nummer **5** ist. **Über was bist du gerade glücklich?** Worüber bist du gerade froh? Und gerade in diesem Moment beziehungsweise in der Phase des Lebens vielleicht an diesem Tag, vielleicht in der aktuellen Gegenwart, Für was bist du froh? Warum bist du gerade froh? Und für was bist du froh?

Das sind fünf Fragen, die, ja, euch den Tag so ein bisschen, in dem, was kommt, vorausschauend in die Kraft bringt. Und zwar in einem ganz besonderen Tag werden lässt. Was ist euer Ziel für den heutigen Tag? Was möchte ich anderen zugänglich machen? Was möchte ich anderen ermöglichen? Was möchte ich anderen geben? Frage Nummer drei, die zehn Dinge, für die du gerade dankbar bist, aufzuschreiben. Für was bin ich dankbar, das ANDERE für mich getan haben und Frage Nummer fünf, über was bin ich gerade glücklich oder über was bin ich gerade froh?

Und wenn ihr das durchgeführt habt auf diesem Clean Sheet of Paper, auf diesem, ja, auf dieser leeren Seite, dann darf ich euch empfehlen, noch **ein Glas Wasser** zu trinken. Wieder 0,3 Liter, wenn es möglich ist, auch ein bisschen angewärmt, denn auch dort werdet ihr spüren, dass ihr vielleicht ein bisschen dehydriert noch von der Nacht beziehungsweise von den Aktivitäten, die da gerade passiert sind.

Also nochmal zusammenfassend. So eine kleine Morgenroutine, aus denen ich mir auch immer wieder das ein oder andere raus picke, um diese **HEILIGE ZEIT, MEINE ZEIT**, die Zeit für mich durchzuführen oder zu reflektieren und zu ermöglichen. Und natürlich bedarf es auch eine gewisse Form der **Disziplin**.

Wir machen das in unseren Workshops, gehen wir ganz bewusst rein, dass wir Teilnehmern diese Morgenroutine, die Heilige Zeit ermöglichen. Ja, und wir spüren dann doch häufiger, dass das eine Zeitlang anhält und dann, ja, zu irgendeiner Zeit dann wieder so etwas erodiert. Und Disziplin ist das, was **Leader** ausmacht, Disziplin ist das, was euch in die **Umsetzung** bringt, was eure Umsetzung **NOCH wirksamer** werden lässt. Und eine Disziplin gehört auch in die Heilige Zeit, in die Zeit, die für mich da ist.

Also nochmal zusammenfassend, fangt vielleicht an, mit einem Glas Wasser, was ihr trinkt, dann dürft ihr euch eine Meditation zugänglich machen, geführt oder rein durch euch belebt. Ihr dürft euch zusprechen für das, für was ihr steht, für was ihr seid. Dieser Zuspruch darf in der Gegenwart formuliert sein, persönlich auf euch bezogen und positiv. Das Dritte ist, dass ihr den Tag, die Woche, die nächsten Monate, vielleicht auch das nächste Jahr visualisiert. Und zwar die Ziele, die ihr euch ermöglichen möchtet, die Ziele, die ihr erreichen möchtet. Das als nächster Impuls. Und dann, ja, dürft ihr ein bisschen ein Workout machen, euch ein bisschen sportlich betätigen, in die Energie kommen. Im Anschluss etwas Inspirierendes lesen, euch einen neuen Impuls zugänglich machen. Ja, und dann mit fünf Fragen in den Tag starten, um dann abschließend wieder ein Glas Wasser zu trinken.

Und je nachdem, wie zügig ihr da durchgeht und es darf sich nicht anfühlen, wie ein Zwang, wie ein Muss, sondern es ist ein Dürfen, ein etwas, was ihr ja, euch erlauben dürft, eure Zeit, es ist **DEINE ZEIT**. Mit einem Glas Wasser das Ganze dann wieder zu beenden.



**TORSTEN J. KOERTING**  
THE GAME CHANGER

Und wie gesagt, ihr seid dort in der Lage, das in zwanzig vielleicht dreißig Minuten durchzuführen, wenn ihr Bock habt, wenn ihr das so durchzieht. Oder euch eine Stunde Zeit zu nehmen und genau diese Elemente so durchzugehen.

So, ich hoffe das hat dir etwas geholfen, das hat dich weitergebracht im Rahmen einer wirklich einfachen, für mich wunderbaren Abfolge von Elementen einer wirksamen Morgenroutine und ich hoffe, dass du den ein oder andern Impuls hier rausnehmen konntest.

Ich freue mich über dein Feedback.

Ja, und viel Spaß mit einer neuen Morgenroutine und mit einem gewissen Maß an Disziplin, diese anzugehen und durchzuführen.

Und du wirst spüren, dass, **die Energie für den Tag eine ganz andere ist.**

In diesem Sinne, vielen Dank für das Zuhören und bis dahin,

Euer Torsten

Ciao, ciao.

#### Quick Links:

Sichere Dir jetzt ein Ticket für das 2 tägige Event ‚LEADERS BASECAMP‘ ... denn ... Leader werden nicht geboren, sie werden gemacht.

Und sicher Dir mit dem Code PODCAST25 einen Rabatt in Höhe von 25%

[www.leaders-basecamp.com](http://www.leaders-basecamp.com)

Vereinbare jetzt einen persönlichen **Umsetzungstermin** mit mir ... in dem wir Deine Aktuelle Situation analysieren, betrachten wo Du oder Dein Team hinmöchtest, wir können aufzeigen, wie Du dahin kommst, was Dich aktuell davon abhält und was möglicherweise notwendig ist, um Dich einen Schritt weiter zu bringen und damit Du Deine Ziele erreichst.

[www.torstenkoerting.com/termin/](http://www.torstenkoerting.com/termin/)

**Torsten J. Koerting auf Facebook**

[www.torstenkoerting.com/facebook/](http://www.torstenkoerting.com/facebook/)

**Torsten J. Koerting auf LinkedIn**

[www.torstenkoerting.com/linkedin/](http://www.torstenkoerting.com/linkedin/)

**Torsten J. Koerting auf XING**

[www.torstenkoerting.com/xing/](http://www.torstenkoerting.com/xing/)

**Torsten J. Koerting auf Instagram**

[www.torstenkoerting.com/instagram/](http://www.torstenkoerting.com/instagram/)

**Mehr Infos und alle Folgen des Podcasts findest du hier!**

[www.torstenkoerting.com/podcast/](http://www.torstenkoerting.com/podcast/)



**TORSTEN J. KOERTING**  
THE GAME CHANGER

## **TORSTEN J. KOERTING** – THE GAME CHANGER

Torsten J. Koerting ist durch und durch Projektmanager, strategischer Denker, Visionär und Management-Berater – aber auch Paragliding-, Trail-Running- und Outdoor-Enthusiast. Seit mehr als 25 Jahren lebt und denkt er Projektmanagement, hat sich auf komplexe IT-Projekte spezialisiert und bringt Projekte in Schieflage zurück auf Erfolgskurs. Er ist ein bekannter Vordenker und doziert vor MBA-Klassen an diversen internationalen Hochschulen. Darüber hinaus engagiert er sich als Redner auf vielen Konferenzen und hat mehrere Fach- und Sachbücher geschrieben und ist Initiator der [www.PM-Powerdays.com](http://www.PM-Powerdays.com) und des LEADERS BASECAMP ([www.leaders-basecamp.com](http://www.leaders-basecamp.com))



Er versteht sich in seinem Kern als „Host“ – als jemand, der Räume und ein Umfeld schafft, um allen Beteiligten wirksames, zielgerichtetes und nachhaltiges Handeln zu ermöglichen. Seine Leidenschaft ist es, Menschen zu helfen, ihre eigentliche Berufung zu leben. Er unterstützt sie dabei, die für sie relevanten Ziele und Ergebnisse zu erreichen und sowohl beruflich als auch privat auf die nächste Ebene zu gelangen.

Torsten J. Koerting hat Hunderte von Workshops und Speakings im Umfeld Projektmanagement, Strategie und Innovationsberatung sowie zur persönlichen Positionierung gehalten – und dabei abertausende Teilnehmer begeistert, motiviert, bereichert und beflügelt. Er bietet seinen Teilnehmern 100 Prozent neue Ansätze, überraschende Impulse und eine mitreißende Mentalität.

Mehr auf [www.TORSTENKOERTING.com](http://www.TORSTENKOERTING.com)