



TORSTEN J. KOERTING
THE GAME CHANGER

PODCAST #047 – 12 TIPPS WIE DU NACH EINEM SEMINAR IN DIE UMSETZUNG KOMMST

THE **GAME CHANGER** PODCAST
www.TORSTENKOERTING.com/podcast

047 12 TIPPS WIE DU NACH EINEM SEMINAR
IN DIE UMSETZUNG KOMMST



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.



WORUM ES IN DIESER FOLGE GEHT ...

In dieser Podcastfolge geht es wieder um einen persönlichen Impuls, der entstanden ist, aus den letzten 8-9 Tagen, wo ich als Leadership Team, Teil eines grandiosen Formates sein dürfte, nämlich "Date with Destiny", mit Tony Robbins.

Einer seiner Leuchtturm Formate. Für diejenigen, die Tony Robbins nicht kennen, sicherlich einer DER Coaches und Lebens-Transformatoren, dürfte man fast sagen, in der Welt.

Ein großer Mentor und Vorbild auch für das, was wir, für das, was ich tun darf, in den letzten Jahren. Bin inspiriert von ihm, seit 2012, als ich ein erstes Format bei ihm erleben durfte und danach viele weitere Formate besucht habe und diesmal das erste Mal als Teil des Leadership Teams wirklich all in gegangen.

Um ein Team von 50-60 Teilnehmern im Rahmen eines gesamt Formates für über 5.000 Teilnehmer mit zu begleiten und diese Teilnehmer in ihrer Transformation, über die Zeit hinweg zu unterstützen und eine Fragestellung hat mich während dieser 8-9 Tage sehr stark beschäftigt und nicht nur mich, sondern auch das Team für dass wir den Rahmen halten durften, nämlich die Frage: Jetzt investiere ich hier so viel Zeit in solch ein Format, wie bin ich denn in der Lage, mit welchen Tipps und Tricks darf ich denn arbeiten, um das was ich mir vorgenommen habe auch wirklich in die Umsetzung zu bringen, um **nachhaltige Ergebnisse zu liefern und vielleicht die Ziele, die ich mir selbst gesetzt habe, auch zu erreichen**. Und darum geht es heute hier in dieser Podcastfolge.

Ja, wie in der Anmoderation schon gesagt, dürfte ich den letzten 8 bis 9 Tagen Teil eines grandiosen Formates sein. Und zwar eines Formates, was im virtuellen, sprich im online Raum stattgefunden hat. "Date with Destiny" mit Tony Robbins. Ein 6 tägiges Format, welches sich zum Ziel setzt, ein Date also einen Termin zu haben, mit dir und deinem ultimativen Schicksal und sicherlich ist dieses Format eines der Leuchtturm Formate von Tony Robbins.

Er ist an jedem Tag dort auf der Bühne, gibt teilweise 12 Stunden All In und gibt alles für seine Teilnehmer. Und das ganz Besondere an diesem Format war, dass es diesmal zum ersten Mal online, sprich virtuell stattgefunden hat. Dieses Format findet zweimal im Jahr statt, einmal im amerikanischen Raum, einmal im südpazifischen Raum, aufgrund der Zeitzonen. Da hat man hier zwei unterschiedliche Lokationen sich in der Vergangenheit ausgesucht, um dieses Format zweimal im Jahr zu beleben.

Und diesmal natürlich aufgrund des interessanten Jahres 2020, das erste Mal im virtuellen Raum.

Neue Standards gesetzt

Tony Robbins hat über das Jahr hinweg schon immer wieder neue Benchmarks gesetzt im April/Mai kam er zurück mit seiner Comeback-Challenge. Ein Format welches ja, das erste war, was er online belebt hat, nach Ausbruch der Pandemie, um dann im Juni/Juli mit "Unleash The Power Within", also ein Einstiegsformat, was er normalerweise mit zwischen



TORSTEN J. KOERTING
THE GAME CHANGER

5000 und 25 000 Teilnehmern durchführt, in Messehallen, in großen Arenen. Zum ersten Mal online durchgeführt hat und in dem Fall auch schon Benchmarks gesetzt hat, was möglich ist online.

Hat ein riesen Studio damals gemietet, hat ein 360° Rondell geschaffen, wo dann wirklich die Teilnehmer per Zoom zugeschaltet waren und er wirklich in der Energie war, wie in einem Live Seminar, weil er nämlich in die Gesichter der Menschen geguckt hat, die zugeschaltet gewesen sind.

Damals auch eine fünfstellige Anzahl an Teilnehmern. Und jetzt "Date with Destiny", eines seiner teuersten Formate und auch eines seiner Wirksamsten, hat er noch mal das Level eine Ebene hochgehoben, noch mal ganz neues Studio gebaut und wir werden sicherlich auch hier in Deutschland und den anderen Stellen bei denjenigen, die große Formate fasilitieren erleben, wie sie die Ansätze von ihm mit überführen und übernehmen, weil das, was er dort auf die Beine gestellt hat, wirklich grandios gewesen ist.

Und 6 Tage lang über 5000 Teilnehmer, mit 15-16 Stunden am Tag durch den Prozess zu schieben, ist das eine. Zum anderen natürlich auch ein **hohes Zeitinvest eines jeden Teilnehmers** und für uns als Leadership Team, wir waren schon zwei Tage vorher in Führungszeichen vor Ort wurden noch mal weiter ausgebildet, um in die Lage versetzt zu werden, für alle Teilnehmer wirklich den Rahmen zu halten, den es braucht, bzw. die Skills an die Hand zu bekommen, die es uns ermöglicht die Teilnehmer durch ihre transformativen Prozesse zu schieben. Somit 8/9 Tage Zeitinvest und über 100 Stunden, die dort investiert wurden, von uns als Leadership Team und natürlich dann auch von jedem einzelnen Teilnehmer.

Wirft das die Frage auch nicht nur, was hat das jetzt für eine Veränderung für mich im Leben, was ist jetzt bei mir alles entstanden, eine neue Programmierung eines Nervensystems, meiner bisherigen Erlebnisse als Mensch bis dato und Glaubenssätze verschieben, meine Bedürfnisse neu sortieren, meine Werte in einen neuen Einklang zu stellen. All das sind famose Ergebnisse, aus denen natürlich auch Maßnahmen entstehen für jeden einzelnen Teilnehmer, den er oder sie in die reale Welt überführen darf. Und da war dann am letzten Tag speziell die Fragestellung von unseren Teilnehmern in unserem Team, für das wir wirksam sein durften: Wie mache ich denn das, was habt ihr für Tipps und wir haben natürlich die Fragestellung, weil die Ressourcen sind ja alle im Raum, haben diese Fragestellung zurück ins Team gegeben und haben gefragt: Gibt's denn Ansätze mit denen ihr bisher, wenn ihr Workshops, Seminare, Trainings, Konferenzen besucht habt, erfolgreich gewesen seid, um wirklich in die Umsetzung zu kommen. Und es gab paar grundsätzliche Themen, die erwähnt wurden.

Wie setzt man das Gelernte um?

Zum einen darfst du während eines solchen Formates dir auf jeden Fall **Notiz** machen, du darfst reflektieren, du darfst überprüfen, was geht mit dir in die Resonanz. Wo spürst du, dass das ein Impuls wird, was da gesagt wurde und diesen auch zu dokumentieren. Den Kontext auch mit aufzuschreiben, das heißt in welchen Kontext bindet sich dieser Impuls mit ein.

Einfach das, was du hörst, was mit dir rasoniert, auf Papier zu bringen. Und da war auch die starke Empfehlung das eben nicht im Computer rein zu hacken, per Tastatur, sondern das



Ganze wirklich **handschriftlich** im Notizbuch zu schreiben, weil vom Kopf durch das Herz, in den Arm und in die Hand dann die Energie aus Blatt Papier fließt und somit du dich auch an das was du aufgeschrieben hast noch mal in einer ganz anderen Form erinnerst. Also mach dir auf jeden Fall Notizen während eines solchen Formats. Das war ein Puls Nummer 1.

Das Zweite ist das die **48 bis 72 Stunden nach dem Event**, die wirklich maßgeblichen sind, da darfst du in die **Umsetzung** kommen, wenn du es da Dir nicht schon nicht gelingt in den 48-72 Stunden danach, schon Dinge umzusetzen, dann wird es wahrscheinlich danach dir auch nicht gelingen. Das heißt, das sind wirklich die Zeiträume, wo es Aktivität braucht und Veränderungen deiner Routine, Veränderungen deiner Gewohnheiten und die Grundlage zu setzen für weitere Maßnahmen, die darauffolgen. Das war der zweite starke Impuls.

Das Dritte war: du darfst **eine Entscheidung treffen, dass du in die Umsetzung gehst**. Das heißt wirklich auch dir bewusst zu werden "the time is up" - es gibt etwas zu verändern, ich habe so viel mitgenommen aus diesem Seminar und ich möchte und ich werde Dinge in die Umsetzung bringen. Das heißt diese Entscheidung wirklich zu treffen, es darf sich etwas ändern, ich nehme jetzt ein Ziel vor, es gibt ein Erfolg, den ich erreichen möchte, wie auch Erfolg du definierst und dann in die Umsetzung zu gehen. Diese Entscheidung darfst du klar treffen. So, das nehmen wir jetzt mal als Grundlage. Notizen machen, das Bewusstsein darüber, dass die ersten 48 bis 72 Stunden zählen und die Entscheidung: ja der damn shit, ich gehe in die Umsetzung. So dann ist die Frage, was kannst du denn tun bzw. was hilft bei der Umsetzung. Und da gab es auch wieder die unterschiedlichsten Impulse. Das eine war du darfst dir Rituale und Routinen schaffen.

Du hast sicherlich **schon Rituale und Routinen**, nur möglicherweise sind die nicht so wirksam, wie die, die du schaffen solltest, bzw. die aus den Impulsen aus dem Seminar heraus verändert werden dürfen. Und diese Rituale und Routinen zu schaffen und zu etablieren bzw. zu verändern ist etwas, was schon während des Seminars stattfinden darf bzw. spätestens nach Beenden des Seminars in die Umsetzung geraten darf, so dass sich deine Routinen über den Tag hinweg verändern bzw. neue Rituale in deinen Tages-, Wochen- oder Monatsablauf mit einziehen.

Ob das die morgendliche Meditation ist, ob das ist ein Journal zu führen, ob es ist dass du jeden Morgen vor 9 Uhr die wichtigste Sache, die du an diesem Tag gestalten möchtest, schon in die Umsetzung bringst, vielleicht das Ritual, wie stehe ich auf und wie gestalte ich den Morgen und wie gestalte ich vielleicht den Nachmittag und wie gestalte ich den Abend.

Also auch das dürfen alles Ritual oder Routinen sein. Wie arbeitest du mit deinem Team? Wie arbeitest du mit dem Unternehmen? Wie arbeitest du mit Führungspersönlichkeiten? Auch dort gibt es möglicherweise Rituale und Routinen, die notwendig sind zu überdenken, anzupassen oder neu zu schaffen. Also Rituale und Routinen zu schaffen, war ein wichtiger Impuls. Und ist ein wichtiger Impuls, um nachhaltig in die Umsetzung zu kommen.

Das Zweite ist, gerade bei Tony Robbins, erleben wir es, dass **Musik und Bewegung** eine sehr große Rolle spielen, weil über Emotion du in die Bewegung kommst. Denn emotion comes from motion, das heißt, da wo du Emotionen spürst entstehen, die häufig durch eine bewusste Bewegung und auch nichts bewegen ist ein Bewusstsein darüber, in die Bewegung zu kommen. Also sich nicht zu bewegen, kann auch eine Entscheidung sein.



Aber diese Bewegung sehr häufig auch angetriggert wird oder fast immer angetriggert wird durch Musik und diese Musik häufig auch wiederkehrend ist.

Von daher hat sich über solch ein Format auch schon ein gewisser Anker entwickelt, was diese Musik in dir auslöst. Und wenn da tolle Musik dabei war, dann darfst du die Shazam und du darfst sie dir in der Song list packen.

Und wenn du dann nach dem Seminar in die Energie kommen willst, des Seminars, und sagst da möchte ich noch mal rein fühlen, dann spielst du einfach diese Songliste ab bzw. die Lieder daraus, die du für diesen Moment für dich brauchst und dann daraus die Energie zu entwickeln, die dich in die Umsetzung bringt, das war Punkt Nummer zwei.

Punkt Nummer drei ist, du darfst dir **Visuelles** schaffen, das heißt also etwas, was dich an etwas erinnert. entweder an das Seminar selber, wenn es dann Foto gab, vielleicht mit dem Faszilitator des Seminars oder eben ein Foto oder ein Bild des Zieles, was du dir vorgenommen hast. Viele sprechen von einem **Visionboard** heutzutage. Na, also du kannst den Visionboard kreieren, machst die Bilder dort drauf und bringst die hier jeden Tag in Erinnerung.

Und diese **Visuals oder Poster oder Skizzen oder Mutsätze oder Zitate** können alles Möglichkeiten sein, dich in die Energie zu bringen bzw. diese zu halten, wenn du ein Bild jeden Tag kontinuierlich siehst und das über Tage, Wochen und Monaten hinweg wirst du merken, dein Unterbewusstsein wird es dir ermöglichen, dass du diese Vision, dieses Ziel, dieses Bild erreichst und Wirklichkeit werden lässt. Das war Punkt Nummer drei.

Punkt Nummer vier war täglich zu **meditieren** und dort in die innere Kraft zu kommen, dich selbst mal wieder zu spüren und während der Meditation die Gedanken laufen zu lassen, bzw. sie einfach an dir vorbei ziehen zu lassen, um danach dann in die Kraft zu kommen, die es braucht, in der Umsetzung zu bleiben bzw. überhaupt in Sie zukommen.

Punkt Nummer fünf war, du darfst dein **Umfeld** natürlich **verändern** und darfst Verbindungen eingehen mit Menschen, die ähnlich ticken wie du bzw. Mastermind Gruppen gründen oder in eine eintreten, die vielleicht aus den Teilnehmern besteht oder aus einem Teil der Teilnehmer besteht, die an diesem Seminar teilgenommen haben, mit denen du vielleicht durch Übungen gegangen bist, mit denen Du besondere Erlebnisse geteilt hast und erlebt hast.

Die Menschen, wo du weißt, dass ihr einen gemeinsamen **Anker** kreiert hat bzw. ihr ähnlich tickt, ihr vielleicht ähnliche Ziele euch vorgenommen habt, um diese dann auch gemeinsam zu erreichen. Und das ist ein sehr häufig auch immer wieder postulierter Impuls, nämlich dann in dieses Umfeld einzutreten, sich gegenseitig zu motivieren, sich gegenseitig zu challengen, sich gegenseitig ein **Kommittent** abzurufen, sich gegenseitig ja verantwortlich zu machen für das Ergebnis, was man selbst erreichen möchte.

Also verbinde dich mit Menschen, die ähnlich ticken wie du, idealerweise aus demselben Seminar heraus, um die Dynamik mitzunehmen, in diese reale Welt. Punkt Nummer fünf.

Punkt Nummer sechs ist, deine Learnings zu teilen, also deine Erkenntnisse aus diesem Seminar heraus, mit anderen zu teilen, damit manifestiert du sie noch mal ganz anders für dich bzw. deine Ziele, die du dir vorgenommen hast nach außen oder anderen gegenüber noch mal zu bestätigen bzw. dich zu committen, dass du dieses Ziel bis dann und dann erreichen möchtest.



Wenn Du beispielsweise aus einem Seminar mitgenommen hast, Mensch ich darf man paar Sachen verändern und übrigens möchte ich mal wieder Sport machen und ich möchte vielleicht in dem halben Jahr ein Halbmarathon finishen, dann ist das ein konkretes Ziel, mit dem du nach außen gehen kannst und denk immer dran, **Ziel auf Smart zu definieren**, das heißt spezifisch, messbar, attraktiv, realistisch und an eine Zeit gebunden, so dass sie wirklich ganz, ganz konkret sind und wenn du die dann nach außen bringst, wenn du diese Ziele mit anderen teilst und dich committest, wirst du spüren, dass das auch noch mal ein starker Anker für dich ist, in die Umsetzung zu kommen und auch zu bleiben.

Ja ein maßgeblicher Impuls war und das ist jetzt hier keine prioritäre Reihenfolge, du wirst dich jetzt wahrscheinlich über diesen Impuls wundern. Aber es ging auch da drum einfach zu sagen, "Machen es einfach krasser als nur eine Idee zu haben". **Und das Tun und das Machen und das Implementieren klingt einfach**, ist aber genau die Herausforderung. Von daher, sobald du aus dem Seminar rauskommst, komm ins Handeln, kommen ins Implementieren, komm ins Tun, weil es einfach krasser ist als der Konjunktiv, man könnte, sollte, hätte, möchte sondern es einfach wirklich zu machen.

Ein weiterführender Impuls, ich glaube der Achte, da sind wir jetzt schon, ist das gerade bei Tony Robbins immer wieder Anker gesetzt werden über deinen "move". Er sagt immer: make your move, say YES, say YES! Und dieser "move", diese Bewegung wurde während des Seminars immer wieder geankert, weil er dich in einen peak state, würde jetzt Toni sagen, verharren lässt bzw. diesen peak state uncut und wenn du geiles Gefühl hast, ja, wenn dir es richtig gut geht, wenn du ein Erfolg gehabt hast, dann darfst Du genau diesen "move" machen, weil es weiter geankert wird, dass diese Bewegung, mit dem Erfolg in Verbindung gebracht wird und andersrum betrachtet, wenn du mal in einem scheiß state bist, kann dir dieser "move" dieses "Yes" ermöglichen **Zugang zu deiner Energie** zu bekommen und damit dann auch in die Umsetzung zu gehen. Also Tipp Nummer acht war, mach einfach dein **Anker**, lass dein Anker wieder Wirklichkeit werden, nimm dein Anker mit in die Realität, um damit die Energie zu spüren, des Momentes, den du mit dieser Bewegung geankert hast.

Weiterer Impuls war sich die **Stimme des Seminarleiter**, des Faszilitators, in dem Fall Tony Robbins noch mal anzuhören. Tony Robbins hat ja eine sehr eingängige Stimme, sicherlich auch eine Stimme, die über Jahre hinweg immer wieder zu schaffen macht, weil es seine Stimmbänder arg angreift, aber diese Stimme natürlich auch eindringlich ist sie spricht zum einen, spricht sie energetisch aus Toni raus und sie spricht auch seine Zuhörer an und trifft sie teilweise auch ins Herz und um diese Energie wieder weiter spüren zu können, einfach sein **Podcast** zu hören bzw. seine Ton-Hörbücher, um da wieder in die Energie des Formates eintreten zu können und dich daran zu erinnern.

Ist auch ähnlich etwas, wie ein Anker natürlich in dem Fall noch mal erweiterte Anker, weil natürlich damit auch inhaltliche Substanz verbunden ist, gerade, wenn du dir ein Hörbuch deines Seminars Faszilitator noch mal anguckst.

Ja, dann gibt es das Konzept der **Incantations** und deines Visions Statements oder deiner Primary Questions, alles Elemente, die aus diesem Seminar hervorgegangen sind und diese Incantations ist ein Modell, dass du morgens aufs Feld gehst oder morgens eine bestimmte Routine dir noch mal verinnerlicht, was für ein Typ du bist. Und das sind



motivierende Sprüche, die dort sehr energetisch nach außen getragen werden dürfen, um sie weiter zu ankern und da war der Impuls diese Incantations doch zu sprechen damit auch dieser Anker dann dich dazu bringt in die Energie zukommen, um dann weiter in der Umsetzung zu bleiben.

Dann der elfte Impuls war ein ganz Wesentlicher, nämlich dir **Optionen** zu geben. Wenn es nämlich mal an einem Tag nicht gelingt eine bestimmte Maßnahme umzusetzen. Stell dir vor, du hast dir vorgenommen jeden Morgen im Rahmen deiner Morgenroutine kleines Workout zu machen und jetzt passt es an dem einen Morgen nicht irgendwie hast du Muskelkater, das passt zeitlich nicht rein, dann war der Impuls, gib dir Optionen und habe immer eine **Alternative** bereit.

Also sprich, wenn ich nicht das mache, dann mache ich aber das. Und da der Option mit rein zu geben sein, ich habe kein schlechtes Gewissen, nur weil ich jetzt mein Workout morgens nicht gemacht habe, denn ich habe ja die Alternative gemacht. Was auch immer die Alternative ist und wenn du sagst, wenn ich meinen Workout morgens nicht mache, dann meditiere ich zumindest für 10 Minuten oder wenn ich mein Workout nicht mache, dann setze ich in der Zeit einen Task mehr von meiner Taskliste um, was auch immer die Alternativoption ist, du sollst dir Alternativoptionen ermöglichen, um somit den Druck und das **Stresslevel herunterzufahren**, wenn es dir vielleicht mal nicht gelingt eine bestimmte Routineaufgabe nicht durchzuführen. Das war der elfte Ansatz.

Der zwölfte Ansatz war das über dein Smartphone du vielleicht die Möglichkeit hast, dir **reminder** zu setzen, es gibt ja **Apps**, die es dir ermöglichen deine **Routinen zu tracken**, deine tasks zu tracken, reminder zu setzen und da war der Impuls sich doch diese Apps mehr zugänglich zu machen, um daraus dann dich erinnern zu lassen, dass es wieder Zeit ist ins Handeln zu kommen, mit welcher Aufgabe auch immer dann dieser Impuls mit verbunden ist.

Ja und der letzte Punkt war einfach: **Fang einfach an**. Denk nicht so lange drüber nach ja heute nicht Podcast nach Podcast an, der dir erklärt, wie du sowas machen sollst, sondern mach einfach, komm ins Handeln, fang an. Ja und hör auf darüber nachzudenken, wie dies handeln kommst, sondern tu's einfach und damit ist dieser Podcast auch vorbei.

Ich hoffe, ich konnte dir mit diesen Impulsen ein paar Ideen geben, wie du nach einem Seminar, wo du Geld, Zeit, Intellekt, Energie was auch immer rein verwendet hast, daraus wirklich auch was mitzunehmen, in die reale Welt.

Wir sind häufig dort in der Matrix gefangen, spezielles Umfeld, spezieller Kontext. Dann kommst du wieder nach Hause, kommst wieder normales Umfeld, dann bricht alles zusammen, wie das Kartenhaus, ganz Energie ist weg.

Die Dynamik ist weg und mit diesen Impulsen und da darf ich aus eigener Erfahrung sprechen, all diese sind sehr wirksam und in Kombination fast unschlagbar, dass du mit diesen Impulsen, ja für dich nach deinem nächsten Seminar, was du hoffentlich bald besuchen wirst, ins Handeln zu kommen, die Energie auf bringst, um nachhaltig Veränderung für dich herbei zu führen und nachhaltig in die wirksame Umsetzung zu kommen.

Viel Spaß beim Umsetzen. Viel Spaß bei deiner Reflektion und solltest du noch Impulse darüber hinaus haben, was dir hilft nach einem Seminar, wirklich nachhaltig dich ins Handeln



TORSTEN J. KOERTING
THE GAME CHANGER

und in die Umsetzung zu kommen, dann schreib mir das gerne in die Kommentare. Schreib mir eine persönliche Nachricht über die entsprechenden Kanäle, ich freue mich auf alles und wenn genug zusammenkommen, mache ich dann die nächste Podcast Folge.

Viele Grüße und bis dahin euer Torsten.
Ciao. Ciao.