

Jürgen Reis

PEAK MASTER MIND

Mentalpower-Formeln für
Dein aktives, erfolgreiches
und starkes Leben!

Sport-
Fachbuch #7
des Bestseller-
Autors der
Peak-Trilogie
& Co



Die Peak Mastermind Leseanleitung in aller Kürze!

Du hältst mit diesem Werk ein unikates Mentaltrainingsbuch in Deinen Händen, welches auch Dein Leben von nun an maßgeblich positiv beeinflussen könnte. Kurzum: *Peak Mastermind* kann auch für Dich ein Werkzeug repräsentieren, das Dich zu einem ereichereren, leistungsfähiger-aktiveren, glücklicheren und erfüllteren Leben führt! Der Hauptteil des Buches gibt Dir dafür auf jeder einzelnen Doppelseite – genau genommen auf den jeweils linken Seiten – bereits von mir für *Dich* feingetunte Mentalpower-Formel-Vorschläge mit auf den Weg. Die durchdachten Formulierungen könnten Dir jahrzehntelang konstante „Lern-Aha-Erlebnisse“ beisteuern, aufgrund *der* Glaubenssatzideen, die Du dadurch findest und für *Dich* – mit etwas Übung in der Glaubenssatzmaterie – vermutlich oftmals mit minimalem Aufwand optimal adaptierst und für *Deine* Lebensziele einsetzt. Noch dazu ist *Peak Mastermind* grundsätzlich ein 100%iges Intuitivlese-Mentaltrainingsbuch. Dies bedeutet, dass Du quasi willkürlich ins Hauptkapitel reinblättern und eventuell bereits in Kürze in *den* nächsten, entscheidenden Level Deiner positiven Persönlichkeitsentwicklung, durchstarten darfst. Allerdings gilt es, dafür *eine* Grundvoraussetzung zu erfüllen: dass Du Dir die Zeit gönnst, in aller Ruhe mein Vorwort »In drei Tagen zu neuen schriftstellerischen Horizonten?!« ab Seite 10, das direkt danach folgende Zugabevorwort sowie das Grundlagenkapitel »Wie „funktioniert“ Peak Mastermind?« ab Seite 22 zu lesen. Darin erfährst Du nämlich sowohl den Aufbau, als auch den gezielten Einsatz dieses hoch effektiven Mentaltrainingswerkzeugs in Buchform. Beispielsweise wird dadurch auch Dir – so viel sei verraten – vermutlich rasch klar, was es mit den Ich-Formulierungen auf den jeweils linken Hauptteilseiten auf sich hat. Vor allem wirst Du anschließend verstehen, weshalb es sich lediglich bei der alleruntersten – in einer digitalen Handschrift gelayouteten – Ausführung, um eine *meiner* Mentalpower-Formeln handelt und alle anderen Formulierungen – trotz der Ich-Form – 100%ig für *Dich* bestimmt sind. Denn exakt darin liegt das Geheimnis des unikaten Buchkonzepts: Hast Du erst einmal verstanden, wie Du die Mentalpower-Formel-Vorschläge aufzufassen und für *Dich*, individuell selektiert und adaptiert, einsetzen kannst, könnte *Peak Mastermind* zu einem *der* Schlüssel für das Leben Deiner Träume werden. Darüber hinaus erfährst Du, weshalb selbst meine eigenen Glaubenssätze sowie die Fotografien und Bildunterschriften, für Dich auf diesem Weg – respektive beim erfolgreichen Definieren, Konditionieren und Anwenden Deiner zukünftigen, positiven und starken Mentalpower-Formeln – Goldwertbegleiter repräsentieren könnten. Und Stichwort „Definieren, Konditionieren und Anwenden Deiner zukünftigen, positiven und starken Mentalpower-Formeln“: Ich nehme an, auch für Dich stellen diese Aufgaben nicht unbedingt selbsterklärende Alltags-To-dos dar und vielleicht liest Du sogar genau deshalb dieses Buch? Exakt für diese drei, auch für Deinen Erfolg mit *Peak Mastermind*, wohl ausschlaggebenden Techniken, entwickelte ich ein systematisch aufgebautes Drei-Schritte-Modell, das Du nun ebenfalls in besagtem Grundlagenkapitel wiederfindest. Fazit: Ja! Dieses in dieser Konzeption einmalige Mentaltrainingsbuch hat in meinen Augen definitiv *das* Potenzial auch Deinem Leben nachhaltige, positiv-bestärkende Impulse – aufgrund entsprechender Mentalpower-Formeln – beizusteuern. Doch bitte schenke Dir selbst, vor dem Hauptteil, unbedingt *die* Qualitätszeit für das Lesen der zwei erwähnten Kapitel!



Jürgen Reis

PEAK MASTER MIND

Mentalpower-Formeln für

Dein aktives, erfolgreiches

und *starkes* Leben!

Liebe Leserinnen! Zur leichteren Lesbarkeit und besseren Verständlichkeit habe ich in allen Büchern meiner Peak-Reihe, so auch in *Peak Mastermind* grundsätzlich auf „in“ und „innen“, zugunsten einer geschlechtsneutralen Schreibweise, verzichtet. Dies bedeutet in diesem Fall, dass ich üblicherweise das generische Maskulinum verwendete, wobei stets alle Geschlechter gemeint sind.

Wichtiger Hinweis / Warnung *Peak Mastermind* basiert primär auf den Erfahrungen und der persönlichen Meinung des Autors. Das Buch enthält sowohl Mentaltechniken als auch Trainings- und Ernährungsstrategien direkt aus der Praxis des Hochleistungssports. Mein Ziel war es, Dir „unzensurierte“, klare Informationen zu liefern. Jede Anwendung der beschriebenen Techniken und Empfehlungen erfolgt auf eigenes Risiko. Ich übernehme keinerlei Gewähr für die Korrektheit und/oder Vollständigkeit der Informationen und Ratschläge. Das Buch richtet sich an normalgesunde Erwachsene von einwandfreier, psychischer und körperlicher Verfassung. Sollten gesundheitliche Probleme vorliegen – egal welcher Art – lass Dich bitte zuvor von einem Psychologen oder Arzt Deines Vertrauens beraten. Ein Mentaltrainingsbuch wie *Peak Mastermind* kann grundsätzlich keinen Ersatz für eine eventuell notwendige ärztliche, psychologische oder psychotherapeutische Beratung sowie eine damit verbundene Behandlungsstrategie darstellen. Generell halte ich eine Konsultation bei einem Gesundheitsexperten – vor jeglicher größeren Umstellung des Lifestyles – für sinnvoll. Eine Haftung des Autors, des Verlags, sowie sämtlicher Beteiligten, die an diesem Buch mitwirkten, für Personen-, Sach- oder Vermögensschäden, auch gegenüber Dritten, ist ausgeschlossen.

Das *Peak Mastermind* Redaktionsteam

Mag. Andrea Reis, Dr. Roland Mayer, Anne K. Hoffmann M.A., Monika Walper

Fotoverzeichnis Kurt Hechenberger, Maurice André Shourot (www.shourot.com), Mag. Heiko Wilhelm, Andreas Kempfer (www.kempfer7.com), Jürgen Christmann (www.siuarana.at), Archiv Marty Gallagher, Martin Schlageter, Mag. Erwin Reis, Aaliyah Brown, Daniel Fiand, Monika Walper, Stadt Dornbirn, Konrad Wolff, Cornelia Ritzke, Moritz Liebhaber, Dornbirn Stadtmarketing, Mag. Andrea Reis, Mag. Sebastian Nagel, Christian und Conni Benk (www.benkyclimbing.com), Marco Moosbrugger, Andreas Winder, Randy Casillan, Lukas Fäßler, Archiv Jürgen Reis, Rosemarie Winder; Titelbild-Montage „Feuer“: *da-kuk*, iStock ID: 174672136

Copyright © 2023 Jürgen Reis – consolution.at publishing

Printed in Germany – AR Medien & Konzept GmbH, Köln



AR Medien & Konzept

Alle Rechte vorbehalten. Jegliche Veröffentlichung, Vervielfältigung oder Weiterverbreitung in jedem Medium als Ganzes oder in Teilen bedarf der persönlichen, schriftlichen Zustimmung von Jürgen Reis.

ISBN-10 3-200-09033-2

ISBN-13 978-3-200-09033-0

EAN 9783200090330

Danke an die Sponsoren, die sowohl Jürgen Reis als auch Peak Mastermind unterstützten:



FEEL YOUR ENERGY
kempter 7

BODY ATTACK™



DORNBI RN



MAGIC FIT
DORNBI RN

paterno
BÜROWELT
Alles für das moderne Büro.



JVC

DORNBI RN

EDELRID e

Inhalt

Experten-Statements zu Peak Mastermind 5

In drei Tagen zu neuen schriftstellerischen Horizonten?! – Vorwort 10

Danke Papa! – Zugabevorwort 21

Wie „funktioniert“ Peak Mastermind? 22

69 Mentalpower-Formeln für Dich! 42

Über den Autor 193



Experten-Statements zu Peak Mastermind!

Kurz nach Neujahr 2024 erreichte mehrere anerkannte Experten aus unterschiedlichsten Fachgebieten ein sehr spezielles PDF-Dokument. Die Datei enthielt nämlich eine layoutete *Peak-Mastermind*-Vorabversion, die – was die Text- und Bildinhalte angeht – bereits komplettiert war. Die Statements der Adressierten, welche in den Folgewochen in unserem Postfach landeten, findest Du nun auf den nächsten Seiten.

Dein Team der consolution.at publishing Redaktion

»Jürgen Reis ist in den Anfängen seiner erfolgreichen Kletterprofikarriere in seiner ersten „Wettkampfkrisenphase“ in meiner psychologisch-psychotherapeutischen Praxis in Nüziders gelandet. Den Kontakt hergestellt hat – wie könnte es anders sein – sein Vater und „Lebenserfolgsheld“ Erwin Reis. Ich bin damals auf einen jungen Menschen getroffen, der mich von Beginn an beeindruckt hat durch seine ausgeprägte Fokussiertheit, seine unbeeinträchtigte Zielstrebigkeit in sportlichen Belangen, aber vor allem durch seine Neugier auf sich selbst und seine (mentalen und psychischen) Potenziale. In diesem seinem neuesten Werk lässt uns Jürgen Reis an seinem reichen, selbst-erprobten Schatz an Mentalpower-Formeln, retrospektiv Glaubenssätzen teilhaben. Das Buch ist eine eindrucksvolle Sammlung sozusagen 100%ig gelebter Mentaltrainingslehre. Was für mich, neben dem eigentlichen Mentalpower-Formeln-Hauptteil, einen elementaren und beeindruckenden Part des Werks darstellt, ist das Grundlagenkapitel. Es handelt sich nämlich um eine leicht verständliche sowie praxisnahe und dennoch überaus kompetente und fachkundige Anleitung zur individuellen Definition, Konditionierung und Anwendung der Mentalpower-Formeln.

Ich gratuliere Dir, Jürgen, zu diesem äußerst gelungenen praxistauglichen Buch, in dem du alle an persönlicher Weiterentwicklung Interessierten in unnachahmlicher Weise an deinem reichen Erfahrungsschatz teilhaben lässt. Gekrönt von sportlichen (Höchst-) Leistungen umfasst der Buchinhalt alle Lebensbereiche und ist insofern ein hocheffektives Werkzeug für ein rundum glückliches, selbstbewusstes und wertschätzendes Leben. Kurzum ein idealer Begleiter für die persönliche Weiterentwicklung!«

Dr. Martin Nikolussi, Hauptschullehrer und klinischer Psychologe, Psychotherapeut

»Mit *Peak Mastermind* schuf Jürgen Reis ein unikates und genial-praktisches Mentalpower-Workbook, das es den Lesern erlaubt, tagtäglich in unterschiedlichsten Lebensbereichen an der eigenen mentalen Stärke zu arbeiten. Kurzum – sowohl schriftstellerisch, als auch, was die unzähligen, eindrucksvollen Fotografien angeht – ein Masterpiece, das neue Maßstäbe im Mentaltrainingsbuchgenre setzt. Ich bin

absolut davon überzeugt, dass dieses Werk allen, die sich ernsthaft damit auseinandersetzen, den nächsten Level der Persönlichkeitsentwicklung eröffnet! Und, was das Sportfachbuch ebenfalls auszeichnet: Es wurde mit 100%iger Passion von einem Ausnahmeathleten geschrieben, der bereits mit 19 *seinen* Lebenserfolgsweg einschlug und diesem selbstbestimmt-freien sowie erfüllten Lifestyle seither kompromisslos treu blieb.«

Marty Gallagher - IPF-Weltmeister im Kraftdreikampf in der „Masters“-Kategorie, 6-facher nationaler Meister im Kraftdreikampf, IPF-WM-Teamtrainer für die USA und Bestseller-Autor („The Purposeful Primitive“) · www.dragondoor.com

»Wer sich mental optimiert, dem sei gesagt: Vorsicht! Es funktioniert wirklich! So eine meiner Aussagen aus Jürgens Erstlingswerk „Das Peak-Prinzip“. Für dieses, sein mittlerweile siebtes Werk, gilt es, dieses Statement quasi doppelt zu unterstreichen. Es handelt sich nämlich bei *Peak Mastermind* definitiv um ein außergewöhnliches Mentaltrainingspraxisbuch von einem mindestens ebenso außergewöhnlichen Autor. Jürgen Reis ist für mich seit jeher ein absolut zielstrebig und erfolgreicher *Umsetzer* seiner Ziele. Was ihn auszeichnet: Er lässt seine Vorhaben grundsätzlich nicht aus dem Auge und bleibt stattdessen auf seinem Weg, bis er sie *erreicht* hat. Wer sich von diesem Bleib-auf-Deinem-Weg-Spirit die sprichwörtliche, ordentliche Scheibe abschneiden will, liegt mit diesem Buch goldrichtig. Meine Empfehlung: *Peak Mastermind*, auf die eigene Situation abgestimmt, einsetzen und – ob im Sport, bei der Arbeit oder in anderen Lebensbereichen – *Ziele erreichen!*«

Fredy Anwander, anerkannter NLP-Lehrtrainer nach DVNLP

»Jürgen Reis stellt einmal mehr unter Beweis, dass seine Welt nicht die abgehobentheoretische, sondern die sehr praktische ist – was aber nicht bedeutet, dass das fachliche Fundament fehlt. In seinem siebten Buch *Peak Mastermind*, spürt man von Anfang bis Ende, dass er die Dinge, über die er schreibt, selbst erlebt hat und in seiner täglichen Trainingspraxis sowie in der workoutfreien Zeit umsetzt. Kern des Werks bildet ein wahres „XL-Glaubenssatz-Feuerwerk“, aus dem jede Leserin und jeder Leser – entsprechend an das eigene Leben angepasst – zahllose Mentalpower-Formeln für eine mental stärkere Zukunft formulieren und anwenden kann.«

Mag. Sebastian Manhart MBA - Geschäftsführer Olympiazentrum Vorarlberg

»Schon als ich 2018 in Jürgen Reis einen ausgezeichneten Mentalcoach fand, wünschte ich mir, dass er sein enorm umfassendes Wissen zu diesem Thema irgendwann in einem eigenen Buch veröffentlicht. Mit *Peak Mastermind* ging dieser Wunsch nun definitiv in Erfüllung – mehr noch! Es ist nämlich *das* Mentaltrainingswerk für alle, die sich nach einem zukünftig motiviert-aktiven, zielstrebig-fokussierten, produktiven und insgesamt freudvollen Leben, dank gestärkter mentaler Fähigkeiten, sehnen. Neben

den, aus fachlicher Perspektive brillanten Texten, zeichnet auch dieses Buch das herausragende schriftstellerische Talent des Vorarlbergers aus. Der vormalige Weltcupkletterer versteht es ganz einfach meisterhaft, die „Zündfunken“ aus Lebensfreude und Begeisterung fürs Aktivsein – fernab von Smartphones & Co – absolut authentisch auf die Leserinnen und Leser überspringen zu lassen. Die Bilder, die das Sportfachbuch illustrieren, sind ohnehin – wie schon in den sechs vorangegangenen Werken – eine Liga für sich. Ich freue mich bereits jetzt auf Fortsetzungsbücher, die hoffentlich folgen werden. Für mich steht fest: *Peak Mastermind* ist das „Praxis-Standardwerk“ zum Thema Mentaltraining, das in keiner privaten Sportbibliothek fehlen sollte!«

Dr. med. Roland Mayer, Facharzt für Orthopädie und Unfallchirurgie und Privatarzt – Wiggensbach, Deutschland

»Gedanken haben ihre Wirkung. Sie können unsere Gefühle und somit unser Verhalten wesentlich beeinflussen. Jürgen greift in seinem siebten Fachbuch das Thema Affirmationen beziehungsweise Mentalpower-Formeln gekonnt auf und erläutert darin, wie wir den Dialog mit uns selbst neu gestalten können. Jürgen stellt unter Beweis, dass er ein Praktiker ist. Im Buch wird deutlich, wie Jürgen hinter dem steht, was er schreibt und wie überzeugt er davon ist. Jürgen *lebt*, was er anderen empfiehlt. Und das ist von der ersten bis zur letzten Seite spürbar.«

Mag. (FH) Simon Nussbaumer MSc, Olympiazentrum Vorarlberg – Bereichsleitung Persönlichkeitsentwicklung & Sportpsychologie

»Mit *Peak Mastermind* öffnet Jürgen Reis endlich auch den Lesern jene reichlich gefüllte Mentalpower-Schatztruhe, von der ich – im Rahmen meiner Trainingslagerbesuche in Dornbirn und bei Telefoncoachings – mehrfach profitierte. Der Ausnahmethlet und NLP-Practitioner krönt so aus mentaler Sicht definitiv seine bisherige Autorenlaufbahn. Der Hauptteil ist sinngemäß ein Werkzeugset für das Kreieren eigener Glaubenssätze, oder Mentalpower-Formeln – wie Jürgen diese bezeichnet. Richtet man sich an die absolut durchdachten Anweisungen des Einleitungsteils – der Jürgens weitreichende Expertise in der Glaubenssatzthematik beweist – ist das diesbezügliche Potenzial des Buches quasi praktisch unendlich. Konkret: Anhand von *Peak Mastermind* lassen sich aus meiner Sicht ein Leben lang immer wieder neue, die mentale Stärke und Persönlichkeitsentwicklung beflügelnde Mentalpower-Formeln definieren. Und selbstverständlich erklärt Jürgen in besagtem Einleitungsteil auch, wie deren Alltagseinsatz funktioniert. Was es ebenfalls hervorzuheben gilt: Jürgen ist und bleibt ein exzellenter Autor, der mit jedem seiner Bücher schriftstellerisch wächst. So ist *Peak Mastermind* auch für alle, die auf ausgefeilte und mit viel Liebe zur deutschen Sprache formulierte Texte Wert legen, ein Hochgenuss. Fazit: absolut lesenswert und eine Langfristinvestition für ein mental starkes Erfolgsleben!«

Dipl.-Ing. Klaus Burkert, Unternehmer – Isernhagen, Deutschland

»Jürgen Reis' *Peak Mastermind* ist ein umfassender Leitfaden, der nicht nur verständliches, theoretisches Hintergrundwissen, sondern auch praktische Anleitungen für die Schaffung und Anwendung starker Mentalpower-Formeln, respektive Glaubenssätze bietet. Jürgens Idee, sogenannte „XL-Versionen“ seiner eigenen Glaubenssätze zu schreiben und so den Leserinnen und Lesern quasi ein breites Repertoire für das konkrete Entwerfen eigener Mentalpower-Formeln an die Hand zu geben ist einfach und genial zugleich. Ich bin überzeugt, dass das Buch nicht nur für Sportler eine Investition fürs Leben, in Hinblick auf die optimale, psychische Stärke sein kann! Und was Jürgen Reis freilich auszeichnet, ist seine authentisch-lebensfrohe Schreibweise – inklusive unvergesslicher Episoden aus seinem Profisportleben inklusive bestärkender Bilder.«

Dr. Walter Wintersteiger, *MANAGEMENT & INFORMATIK, Dornbirn*

»Dass Jürgens Mentalpower-Know-how, das er nun erstmals sozusagen in kumuliert-starker Form in diesem Buch weitergibt, nicht nur bei Kletterwettkämpfen funktioniert, bewies mir der flugschein-besitzende Profisportler bereits vor gut 16 Jahren. Damals konfrontierte ich ihn nämlich per Flugsimulator mit mehreren realistischen aber absolut grenzwertigen Landeanflügen, die er allesamt souverän meisterte. Mein Fazit zu *Peak Mastermind*: Das Werk ist meiner Meinung nach ein „must-read“ für alle, die, ob im Beruf, im Sport oder in anderen Lebensbereichen ihr volles Potenzial verwirklichen wollen. Denn dazu brauchts nun einmal vor allem einen Winner-Mindset, der positiv-zielstrebig die Richtung vorgibt. Und exakt in dieser hohen Kunst ist Jürgen definitiv ein Vollprofi und dieses Buch folglich *das* unikate Tutorial zum Thema!«

Stefan Lorenz, *Commercial Pilot – Lufthansa Group*

»Leistungssportler lernen und erfahren oftmals von Kindesbeinen an, dass starke Glaubenssätze, Affirmationen oder eben Mentalpower-Formeln weit mehr als „nur“ die sportlichen Leistungen positiv beeinflussen können. Dass Jürgen in seinem siebten Sportfachbuch dieses Wissen nun auch mit allen teilt, die sich erst im Erwachsenenalter mit dieser Thematik auseinandersetzen, ist definitiv ein Geschenk für die Leserinnen und Leser. Mein Résumé zu *Peak Mastermind*: De facto machte das Definieren und der Einsatz von Mentalpower-Formeln, in allen möglichen Bereichen des Lebens, wohl nie zuvor mehr Spaß und ging simpler von der Hand, als mit diesem Mentaltrainingsbuch! Was das Werk zudem, ähnlich wie die Vorgängerwerke, auszeichnet ist Jürgens durch und durch spürbarer und sprichwörtlich positiv ansteckender Enthusiasmus für ein aktives und ganzheitlich erfülltes Leben. Gekrönt wird die Sache von zahlreichen, enorm motivierenden Fotos, die von Jürgens Kindheitsjahren über die Weltcupzeit bis hin zur Entstehungszeit des Buches reichen. Auf den Punkt gebracht, ist er ein Real Deal, was ich bereits unzählige Male live im Olympiazentrum Vorarlberg bei seinen Trainingseinheiten miterleben durfte. Und dieses Buch verrät nun *die* Denkweise, die Jürgens außergewöhnliches, selbstbestimmtes und sportdominiertes Erfolgsleben prägt!«

Mag. Marco Baldauf, *ehemaliger Kunstturnprofi, 33-facher österreichischer Meister, vier Podestplätze bei Weltcups, 6. Platz Europameisterschaften 2012*

»Jürgen Reis ist ein „echtes Original“. Es gibt sicherlich wenige, die, wie er, gesprochenen oder geschriebenen Worten so konsequent auch *Taten* folgen lassen. Dies nun bereits über Jahrzehnte hinweg als Athlet, Trainer und Coach. Wenn der Schlüssel zu dieser Konsequenz und Nachhaltigkeit das beschriebene „*Mastermind*“ ist, kann man dieses Buch nur wärmstens empfehlen. Ich sage nur: *Peak Mastermind* lesen, verinnerlichen und – wie von ihm selbst vorgeschlagen – eigene Mentalpower-Formeln entwickeln und diese entsprechend einsetzen, wie Jürgen seit Jahrzehnten!«

Dr. Kristian Krause, *Olympiazentrum Vorarlberg – Sportwissenschaft & Training*

»Jürgens neuestes Werk *Peak Mastermind* vermittelt einen Einblick in seine Lebens- und Trainingsphilosophie und entführt die Lesenden in eine spannende Welt, in welcher, neben intensiven Trainingseinheiten und Regenerationsmaßnahmen, vor allem auch die individuelle geistige Ausgewogenheit ihren entscheidenden Platz einnimmt. Dieses Buch ermutigt zur Führung eines sportlich aktiven und selbstbestimmten Lebensstils – einer Lebenseinstellung, welche auf persönlicher Fitness, Selbstbestimmung und absoluter Effizienz basiert. Die Texte schaffen zahllose neue Möglichkeiten, eigene Glaubenssätze und Lebensphilosophien zu bilden. So kann *Peak Mastermind* garantiert ein unbezahlbar wertvoller Helfer in Buchform für alle repräsentieren, die sich mehr Selbstvertrauen für die tagtäglichen Herausforderungen, persönliches Wachstum sowie berufliche und sportliche Erfolge wünschen.«

Hanno Halbeisen MSc, *Physiotherapeut und Osteopath – Dornbirn*

In drei Tagen zu neuen schriftstellerischen Horizonten?!



Donnerstag, 2. März 2023, 14:15 Uhr: »Jürgen, das *musst* Du machen! Sowohl die Idee mit den Mentalpower-Formeln, beziehungsweise Glaubenssätzen, die Du grundsätzlich primär in der Ich-Form verfassen willst, als auch das mit den dazugehörigen „Foto-Seiten“ ist genial! Fakt ist: Bücher, in denen möchtegernerfolgreiche Autoren irgendwelche „schlauen Erfolgssprüche“ publizieren, gibts wie Sand am Meer. Sucht man bei diesen Werken jedoch nach einer realen Person, die tatsächlich auch langfristig praktiziert und lebt, wovon sie da schreibt, macht sich üblicherweise gähnende Leere breit. Das sind in aller Regel nur Schreiberlinge, die auf die Schnelle ein paar Euro an einem Buch verdienen wollen und der Inhalt somit Schall und Rauch. Für mich sind

derartige Werke schon lange tabu. Und da ist Dein Konzept, von dem Du mir soeben erzählt hast, freilich grundsätzlich anders gestrickt. Du bist nun einmal real und Deine Lebenserfahrungen, die hinter den zweifelsohne erfolgserprobten Glaubenssätzen stehen, definitiv unanfechtbar. Du lieferst sogar fotografische Beweise. Das macht Dein Buch zu einem Unikat, das Du schreiben *musst - leg los!*« Karl, seit etlichen Jahren ein riesengroßes Vorbild, in Hinblick auf ein hoffentlich lebenslanges Superfit- und Kerngesundsein, strahlt, mit einem XXL-breiten Lächeln übers ganze Gesicht und seine Augen leuchten vor Begeisterung. Der 83-Jährige, der nun auch dieses Vorwort fotografisch eröffnet, sitzt vis-à-vis von mir in der Bio-Sauna des Magic Fit in Dornbirn. Er erfuhr soeben als allererster „Fixpunkt meines Positiv-Teams“ von dem Konzept, das sich in den Stunden zuvor während des Trainings in der Kunstturnhalle des Olympiazentrums Vorarlberg, quasi Gedankengang für Gedankengang, in meinem Kopf zusammengebaut hatte.

Der Groschen ist gefallen ...

Augenblicklich wird mir, ob Karls wohl unmissverständlichem Statement und dem Leuchten in seinen Augen, klar: Der Groschen ist gefallen, das war zweifelsfrei *das* Signal, auf das ich zugegebenerweise sicherlich gehofft hatte! Zurück in meinem Sportappartement schnappe ich mir sofort einen Schreibblock und wenige Minuten später ist eine A4-Seite mit diversen Ideen zum neuen Buchprojekt gefüllt. Als Nächstes wollen zwei weitere „Langzeit-VIPs“ meines „Positiv-Teams“ – also der Kreis jener Menschen, die an mich, meine Stärken sowie meine Ziele und Träume glauben, und mich bei meinen Projekten regelmäßig zu neuen Horizonten führen – informiert werden. Das Layout- und Grafikgenie in unserem consolution.at publishing Eigenverlagsteam,

Sebastian Nagel, erhält eine wohl mehr enthusiastische Voicemail – eine kurze E-Mail-Nachricht geht über den großen Teich zu Marty Gallagher: »... endlich hatte ich heute Vormittag den lange erhofften Geistesblitz bezüglich des Buchprojekts ... Ich freue mich RIESIG auf das morgige, ohnehin fix geplante Telefonat ...«, so die frei zitierte Übersetzung der Kernbotschaft meiner digitalen Post. Klarer Fall: Marty, seines Zeichens IPF-Weltmeister im Kraftdreikampf und Bestseller-Autor, wurde in den vergangenen Jahren nicht nur in sportlicher und mentaler Hinsicht, sondern insbesondere, was meine schriftstellerischen Ambitionen anging, zu einem *der* Coaches schlechthin. Und schlussendlich war es „zufälligerweise“ mein pennsylvanischer US-Mentor, der sechs Tage zuvor – ebenfalls bei einem unserer „Freitags-Private-Coaching-Telefonate“, welche wir auch in den Wintermonaten regelmäßig geführt hatten – den Stein ins Rollen brachte. Denn an sich konnte ich mich an jenem 24. Februar wie immer nicht beklagen: Das Training verlief, wie schon in den vergangenen Wochen und Monaten, grundsätzlich erstklassig und selbst an schreiberischen Herausforderungen hatte es – auch nach Abschluss meines sechsten Buches *Peak Lights* im „Traum-*Peak-Lights*-Sommer-2022“ – nicht gefehlt. Fortlaufend hieß es, mehrere kleinere und mittelgroße Projekte erfolgreich zu meistern – aktuell beschäftigte ich mich seit einigen Wochen mit den Texten unserer neuen Internetpräsenzen, die nun einmal auch „passen mussten“. Dennoch hatte ich – insbesondere in den „Homepagewochen“ – zunehmend gespürt, dass langsam aber sicher „das gewisse Etwas“ fehlte. Es war einfach nicht mehr das unvergleichliche „Buchschreibfeeling“ des wohl in allen Lebensbereichen superlativen „*Peak-Lights*-Sommers“. Als ich Marty Gallagher an jenem Freitag davon berichtete, meinte der jahrzehntelang erfahrene Autor sofort: »Hand aufs Herz, Jürgen. Webcontent in allen Ehren. Aber der wahre Autor in Dir langweilt sich bei derartigen, üblicherweise nun einmal unzusammenhängenden, einzelnen und vor allem tendenziell formalen Textpassagen wohl zu Tode! Du brauchst, so wie sich das für mich anhört, wieder ein Neue-Horizonte-Ziel. Hey, warum schreibst Du nicht – genau wie vergangenen Sommer – erneut einige *Peak-Lights*-Leuchtfener, also diese Kurzkapitel mit einem primär erklärenden Teil und Deinem, authentisch-untermauernden „Jürgen Reis Part“ sowie den, diesen Part bestärkenden Bildern. Ich meine, was Dich von mir und vermutlich von den allermeisten anderen Schriftstellern unterscheidet, ist ganz einfach das, was Du erlebt hast *in Kombination* mit den Fotos. Ich wünschte, ich hätte nur einen Bruchteil solcher genialer Aufnahmen. Du verfügst quasi – was Deine gesamte Profikarriere und selbst Deine Jugend- und Kindheitsjahre angeht – über ein beinahe lückenloses Bildarchiv! Schreib doch los und sieh, was draus wird!«

Die große, auffällige Ruhe vor dem „Donnerstags-Gedankensturm“?

Intuitiv wurde mir postwendend klar: Mein US-Mentor, der im Endeffekt schon immer mehr in mir gesehen hatte als ich selbst, hatte wohl auch dieses Mal den Nagel auf den Kopf getroffen. Jedenfalls vollführte mein Autorenherz, bei den bloßen Gedanken an „endlich wieder Leuchtfener zu schreiben“ und ein weiteres „echtes Buchprojekt zu realisieren“, einige sprichwörtlich vorfreudigen Luftsprünge. Was zusätzlich, quasi

tagesaktuell dafür sprach: Nach und nach hatten mich in den vergangenen Tagen die VIP-Statements zum bereits fertig gelayouteten *Peak Lights* PDF-Manuskript, das diesen seit Anfang Februar zur Verfügung gestanden war, erreicht. Und diesen Rezensionen, oftmals vonseiten grundsätzlich kritisch-objektiver Experten, hatte ich wiederholt entnommen: Anhand der innovativen Mischung aus den kurzweiligen 71 Leuchtfeuertexten, in Kombination mit den authentischen Ausführungen und Fotografien, hatte ich offensichtlich ins Schwarze getroffen! Zudem äußerten mehrere VIPs den Wunsch, dass ich schriftstellerisch und insbesondere in Hinblick auf Folgebuchprojekte aktiv bleiben soll. Leider stellte sich in den Stunden nach dem Telefonat mit Marty dennoch die sozusagen „faktisch basierte Enttäuschung“ ein und rasch machte sich ein großes und kontinuierlich wachsendes „Fragezeichen“ in meinem Kopf breit. Das Problem war nämlich – wie es mir ein Leseausflug ins *Peak-Lights*-Manuskript prompt bestätigte: Einerseits war ich zwar, wie ich es im finalen Leuchtfeuer meines sechsten Buches abschließend prognostiziert hatte, definitiv auch während der vergangenen Monate als Persönlichkeit gewachsen. Konkret gabs zahlreiche Details in so gut wie allen Lebensbereichen, in denen ein Hinterfragen des Optimums – ob der „bisher funktionierenden“, jedoch fortan offensichtlich verbesserungsbedürftigen Strategien und Handlungsweisen – und oftmals ein Feinjustieren angesagt war. Andererseits stand mein *Résumé* nach der erneuten Manuskript-Durchsicht fest: damit bereits ein neues Leuchtfeuer-Buch à la *Peak Lights 2* zu kreieren, war schlicht und ergreifend unmöglich. *Peak Lights* war nun einmal nach wie vor grundsätzlich komplett und perfekt in sich abgeschlossen und vor allem war dazu viel zu wenig Zeit seit dem „Traum-*Peak-Lights*-Sommer-2022“ vergangen. Auch diverse weitere Leseausflüge in meine fünf Sportfachbücher der letzten Jahre führten leider zu keiner greifbaren „Neuprojektidee“. Erst recht ergab ein Querlesen meiner zwei XL-Ordner, welche das Manuskript meines unveröffentlichten Werkes *Peak-Time 2* enthielten, nur die „Old-News-Erkenntnis“: Das Dokument war nach wie vor meiner Ansicht nach keinesfalls für eine breite Leserschaft bestimmt und sollte somit weiterhin – entsprechend individuell adaptiert und gezielt übermittelt – prinzipiell nur Coachees und Seminarteilnehmern zur Verfügung stehen. Zeitgleich wuchs jedoch – ungeachtet der ernüchternden Fakten – die von Marty sozusagen in mir ausgelöste Neue-Horizonte-Zielmotivation, in Hinblick auf ein „echtes Buchprojekt“, kontinuierlich an. Auch zweifelte ich keine Sekunde, dass sein Ansatz des „Kurzkapitel-Konzepts“ – also der Kombination aus primär erklärendem Teil und einem authentisch-untermauernden „Jürgen Reis Part“ – trotz allem grundsätzlich eine absolut geniale Idee für ein Folgeprojekt repräsentierte! Ich denke, Du kannst Dir – in Anbetracht dieser verzwickten Situation – leicht vorstellen, dass ich, äußerst gelinde formuliert, in den Folgetagen nach dem US-Telefonat, nicht unbedingt die Ausgeglichenheit in Person war. Das mittlerweile riesengroße „Fragezeichen“ in meinem Kopf fiel auch meinem „Positiv-Team“ auf. Andrea, sozusagen die Queen dieses Goldwertumfelds – sie war in zahlreiche, meiner vergangenen Projekte, allen voran in *Peak Lights* involviert – merkte, dass ich auffällig schweigsam geworden war. In meinem Inneren suchte mein Hirn eben – in definitiv jeder sich bietenden Leerlaufminute – verzweifelt nach einer genialen

und für mich innovativen Neue-Horizonte-Idee für ein Buchprojekt. Leider wieder und wieder ohne Erfolg. Mehr als einmal unterbrach Andrea mit einem »... alles in Ordnung ...?« dieses In-mir-nach-Lösungen-Suchen und brachte mich glücklicherweise rasch ins Hier und Jetzt zurück. Und Stichwort „glücklicherweise“: Wie Du es bereits aus den ersten Zeilen dieses Vorworts weißt, handelte es sich Gott sei Dank quasi nur um die große, respektive mehrtägige „Ruhe vor dem Donnerstags-Gedankensturm“? Denn heute Vormittag dachte ich – in einer Satzpause während des Calisthenics-Workouts in der Kunstturnhalle – an mein zuvor absolviertes Morgen-Warm-up. Wie immer hatte ich dabei ab und an zwischendurch die inspirierenden Mentalwände meines Sportappartements – mit den Bildern und *den* Zitaten, purer Energie vermittelnder Philosophen, sowie der „starken“ Aussagen meiner „Lebenserfolgshelden“ – genossen.

Das Buch, das ich mir selbst jahrzehntelang gewünscht hatte!

Stichwort „Mentalwände“? In *Peak Lights* schrieb ich im zwölften Leuchtflecken, dass ich schon vor Jahren damit begonnen hatte – wovon ich mental, beziehungsweise in meinem Siegeswillen zweifelsohne profitierte – sozusagen mein gesamtes Sportappartement in eine einzige „riesengroße Mentalwand“ zu verwandeln. Abend für Abend hieß es im Normalfall – zumeist in kurzen Kämpfer-Dinner-Verdauungspausen – die Wohnungswände entsprechend „mental stärkend zu tapezieren“. Konkret: Fotos, zum Beispiel mit meinen Mentoren oder „Lebenserfolgshelden“, sowie die „starken“ Aussagen dieser Persönlichkeiten und Philosophen, wurden quasi nach und nach zum omnipräsenten „mental Blickfang“. Manche dieser Aussagen waren in der Du-Form, also als Rat oder Anweisung formuliert – andere in der Ich-Form. Die Ich-Formulierungen, die in aller Regel Glaubenssätze besagter Mentalwand-Personen repräsentierten – so stellte ich rasch fest – konnte ich oftmals mit überschaubaren Adaptionen zu meinen eigenen werden lassen. Dies war mir bereits im Herbst vermehrt aufgefallen und so hatte ich über die Wintermonate hinweg – wie gehabt normalerweise jeden Abend – insbesondere das Tapezieren dieser „Mentalwandkategorie“ – also der direkten Ich-Statements – forciert. Und auch heute Morgen gelang mir – wie ich mich anschließend in der Kunstturnhalle, plötzlich bildhaft zurückversetzt, erinnerte – ein derartiger mentaler Evolutionsschritt. Im Nu hatte ich nämlich den Glaubenssatz, respektive die Mentalpower-Formel eines Mentors, durch die Abänderung eines einzigen Wortes, in meine eigene, innerlich aufbauende „Ansprache an mich selbst“, beziehungsweise ein mich positiv-stärkendes Denkmuster verwandelt! Als sich in mir intuitiv eine Gedankenbrücke bildete, die zur Buchprojekt-Idee-gesucht-Abteilung meines Hirns überleitete, führte dies sprichwörtlich zu einem gewaltigen Geistesblitz. Postwendend löste dieser quasi eine ganze Gedankenglawine aus, denn vor meinem inneren Auge hatte ich plötzlich eine Wunschbuchvision: was, wenn ich ein eigenes Buch, in dessen Kern konkrete Mentalpower-Formeln stünden, schreiben würde? Sofort wurde mir klar: Ein derartiges – nach einer entsprechenden Einleitung in die Mentalpower-Formeln-Thematik – beinahe ein gesamtes Fachbuch füllendes Repertoire an Glaubenssatz-Vorlagen ... ähnlich wie ich sie regelmäßig an meinen Sport-

appartement-Mentalwänden vorfand ... Das wäre doch exakt das Mentalpower-Werk, welches ich mir selbst jahrzehntelang gewünscht hätte! „Wie genial wäre es, Dir – idealerweise in einem leicht mitzunehmenden Taschenbuchformat – grundsätzlich primär ein breites Sammelsurium an Mentalpower-Formel-Varianten für zahlreiche Lebensbereiche und -Situationen mit auf den Weg zu geben ...?“ , so meine ersten Gedanken – ich war definitiv plötzlich, von einer Minute auf die andere, Feuer und Flamme!

Anhand weiterem „Leuchtende-Augen-Feedback“ in den Abend ...

Von Satzpause zu Satzpause präzierte sich meine Initialidee anhand weiterer Detailgedankengänge. Zum Beispiel wurde mir klar, dass ich das Thema Glaubenssätze schon in manchen meiner vorangegangenen Sportfachbücher behandelt hatte. So gabs beispielsweise in meinem Erstlingswerk „Das Peak-Prinzip“ sogar ein eigenes, kleines Unterkapitel in dessen „Mentale-Stärke-Part“, das sich „Glaubenssätze“ nannte. Und freilich war dieser Themenbereich auch in *Peak Lights* aufgetaucht. Konkret ging's dort unter anderem um die Mentalpower-Formel „Cool, risikobereit und voller Selbstvertrauen!“, zu der ich – dank Psychologe Dr. Martin Nikolussi – schon in den Anfängen meiner Wettkampfkletterprofikarriere finden durfte und die mir bereits längst, auch abseits der „sportlichen Fronten“, verlässlich mental stärkend zur Seite stand. Allerdings stellte ich bei diesem Schon-darüber-geschrieben-Vorwand, bei näherer Betrachtung, rasch erleichtert fest: In Hinblick auf das Buch, welches mir vorschwebte, hatte ich mich in meinen bisherigen Werken sozusagen an der Spitze des Eisbergs bewegt. Anhand meiner eigenen Erfahrungen, insbesondere in den vergangenen Jahren, die auch zahlreiche Coachees grundsätzlich mit mir teilten, war für mich nun einmal mehr denn je klar: Glaubenssätze beziehungsweise Mentalpower-Formeln waren für mich elementare Denkmuster, aufgrund derer wir uns selbst und die Umwelt bewerten. Sie können so immensen Einfluss darauf ausüben, ob wir im Leben – bei entsprechend starken Mentalpower-Formeln – als selbstbewusste Sieger oder – bei schwachen Glaubenssätzen – als Selbstzweifler und Verlierer dastehen. Kurzum gilt auch für Dich grundsätzlich: Du bist und lebst, was Du von Dir und Deiner Umwelt denkst! Somit repräsentieren Mentalpower-Formeln nun einmal einen der Grundpfeiler, wenn nicht sogar das alles entscheidende Fundament der mentalen Stärke! Und ich war ganz einfach felsenfest davon überzeugt: Eine Art Mentalpower-Formeln-Praxisbuch hatte – im Vergleich zu meinen bisherigen Büchern – diesbezüglich sozusagen Potenzial ohne Ende! Beim Stichwort „Mentalpower-Formeln-Praxisbuch“ eröffnete sich in mir der nächste, innere Satzpausedialog. Denn klar war: Schon im vorhin erwähnten *Peak-Prinzip* brachte ich – inhaltlich frei zitiert – die Glaubenssatz-Definitionsgrundlagen auf den Punkt. So war in meinem Erstlingswerk vom »... individuellen Finden und Erarbeiten von Formeln ...«, die Rede sowie davon, dass jedes Wort 100%ig „passen“, beziehungsweise auf Dich zugeschnitten sein muss. Hierbei ergab sich für mich freilich die Problematik, dass ich Dich als Leserin oder Leser nicht in all Deinen Persönlichkeits- und Lebenssituationsdetails kenne und auch nicht weiß, wofür Du die Mentalpower-Formeln schlussendlich einsetzt. Noch weniger

bin ich über Deinen favorisierten Wortschatz im Bilde. Doch auch dieser Punkt klärte sich im Handumdrehen: Mir fiel nämlich ein, dass auch an den Mentalwänden meines Sportappartements teilweise sozusagen überlang-detailliert ausgeführte Glaubenssätze meiner Mentoren und „Lebenserfolgshelden“ zu finden waren. Der Clou war hierbei, wie ich es auch selbst schon x-fach erlebt hatte: Meist gelang es mir im Nu, daraus die für mich und die jeweilige Situation passende Kernessenz der Ich-Form-Aussagen herauszudestillieren, eventuell noch einige, für mich stimmigere Synonyme oder Worte zu definieren und ...? Erraten! Fertig war die neue, kurz-prägnante und für mich 100%ig optimale Mentalpower-Formel! Und exakt darin lag *die* Lösung – auch in Hinblick auf das brandneue, geplante Buch: Ich würde Dir zuerst eine XL-Version einer meiner Glaubenssätze schreiben. Daraus könntest Du – ähnlich wie ich bei den Mentalpower-Formeln an meinen Mentalwänden – die für Dich authentische und entsprechend auf Dich adaptierte Quintessenz erörtern und als *Deinen* Glaubenssatz auf den Punkt bringen. Und damit Dir dieses Kurzformulieren ein wenig leichter fallen würde, plante ich – direkt unter diese ausführliche Version – meine eigene, reale 1:1 Mentalpower-Formel anzuführen. Exakt dieses System hatte ich schließlich prinzipiell auch schon im Rahmen zahlreicher Private-Coachings während der vergangenen Jahre erfolgserprobt! Und apropos real: Innerlich triumphierend wurde mir augenblicklich klar, dass diese zwei Textblöcke – also die XL-Version sowie mein persönlicher, kurz und prägnant formulierter Glaubenssatz – auf eine Buchseite passen würden und ... Logisch! Somit stände die jeweils gegenüberliegende, rechte Seite zur Verfügung, um auch Martyrs, ohne jeden Zweifel exzellente Idee, bezüglich eines erneuten „Jürgen Reis Parts“, inklusive Fotografie, umzusetzen. Schlussendlich war diese authentische Buchform-Machart, wie erwähnt, auch bei *Peak Lights*, respektive bei kritisch-objektiven Experten, auf positive Resonanz gestoßen. Konkret – so meine konzeptionelle Idee – würde ich dieses Mal, anstatt eines detaillierten „Jürgen Reis Parts“, wie in *Peak Lights*, diese Komponente via Bildunterschriften lösen. Teilweise könnte ich diese zwar etwas ausführlicher formulieren, aber primär quasi das sprichwörtliche „ein Bild sagt mehr als tausend Worte“ für Dich als „Real-Life-Nachweis“ walten lassen. Meine erweiterten Hintergedanken zu dieser Vorgehensweise: Zusätzliche, authentische Fotoinspiration, sowie, eventuell sogar weitere Ideen für *Deine* perfekte Mentalpower-Formel-Definition, Konditionierung und Anwendung in Bild und Wort, so mein Plan! Der nächste Gedankengang führte mich zur weiteren, motivierenden Erkenntnis: Logischerweise könnte ich durch diesen Buchaufbau – dezent aber doch – meine Persönlichkeitsentwicklung, die ich seit *dem* „Traum-Peak-Lights-Sommer-2022“ erfahren hatte, einflechten. Ich würde Dir also meine Sicht der Dinge per aktueller, teilweise upgedateter und neu hinzugekommener 2023er-Mentalpower-Formeln vermitteln. Last, but not least wurde mir beim Cooldown-Walk ins Magic Fit, den ich heute in eine vorfreudige und nach wie vor energiegeladene Joggingeinheit verwandelte, bewusst: *Dieses* Buch war zweifelsfrei ein Neue-Horizonte-Ziel par excellence! Nie zuvor hatte ich ein ähnlich konzeptioniertes Werk gesehen – und freilich schon gar nicht geschrieben! Um den Bogen nun wieder in den heutigen Sportappartement-Nachmittag und zu den noch folgenden Tageshighlights zurück zu spannen: Meiner enthusiastischen

„Buchkonzeption- und Positiv-Team-darf-informiert-werden-Homeoffice-Session“ folgen ein Entspannungs-Yoga-Workout, der obligatorische Kämpfer-Snack, sowie ein körperlich herrlich regenerativer und mental zusätzlich stärkender Power-Nap. Anschließend gehts ins Dornbirner Stadtbad, wo ich nach dem Schwimmtraining auf einen weiteren strategischen Langzeitfixpunkt in meinem „Positiv-Team“ stoße: Elmar, wohl de facto *die* Schwimmlehrerlegende der Sportstadt Dornbirn, leitet mit lebensfroh-junggebliebenen 79, wie eh und je topmotiviert-begeistert, einen Kinderkurs! Freilich ist auch er für mich – ähnlich wie Karl – definitiv ein riesengroßes Vorbild in Hinblick auf ein hoffentlich lebenslanges Superfit- und Kerngesundseins. Als ich ihn in aller Kürze über das Konzept meines siebten Buches informiere, gibts auch von seiner Seite – à la Karl – ein XXL-breites Lächeln, leuchtende Augen sowie ein bestärkendes „Daumen hoch“. Ich denke, Du kannst Dir leicht vorstellen, dass ich aufgrund *dieses* lebenserfahrenen, finalen Positivfeedbacks, den Abend mit etwas Stretching und einem wohl verdienten Kämpfer-Dinner in vollen Zügen genießen darf. Selbstverständlich inklusive einem „stärkenden Tapezieren“ einer meiner Mentalwände in einer Verdauungspause. Bald danach verabschiede ich mich – müde aber übergücklich – ins Land der Träume.

Freitag, 3. März 2023: Beim Morgen-Warm-up widerfährt mir der Geistesblitz, der gestern noch auf sich warten ließ. Peak Mastermind! *Das* ists – *der* Titel! Nach kurzem darüber Nachdenken gelingt mir auch die exakte Definition der zwei Worte – in Bezug auf das Buchprojekt. Logisch: Ein „kluger Kopf“, der, via entsprechend positiver und starker Mentalpower-Formeln, durch ein glückliches, aktives, erfolgreiches und starkes Leben, respektive ein *Peak*-Leben, führt! Als ich bei „Positiv-Team-Queen“ Andrea, bei der ich einen exzellenten Pre-Workout-Kaffee genießen darf, den „Buchprojektidee-Korken“ knallen lasse, ist ihre Reaktion de facto eine Klasse für sich und übertrifft, soweit ich mich erinnern kann, alles bisher Dagewesene: Sie strahlt nämlich, mit himmelweit geöffneten Augen, minutenlang (!) übers ganze Gesicht und ihre Vorfreude auf *das* Neue-Horizonte-Ziel scheint mit jeder Detailausführung zum Projekt, die ich ihr schildere, noch anzuwachsen. Beim anschließenden Training in der Olympiazentrum-Turnhalle, das heute auch die Boulderwand inkludiert, erschließen sich mir, anhand von diverser Satzpausen-Geistesblitzen, erneut einige Antworten auf bislang noch offene, konzeptionelle „Detail-Fragezeichen“. Zurück im Sportappartement steht wenige Minuten nach meiner Rückkehr bereits das Private-Coaching-Telefonat mit Marty Gallagher auf dem Programm. Das Feedback vonseiten meines US-Mentors fällt ähnlich unmissverständlich positiv aus, wie jenes von Karl, gute 24 Stunden vor dem Ferngespräch. Marty resümiert nämlich, nachdem er sich meine Konzeptkurzbeschreibung in aller Ruhe angehört hat: »Jürgen, I love it! Du klingst superenthusiastisch und ich bin absolut überzeugt davon, dass dieses Buch in allen Belangen einen völlig neuen Level repräsentiert – sowohl für Dich, als auch für die Leser. Wenn Du da mit Herz und Seele und von Deinem freien Geist motiviert schreibst, könnte aus *dieser* Idee in der Tat ein Maßstäbe setzendes, vom Sport inspiriertes, philosophisches Werk werden! Du weißt ja selbst aus unseren Telefonaten während der

vergangenen Jahre, wie viel ich von Affirmationen, beziehungsweise Glaubenssätzen halte. Sie sind definitiv *die* Basis für alles, was folgt. Konkret: Entsprechend starke, positive Mentalpower-Formeln, sind quasi „goldener, mentaler Treibstoff“ für einen konstruktiv-zielgerichteten, inneren Dialog, der schlussendlich zu *den* motivierten, starken und positiven Handlungen führt! Und diese sind nun einmal *der* Weg zu einem aktiven, glücklichen und erfolgreichen Leben oder eben einem Peak-Leben, wie Du es auf den Punkt gebracht hast. Derartige Glaubenssätze nun anhand der linken Seite – bereits für die Leser primär in der Ich-Form vorformuliert – zuerst in einer langen „Wähle-das-für-Dich-Beste-Version“ und dann einem konkreten Beispiel zum Kern Deines neuen Buches werden zu lassen ... genial – Go for it! Nicht zu vergessen, die Fotos von Dir und die, selbstredend grundsätzlich auch in der Ich-Form, aus Deiner Perspektive geschriebenen Bildunterschriften auf den jeweils rechten Buchseiten. Ich wies Dich ja schon letzte Woche darauf hin, dass diese „Jürgen Reis Parts“ nun durchgängig, die Mentalpower-Formeln sozusagen authentisch krönen werden. Ein derartiges Werk, dessen Glaubenssatz-Inhalt, der es nun einmal zum tatsächlich durch *Dich* real vorgelebten Unikat machen ... Top! Fakt ist auch, dass das Buch herzlich wenig mit Deinen bisherigen Werken zu tun hat. Es geht da wohl primär um *den* Spirit Deines positiv-starken Denkens, das Du an die Leser weitergibst ... und freilich lieferst Du auf den rechten Seiten die Fotos-plus-Text-Beweise, wie Du die Sache umsetzt. Wenn ich da nur an Deinen Winterbesuch bei mir, Anfang 2009 zurückdenke ... Ja! Da hast Du *einiges* zu bieten.



Superlative Marty-Gallagher-Neue-Horizonte-Motivation und ein magisch anziehender „I-love-Peak-Mastermind-Schreibblock“ ...

Last, but not least beschränkt sich das Glaubenssatzthema, bei zahlreichen derartigen Powerformel-Formulierungen, definitiv nicht auf den Sport. Du wirst sehen, beziehungsweise hast es ohnehin schon x-mal erlebt: Von einer „sportlichen Mentalpower-Formel“ aus, den Bogen in andere Lebensbereiche zu spannen und das Umgekehrte, ist für Dich mit höchster Wahrscheinlichkeit ein Kinderspiel. Zudem ist ein Bereich, in dem Du – aus meiner Perspektive und aufgrund unserer Telefonate zu urteilen – vor allem in den vergangenen Monaten vielleicht mehr gewachsen bist, als Du es selbst wahrnimmst. Und de facto ist der Titel für mich stimmig – korrekt auch Deine „Mastermind“-Übersetzung in „kluger Kopf“. Jürgen ... auf zu neuen, schriftstellerischen Horizonten. Ja – schreib ein beispiellos-reales und authentisch absolut positiv inspirierend-anleitendes Mastermind-Masterpiece!« Unmittelbar



nach dem Gespräch gehts – dank *der* superlativen Neue-Horizonte-Motivation vonseiten meines US-Mentors bis auf die Fingerspitzen motiviert – an meinen, gestern eröffneten Schreibblock. Kurze Zeit später ist eine weitere Seite gefüllt, mit diversen Ideen, Stichworten und freilich originaler

„Marty-Gallagher-Statements“. Zudem verleihe ich dem provisorisch-handschriftlichen Buchkonzeptblock den offiziellen Titel „I-love-Peak-Mastermind“! Spät nachmittags erwarten mich heute – ob der Neue-Horizonte-News – sogar „Leuchtende-Augen-Positiv-Team-Feedbacks“ im Doppelpack. Erstens von meiner Mutter, die mich beim Walk ins Dornbirner Stadtbad – der übrigens durch einen idyllischen Naturpark führt – begleitet und zweitens von Layoutgenie Sebastian Nagel. Während der Kämpfer-Dinner-Verdauungspausen heißts abends nicht nur, wie gehabt, eine meiner Wohnungswände entsprechend „mental stärkend zu tapezieren“ – auch mein „I-love-Peak-Mastermind-Schreibblock“ wirkt magisch anziehend. Aber sicher doch ... einige allerletzte Feinschliffideen dürfen, noch vor dem glücklich-zufriedenen und vor allem dankbaren Zu-Bett-Gehen, notiert werden!

Samstag, 4. März 2023: Dirk, ein ebenso hochintelligenter wie bärenstarker Kunstturner, hört sich vormittags in diversen Satzpausen wiederholt geduldig meine konzeptionellen Vorschläge an. Dank seiner kurzen aber eindeutigen Feedbacks sind bis zum frühen Nachmittag endgültig die finalen „Detail-Fragezeichen“ rund um das Buchprojekt abgehakt. Zurück im Sportappartement will zwar erneut zuerst mein „I-love-Peak-Mastermind-Schreibblock“ mit Stichworten und Ideen gefüllt werden, doch auch der PC, genau genommen die Autoren-Software auf meinem Stehschreibtisch, ist ebenfalls fällig. Zumindest die Basics des Buchdokuments – so meine ersten Gedanken – will ich vorbereitet haben. Zu guter Letzt vermerke ich feierlich auf der allerersten Seite freilich den Buchtitel und freue mich insgeheim bereits auf *den* Layoutvorschlag dazu, welcher mich schlussendlich vonseiten Sebastian erwarten wird!

Im fließenden Übergang vom Schwimmtraining zur Top-Schreibflow-Einheit?

Während des heutigen Schwimmtrainings merke ich von Anbeginn an, wie meine Gedanken sich immer wieder rund um die unzähligen Ideen, Inspirationen, das Gespräch mit Marty Gallagher und freilich *die* Schreibblock-Niederschriften drehen. Nach und nach nimmt, in einem – im wahrsten Sinne des Wortes – fließenden Übergang, die „Autor-Jürgen-Abteilung“ meines Gehirns an Fahrt auf. Aus all den

Informationen werden, Gedankengang für Gedankengang Buchtextpassagen und selbstverständlich die allerersten, für *Dich* feingetunten Mentalpower-Formel-Vorschläge! Im Sportappartement kann ich es kaum noch erwarten, bis der Autoren-Software-PC am Stehschreibtisch hochgestartet ist und ich loslegen darf. In einer qualitativ absolut sensationell verlaufenden und höchst fokussierten Top-Schreibflow-Einheit bei der die Finger quasi ununterbrochen nur noch so über die Tastatur fliegen, wird *das* Manuskript inhaltlich endgültig offiziell eröffnet! Kurz danach ist mir klar: Es geht mit diesem Buch für mich definitiv auf



zu neuen, schriftstellerischen Horizonten und grundsätzlich hat das Werk, das ich nun erschaffe, wohl in der Tat herzlich wenig mit meinen bisherigen Sportfachbüchern zu tun ... es ist mehr ... *viel mehr*, beziehungsweise konkret „lebensumfassender“! »Ich schreibe *das* Buch, welches ich mir selbst jahrzehntelang gewünscht hatte ... für *Dich*!« Mit diesen rundum zufriedenen und zugegeben auch ein bisschen Auf-mich-selbst-Stolzsein-dürfen-Gedanken, genieße ich den restlichen Abend und meinen anschließenden, traumhaften „Babyschlaf“.

Während der Folgetage und -Wochen merke ich, dass durch *das* Buchprojekt, beziehungsweise dessen tatsächlichen Schreibstart, ein wahrer, neuer Schreibflowspirit in mir aktiviert wurde. Vor allem Andrea fällt auf, dass mein sicherlich ohnehin sehr hoher Energielevel nun offensichtlich am aller obersten Limit rangiert. Die „Positiv-Team-Queen“ merkt nämlich beispielsweise, dass ich – sowie ich *das* Thema Peak Mastermind aufgreife – üblicherweise übers ganze Gesicht strahle und meine schnurgerade Körperposition sogar vor Freude in Richtung „Auf-den-Zehenspitzen-Stehen“ tendiert. Zeitgleich durchfährt meinen Körper des Öfteren ein heftiges Vibrieren! Dasselbe, innere „Over-the-Top-motiviert-Sein-Gefühl“ trägt mich auch durch zahllose weitere Top-Schreibflow-Einheiten. Definitiv ein Phänomen, das mir bei sämtlichen, bisherigen Büchern und Schreibprojekten, in dieser Intensität bislang nicht unterkam, jedoch rein faktisch für mich logisch erklärbar ist: Ich will und werde mit diesem Buch – was das Thema „sofort anwendbare mentale Stärke“ angeht – ganz einfach alles bisher Dagewesene übertreffen. Kurzum ziele ich auf ein Werk ab, das auch *Dich* – durch *die* vielleicht alles entscheidenden Mentalpower-Formeln zur rechten Zeit – zu völlig neuen Horizonten in möglichst zahlreichen Lebensbereichen führt!

„Over-the-Top-motiviert“ zu ambitionierten Zielen!

Was mir außerdem von Tag zu Tag bewusster wird: Marty Gallagher traf mit seiner ambitionierten Zieldefinition, eines Maßstäbe setzenden, vom Sport philosophisch inspirierten Buches, wohl ins Schwarze. Fakt ist: *Das Konzept hinter Peak Mastermind* hat zweifelsfrei das Potenzial dafür! So angespornt, ist es für mich selbstverständlich – auch für meinen US-Coach, jedoch freilich vor allem für *Dich* – mit Herz und Seele und von einem freien Geist topmotiviert zu schreiben. Und apropos Marty Gallagher: Was mir ebenfalls zunehmend klar wird, ist, dass ich mich offensichtlich tatsächlich, seit dem „*Peak-Lights-Sommer-2022*“ – insbesondere was den Themenkomplex der Mentalpower-Formeln angeht – enorm weiterentwickelte. De facto vollzog ich diesbezüglich wohl definitiv, während der Herbst- und Wintermonate, eine ausgeprägte Persönlichkeitsentwicklung, die sich nun teilweise – selbst im Vergleich zu *Peak Lights* – in differenzierten und/oder optimierten Ansichten und Glaubenssätzen widerspiegelt. Ich wünsche Dir, dass dieses Mentaltrainingsbuch für den tagtäglichen Praxiseinsatz, auch *Dich* einem glücklicheren, aktiveren, erfolgreicheren und stärkeren Leben, respektive zu einem 100%igen *Peak*-Leben, führt!

Jürgen Reis

A handwritten signature in black ink, consisting of two distinct, stylized parts. The first part is a large, sweeping letter 'J' that curves downwards and then back up. The second part is a smaller, more compact shape that resembles a stylized 'R' or a similar character, positioned to the right of the first part.

Danke Papa!

Bevor Dich, nach einem Grundlagenkapitel, *der* Mentalpower-Formeln-Hauptteil dieses Buches erwartet, erlaube ich mir ein kurzes **DANKESCHÖN** - Intermezzo als Zugabe vorwort. Denn schrieb ich vorhin, als ich über die Mentalwände in meinem Sportappartement berichtete, von Zitaten vonseiten purer Energie vermittelnder Philosophen, sowie von „starken“ Aussagen meiner „Lebenserfolgshelden“? Wenn es *einen* Mann gibt, auf den beide „Titel“ zutreffen und den ich übrigens schon in *Power-Quest 2* als *den* Mentor meines bisherigen Lebens bezeichnete, ist dies eindeutig mein Vater. Mehr noch: Er ist und bleibt definitiv zudem für immer mein „Positiv-Team-Superstar“! Die Gründe hierfür sind rasch erklärt: Das, was er mich in gut viereinhalb Jahrzehnten lehrte und vor allem, was er mir *vorlebte*, bildete – ob direkt oder indirekt – *die* Grundlage für zahlreiche meiner Mentalpower-Formeln. Und da starke, positive Glaubenssätze nun einmal – wie Marty Gallagher es vorhin brillant auf den Punkt brachte – „goldener, mentaler Treibstoff“ sind für einen konstruktivzielgerichteten, inneren Dialog, der schlussendlich zu *den* motivierten, starken und positiven Handlungen führt ... Klarer Fall: Somit verdanke ich meinem Vater grundsätzlich wohl auch meinen gesamten Lebenserfolg! Bei einigen ausgewählten Mentalpower-Formeln, zu denen ich zweifelsohne primär dank meines Vaters fand, wirst Du darüber übrigens auch in den dazugehörigen Bildunterschriften lesen. Ich schreibe an dieser Stelle kurz und persönlich: **DANKE** Papa für das alles und selbstverständlich widme ich Dir auch dieses Buch.

Anstatt 2019 – was er sich an sich ebenso verdient hätte – in der Hängematte den Ruhestand zu genießen, schaffte mein Vater als Veranstaltungs-CEO ein zweites Mal, was ihm schon 2007 gelang: Er bewirkte, dass die „Weltgymnaestrada 2019“ in der Sportstadt Dornbirn ausgetragen wurde! Die „Weltgymnaestrada“ – ein internationales Turnsportfestival – gilt als weltweit größte Breitensportveranstaltung. Konkret bedeutete dies, dass damals gut 18.000 Sportler aus 65 Nationen aller fünf Kontinente teilnahmen. Die Fotografie zeigt Papa mit jung gebliebenen 69, neben „Positiv-Team-Queen“ Andrea bei der Eröffnungsfeier des Events.



Wie „funktioniert“ Peak Mastermind?

Obwohl sich, was den Kernpart dieses Buches angeht, auch für Dich mit allerhöchster Wahrscheinlichkeit nach dem Lesen des Vorworts schon klärte, wie sich dieser gestaltet, hielt ich ein zusätzliches Grundlagenkapitel dennoch für absolut elementar. Interessieren werden Dich die folgenden Seiten – vor *dem* Mentalpower-Formeln-Hauptteil, der freilich quasi den gesamten restlichen Inhalt dieses Werks repräsentiert – vor allem dann, wenn die Mentalpower-Formel-, respektive Glaubenssatzthematik für Dich Neuland darstellt. Um mit einer Zusammenfassung zu den Doppelseiten des Mentalpower-Formeln-Parts zu beginnen: Auf den jeweils linken Seiten findest Du, wie Du bereits im Vorwort erfahren hast, grundsätzlich in der Ich-Form formulierte Mentalpower-Formel-Vorschläge. Einmal in einer ausführlichen XL-Version, beziehungsweise in einer langen „Wähle-das-für-Dich-Beste-Version“, um es anhand Marty Gallaghers Definition zu umschreiben, sowie in einer kurzen Praxisbeispielvariante. Praxisbeispielvariante? Genau genommen repräsentieren die kurzen Versionen, die Du – in einer digitalen Handschrift gelayoutet – direkt unter der ausführlichen Form vorfindest, wie ich es ebenfalls bereits schilderte, meine eigenen, realen 1:1 Mentalpower-Formeln per 2023. Da es sich dabei jedoch um *meine* Glaubenssätze handelt – die vermutlich nicht *Deinem* Optimum entsprechen – ist hierbei freilich individuelles Selektieren und Adaptieren Trumpf – deshalb also der Begriff „Praxisbeispielvariante“. Mehr zum Thema individuelles Selektieren und Adaptieren folgt noch.

Von meinen Glaubenssatz-Vorschlägen zu Deinen perfekten Mentalpower-Formeln?

Doch Stopp! Schrieb ich im Vorwort nicht „zufälligerweise“ auch von für *Dich* feinetzten Mentalpower-Formel-Vorschlägen? Ich denke, es versteht sich von selbst, dass eine entsprechend durchdachte Konzeption und eben auch eine Optimierung bei den erwähnten, ausführlichen XL-Versionen geradezu ein Muss darstellte. Schlussendlich repräsentieren diese „Wähle-das-für-Dich-Beste-Versionen“ allesamt Neukreationen, die auf der Grundlage meiner eigenen Original-Mentalpower-Formeln entstanden. Was ich mir hierbei, bereits bei den Grundgedanken, zum Ziel setzte: Wann immer realisierbar, sollten die detailliert beschriebenen Glaubenssätze für Dich Basisbeschreibungen darstellen, aus denen Du grundsätzlich in möglichst zahlreiche Lebensbereiche übertragbare, persönliche Kurzformulierungen bilden könntest. Stets im Hinterkopf hatte ich dabei auch die Aussage meines US-Coaches in Bezug auf »Von einer „sportlichen Mentalpower-Formel“ aus, den Bogen in andere Lebensbereiche zu spannen und das Umgekehrte ist für Dich mit höchster Wahrscheinlichkeit ein Kinderspiel.« Nun ... prinzipiell sollte Marty Gallagher recht behalten. Wie Du es am Beispiel „Cool, risikobereit und voller Selbstvertrauen!“ schon erfuhrt, verwende auch ich selbst Glaubenssätze oftmals so. Doch gestaltete sich die schriftstellerische Herausforderung bei den XL-Versionen definitiv teilweise ein kleines bisschen weniger „kinderspielhaft“, um es äußerst gelinde auszudrücken. Konkret gönnte ich mir meist geraume Nach- und Überdenkzeiträume, inklusive mehrerer Feintuningdurchgänge für jede

einzelne, derartige Formulierung. Dieses „Spiel“ wiederholte ich solange, bis der XL-Mentalpower-Formel-Vorschlag schlussendlich für mich als sprichwörtlich „großes Ganzes“, sowie so lebensumfassend als denkbar, den Weg ins Manuskript fand. Ich wollte, dass sich beispielsweise selbst ein, bei mir an sich tatsächlich rein im Sport eingesetzter Glaubenssatz – dank weitreichender XL-Variante – bei Dir im Beruf oder in anderen Lebensbereichen anwenden lässt. Das Gleiche galt für meine Alltags-Mentalpower-Formeln: Warum sollten sich diese für Dich nicht – per entsprechend individuell adaptierter, finaler Kurzversionen – zum Beispiel beim Workout und im Büro, als die mentalen Erfolgsschlüssel entpuppen? Ein Feintuningdurchgang in eigener Sache war zudem die Wortwahl. Meine Absicht war bei den ausführlichen Mentalpower-Formel-Beschreibungen nämlich grundsätzlich, Dir, auch was den Wortschatz und den Satzbau angeht, ein maximales Repertoire möglicher Varianten und Formulierungen anzubieten. Meine Hintergedanken, respektive *das* Ziel hinter der Angelegenheit: Da schlussendlich bei *Deinen*, finalen Glaubenssätzen nun einmal jedes einzelne Wort 100%ig „passen“ musste, wollte ich Dir – ob meiner optimal vielfältig-ausgefeilten Vorlagen – diesen Schritt so einfach als machbar gestalten, beziehungsweise – im wahrsten Sinne des Wortes – möglichst umfassende Vorarbeit leisten. Und – mit dem Ziel, Deine Fantasie, in Hinblick auf Deine perfekten Mentalpower-Formeln, zusätzlich zu beflügeln, entschloss ich mich zudem noch zu einer Feinschliffzugabe: Du findest nämlich bei den XL-Versionen regelmäßig auch Formulierungen, die keine persönliche Ansprache enthalten und Dir auf diesem Wege sozusagen „Extrainspiration der stilistisch etwas anderen Art“ beisteuern könnten. Ein konkretes Beispiel ist fällig? »Anstatt zuhause auf der Stelle zu treten, lieber per Aktivausflug oder -Reise zur körperlichen und mentalen Hochform auflaufen!« – so eine neutral formulierte Zugaben-Variante von Seite 64. Was ist nun mit den Kurzversionen unterhalb der XL-Varianten? Handelt es sich bei diesen, für Dich grundsätzlich exemplarisch zu verstehenden Formulierungen nun tatsächlich um „1:1-Jürgen-Originale“, oder war auch in diesem Fall meist ein wenig Feintuning mit im Spiel? Die vielleicht auf den ersten Blick verwirrende Antwort lautet: Sowohl, als auch – es sind also in der Tat, wie angekündigt, *meine* aktuellen Mentalpower-Formeln. Allerdings, was mir wohl weit über 99 Prozent der Leserinnen und Leser und vermutlich auch Du sozusagen „dankbar verzeihen“ werden: Ich formulierte den, bei uns nun einmal gängigen Dornbirner Dialekt – mit dem ich aufwuchs und der somit selbstverständlich auch *die* Sprache repräsentiert, in der mein Hirn primär denkt und folglich logischerweise zumeist auch in den Glaubenssätzen auftauchte – ins Schriftdeutsche um. Deshalb handelt es sich – um es auf den Punkt zu bringen – konkret um „hochdeutsch-feingetunte 100%-Originale“.

100%ige „Real-Life-Nachweise“ anhand von Fotografien und Bildunterschriften ...

Auf den jeweils rechten Seiten und somit direkt neben den soeben beschriebenen, zwei Mentalpower-Formel-Versionen findest Du – wie Du es ebenfalls bereits im Vorwort erfahren hast – die „fotografischen Beweise“, inklusive Bildunterschriften. Bedeutet dies, dass ich im Zentrum sämtlicher Fotografien stehe beziehungsweise

in den Bildern zu sehen bin? Nein – dennoch handelt es sich um 100%ige „Real-Life-Nachweise“ aus meinem Leben. Erneut macht sich Verwirrung breit? Aber nicht doch! Des Rätsels Lösung ist auch an dieser Stelle rasch erörtert: Es existieren grundsätzlich zwei unterschiedliche Kategorien von Fotos. Die erste Kategorie sind Bilder, in denen ich tatsächlich sozusagen in persona als Hauptakteur zu sehen bin. Die Fotos zeigen mich dabei entweder in Situationen, in welchen sich die Anwendung der jeweiligen Mentalpower-Formel geradezu anbietet oder bei der diese sogar wohl maßgeblich dafür verantwortlich war, dass das Bild überhaupt entstehen konnte. Kategorie zwei sind Fotos, die ich selbst in den soeben geschilderten Situationen erstellte. Konkret handelt es sich also um Fotos von Szenarien in meinem Leben, bei denen sich wiederum die Glaubenssatzanwendung anbot oder die quasi dadurch entstanden, indem ich die Mentalpower-Formel erfolgreich anwendete. Zu den Bildunterschriften: Da diese aus meiner Perspektive das in der Fotografie gezeigte – primär in Hinblick auf meine „Digital-Handschrift-Mentalpowerformel“ auf der linken Seite – beschreiben, schrieb ich grundsätzlich in der Ich-Form. An manchen Stellen richtete ich dabei gewisse Anmerkungen oder Ratschläge direkt an Dich. In diesen Fällen wechselte ich freilich von der Ich- in die Du-Form. Zudem war ich generell stets bestrebt, Dir, wenn machbar – beispielsweise durch den einen oder anderen Wink mit dem Zaunpfahl – zusätzliche, wertvolle Inspirationen, bezüglich *Deiner* optimalen Glaubenssatz-Erfolgszukunft, mit auf den Weg zu geben.

Wie die Kindheit, so die Glaubenssätze?

Du hast eventuell schon in der Vergangenheit diverse Fachberichterstattungen und Bücher zum Thema Glaubenssätze gelesen und Dich interessiert nun an dieser Stelle meine persönliche Meinung zur Theorie dahinter? Dazu – basierend auf meiner eigenen Lebenserfahrung und dem, was mir meine Mentoren zu diesem Themenbereich vermittelten – Folgendes: Glaubenssätze oder Mentalpower-Formeln repräsentieren subjektive, persönliche Ansichten beziehungsweise Überzeugungen über uns selbst und unsere Umwelt. Somit ist klar: Diese *können*, müssen aber nicht der Realität entsprechen. Der Ursprung unserer Glaubenssätze geht meist auf unsere Kindheit zurück. Die dabei maßgeblich beteiligten „Hauptakteure“ sind bei der Mentalpower-Formeln-Entstehung primär Geschehnisse, die uns damals prägten, jedoch auch unser persönliches Umfeld, wie zum Beispiel die Eltern, die Lehrer an der Schule sowie der Freundeskreis. Da wir diese, oftmals ohne es zu merken, über Jahre sozusagen „wiederholend kultivieren“, prägen sich diese frühen Glaubenssätze logischerweise tief in unser Unterbewusstsein ein und lenken unsere Gedanken – denen eventuell entsprechende Handlungen folgen – oft unwillkürlich in bestimmte Richtungen. Um Dir die Angelegenheit anhand eines Praxisbeispiels zu erklären: Stell Dir vor, ein Junge wächst in einem liebevollen und seine Talente von Kindesbeinen an fördernden sozialen Umfeld auf. Sowohl in der Schule, in der Familie und bei seinen Freunden erfährt er so, ob regelmäßiger Erfolge, Bestätigung und sozusagen weiteren „mental Auftrieb“. Auch von Schicksalsschlägen bleibt er glücklicherweise verschont und stellt generell

fest: Wenn die Chancen einigermaßen realistisch stehen und er 100 Prozent gibt, hat er sogar meist das „zusätzlich entscheidende Quäntchen an Glück“ auf seiner Seite und erlebt sich – was auch das Umfeld ihm lobend attestiert – oftmals als „Siegertyp“. Wie denkst Du, gestalten sich nun seine primären Glaubenssätze als Erwachsener? Erraten – zum deutlich überwiegenden Teil positiv und stark! Selbst anspruchsvollsten Herausforderungen begegnet er intuitiv beispielsweise mit einem von vornherein zuversichtlich-souveränen „Ich bin fokussiert und gebe 100 Prozent – dann schaff ich auch *das!*“ und meistert diese zumeist postwendend wie geplant. Und sogar Niederlagen quittiert er innerlich üblicherweise augenblicklich mit Mentalpower-Formeln à la „Das gehört zum Leben und zeigt mir, wo ich mich noch verbessern kann – das nächste Mal klappts bestimmt!“. So gilt er in seinem Umfeld freilich längst sozusagen „offiziell anerkannt“ als „Superman“, sowie, insbesondere unter seinen zahlreichen Freunden, als „wahres Stehaufmännchen“ und genießt generell ein Erfolgsleben in etlichen Lebensbereichen. Nun stell Dir denselben Jungen – also mit den wohlgernekt an sich exakt identischen körperlichen und geistigen Potenzialen – mit einer Kindheit vor, die „geringfügig anders“ verläuft: Er wächst nämlich leider in einem sozialen Umfeld auf, das ihm das Leben – gelinde ausgedrückt – alles andere als leicht macht. Viele seiner Lehrer und allen voran sein Vater – der den beruflichen Werdegang seines Sprösslings insgeheim schon vorwegnimmt – messen jenen Fähigkeiten, in welchen das Kind als Talent glänzt, kaum Bedeutung zu. Destruktive Kommentare à la „karrieremäßig irrelevant“, bekommt er insbesondere im Elternhaus diesbezüglich wiederholt zu hören. Stattdessen wird er, mit erhobenem Zeigefinger – sowohl in der Schule als auch zuhause – primär auf die wenigen Schulfächer hingewiesen, in denen er kein „Einserkandidat“ ist und die ihm definitiv auch nicht liegen. Von den Mitschülern erntet er – ob seiner so entstandenen ohnehin mentalen Labilität – zusätzliche Kritik und wird immer wieder zum Opfer diverser Hänseleien & Co. Selbst die Freunde haben den immensen psychischen Negativtendenzen kaum etwas entgegenzusetzen. Zu allem Überflus widerfahren ihm – völlig unverschuldet aber doch – Fahrradunfälle, die jeweils Verletzungen nach sich ziehen

Dieser Tag ist, genau wie mein Leben und die Energie, die mir heute zur Verfügung steht, ein unikates Geschenk, das ich bewusst nutzen werde!

Mir ist klar, dass die Qualitätszeit der nächsten Stunden nur einmal existiert.

Ich bin dankbar, dass ich frei entscheiden kann, wie und wo, sowohl mein körperliches als auch mein mentales Potenzial wirken darf.

Ich liebe es, bereits in aller Frühe frei und mit dem Blick auf dem Horizont meine Qualitätszeit planen zu dürfen.

Ich spüre die einmalige Energie in mir und nutze diesen Tag!

***Dieser Tag und meine Energie
sind unikate Geschenke,
die ich bewusst nutzen werde!***



Die Aussicht vom Trainingsbalkon meines Sportappartements bietet mir - acht Stockwerke über der Sportstadt Dornbirn - freien Blick auf das Alpsteinmassiv und vor allem den beeindruckenden, über zweieinhalbtausend Meter hohen Säntis. Jeden Morgen - je nach Wetterlage - ein absolut unikates, imposantes Naturschauspiel von Weltklasseformat, das mir, sozusagen „natürlich unmissverständlich“, die Einmaligkeit des Tages verdeutlicht. Ich liebe es, im Rahmen meines Morgen-Warmups - oftmals in einer Bewegungspause zwischen Yoga- und aktiven

*Will ich für meine Ziele und die Menschen in meinem Umfeld, die ich liebe,
100 Prozent geben, muss ich dafür gesund und glücklich sein.*

*Ich bin absolut davon überzeugt: Das Lebensglück belohnt jene,
die ihm auf halbem Wege entgegenkommen, indem sie für sich selbst sorgen!*

*Ich gebe meinem Bewegungsapparat tagtäglich das aktive Lebenselixier,
für das er nun einmal - nomen est omen - geschaffen wurde: Bewegung!*

*Lebensglück und ganzheitliche Gesundheit gehen Hand in
Hand und sind meine essenziellsten Lebensbegleiter.*

*Ich bin und bleibe - sowohl physisch als auch psychisch -
ein Leben lang topfit und rundum glücklich. Ich
sorge aktiv für Glück und Gesundheit!*

***Ich bin und bleibe
ein gesundes Glückskind!***

Meine Großmutter durfte, nach erfüllten 95 Lebensjahren, zuhause und von ihren Töchtern betreut, in Frieden ein letztes Mal einschlafen. Ärzte sahen sie in ihrem gesamten Leben wohl nicht öfter, als mancher „Normalbürger“ in einem einzigen Jahr! Ein Glücksfall? „Zufälligerweise“ lautete der Glaubenssatz ihres Lebens, der auch in der Familie entsprechende Bekanntheit erlangte, „Ich bin ein Glückskind!“. Ich erfuhr allerdings bereits in meiner Kindheit - meine Sommerferien waren damals üblicherweise stets inklusive mehrwöchigem Omaurlaub - dass sie ihrem Lebensglück definitiv auf die Sprünge half. Meist arbeitete sie - von einem Mittagsschlaf abgesehen - von früh bis spät im Haus oder im Garten. Regelmäßig trug sie schwere Vorratskisten aus dem Keller und bei den Mahlzeiten war sie die Letzte, die - oftmals erst nach mehrfacher „Bitte-Setz-Dich-endlich-hin“-

Aufforderung aus der Familie - Platz nahm und die Erste, die aufstand. *Die Sportliebe ihres Lebens? Ambitionierte Wanderungen und Bergtouren, die sie bis ins hohe Lebensalter absolvierte. Und auch geistig forderte sich Oma immer wieder aufs Neue. Ob beim Erlernen von „Young-School-Gesellschaftsspielen“ oder dem unermüdlichen Lesen anspruchsvoller Literatur ... auch der Geist wurde trainiert.*

Last, but not least - fiel mir auf, dass sie allabendlich ihre Waden und die Kniegegend





Professional Coaching by Jürgen Reis!

Auch Du träumst eventuell – frei nach dem Untertitel dieses Buches – von *Deinem* aktiveren und erfolgreicherem Leben? Möglicherweise ist sowohl Dein Training, bei näherer Betrachtung sogar Dein gesamter Lifestyle, optimierungsbedürftig und auch ein individuell auf *Deine* Ziele abgestimmtes Mentalcoaching wäre ein Hit? Vielleicht willst Du Dir auch *den* Lebenstraum einer Selbstständigkeit verwirklichen und ein entsprechender Support vonseiten Jürgens – der bereits mit 19 erfolgreich zum „Chef in eigener Sache“ wurde – könnte sich auch für Dich als Goldwertinvestition erweisen? Wir sagen nur: Ergreife *die* Chance!

Bereits seit 2003 gibt Jürgen sein Wissen an Aktive, teilweise jedoch auch an namhafte Spitzensportler in seinem Umfeld weiter und absolvierte hierzu auch mehrere, umfassende Ausbildungen, sowohl im fachlichen als auch im kommunikativen Bereich.

Von Athlet zu Athlet: Personal Coaching!

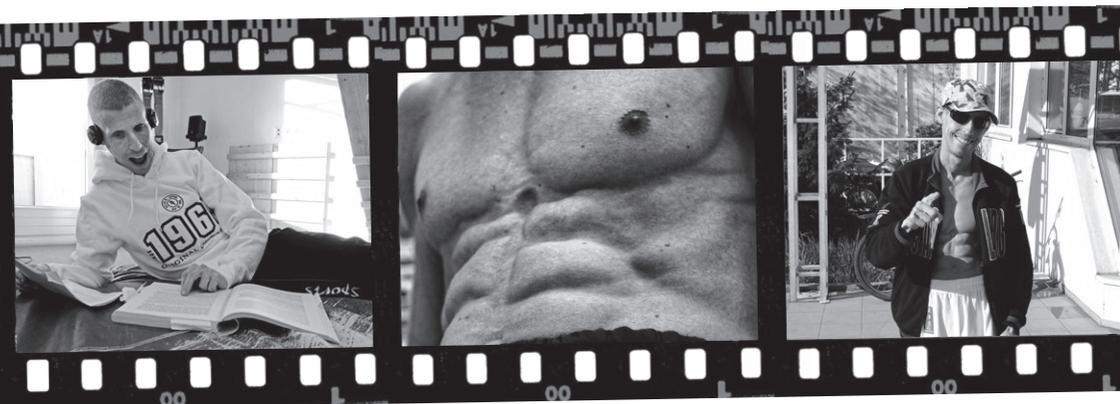
Und de facto stehen auch Dir individuelle und außergewöhnliche Lösungen mit Jürgens unikatem Know-How aus seinem Unternehmertum, sowie aus jenem als erfahrener Sport-, Ernährungs- und Mental-Coach und einem Leben als Profi-Wettkampf-Sportkletterer zur Verfügung. Ob per Private-Coaching-Telefonaten, Coaching-Walks oder bei einem individuellen Trainingslager in der Sportstadt Dornbirn: Neue Ideen und Motivation lassen sich auf verschiedenste Weise tanken!

Jetzt informieren und auf zu Deinem Private-Coaching mit Jürgen!

Entweder auf unserer Internetheimat www.juergenreis.com im Menüpunkt „Personal Coaching“ (im Hauptmenüpunkt „Personal Coaching & Seminare“) oder juergenreis.com/coaching

Du hast Fragen? Bitte wende Dich über consulting@consolution.at oder Telefon +43 (0)664 1657962 an unser Team.





Einige Beispiele sind gefragt?

Training: Höher, schneller, weiter – individuell optimiert!

Egal ob optimale Workout-Beratung, neue Übungsvarianten oder komplette, individuelle Wochen- oder Ziel-Trainingsplan-Erstellungen gefragt sind: Kompetentes Trainingscoaching mit Jürgen resultierte in den vergangenen Jahren – ob für Freizeit- oder Weltklasse-Athleten – immer wieder im nächsten Level der Leistungsfähigkeit.

Ernährung: Der Feinschliff für Leistung und »Lebens-Power«

Von den Grundlagen der Kämpfer-Diät über ausgeklügelte Kämpfer-Snack-Strategien untertags bishin zum krönenden Tagesabschluss, dem Kämpfer-Dinner. Jürgen vermittelt mit Fachkompetenz und Erfahrung sein unikates Wissen aus eigener (seit Juli 2005 grundsätzlich unterbrechungsfreier) Kämpfer-Diät-Praxis und mit dem Know-How seiner jahrelangen Coachings mit »Warrior-Diet«-Erfinder Ori Hofmekler.

Mentale Power: Besser sein, wenn es wirklich zählt!

Mentale Power liefert das letzte Quäntchen, mit dem auch *Du* das »Top« erreichst oder übertriffst! Ob im Sport oder für anspruchsvolle Situationen in Beruf und Alltag: Wertvolle NLP-Techniken zur vollen Konzentration, klarem Fokus und langfristiger Vision und Motivation sind das, was Top-Athleten zu Champions macht, oft sogar abseits der Podeste. Profitiere ab sofort auch *Du* von *diesem* Wissensschatz aus dem Hochleistungssport!

Gründer-Coaching: Know-How aus erster Hand

Ob Neugründer, aktiver Einzelunternehmer oder Führungskraft: Jürgens langjähriges Selbstständigkeits-Know-How aus erster Hand steht auch Dir zur Verfügung – sei es in inspirierenden Coaching-Walks oder per Telefoncoachings.

Deine Investition in langfristige Veränderung – und „aktiven Lebenserfolg“!

»Durch Jürgen Reis konnte ich meinem Leben eine neue Richtung geben – körperlich und mental. Tipp: einfach auf Jürgens Coachings einlassen, Schlüsse ziehen und ... Erfolg haben! Nie waren Zeit und Geld besser investiert!«

Oliver Marx, Unternehmer



Mit Mark Dorninger setzt auch Du – genau wie Jürgen in der Fotografie – auf erstklassige High-End-Trainingsausrüstung und Top-Service mitsamt astreiner, österreichischer Handschlagqualität!

Sportfachhandelserfahrung aus zwei Familien- generationen für Dein perfektes Trainingsparadies!

Mark Dorningers Vater verwirklichte sich 1985 seinen beruflichen Lebens Traum und startete in die Selbstständigkeit als Sportfachhändler. In den folgenden Jahren und Jahrzehnten wurde der Name Dorninger – weit über die Grenzen Österreichs hinaus – zunehmend zum Garant für erstklassige Sportartikel zu fairen Preisen, Top-Fachberatung sowie reibungslos – prompte Lieferungen. Mark Dorninger begab sich, nach einer schulischen Fachausbildung im Handelsbereich, bereits als 17-jähriger Sportbegeisterter in die „Sportfachhändler-Fußstapfen“ seines Vaters und übernahm 2006 den Familienbetrieb. Schon ein gutes Jahr zuvor stieß er auf Jürgens Erstlingswerk „Das Peak-Prinzip“, las es begeistert und bot sich, beziehungsweise **Sport Dorninger** unvermittelt als Vertriebspartner für das Werk und die Folgepublikationen des „Power-Climbers“ an. Ab 2007 fokussierte sich Mark, anhand der Generation-Next-Marken **Kettlebell.eu** und **PowerTeam.cc**, zunehmend auf den Handel mit hochwertigem Homegym-, Calisthenics- und Athletik-Equipment. Um ein entsprechendes High-End-Sortiment zu gewährleisten, verließ er sich mit Erfolg auch regelmäßig auf Jürgens Profisportwissen und -Erfahrung. Selbstverständlich blieb Mark den Grundwerten des väterlichen Unternehmens – sprich hochkarätige Sportartikel zu absolut fairen Preisen, erstklassige Fachberatung, bestem Kundenservice sowie flotten Auftragsabwicklungen – treu! Fazit: Setze auch Du, für Deine perfekte Trainingsausrüstung, auf österreichische Sportfachhandelserfahrung aus zwei Familiengenerationen!

Ein breites Sortiment für Dein Homegym-, Calisthenics- und Athletik-Equipment Deiner Träume & more ...

- + Einzel und gemeinsam mit Jürgen und auf der Grundlage seiner Profiklettererfahrung sorgfältig ausgewählte Kletter-Power-Tools, wie beispielsweise Qualitäts-Griffbalken
- + Hochwertige Turnringe für den In- und Outdooreinsatz
- + Widerstandsbänder unterschiedlichster Länge, Stärke und Materialbeschaffenheit
- + Umfangreiches und exklusives Sortiment an Kettlebells, für wohl so gut wie jeden Einsatzzweck
- + Langhanteln, Gewichtsscheiben und Zubehör
- + Koordinations- und Balancetools
- + Medizinbälle in verschiedenen Varianten und Gewichtskategorien
- + Qualitativ erstklassige Suspensionstrainer
- + Original BLACKROLL® Faszienrollen und diverse Selbstmassagetools
- + Fachbücher & DVDs – darunter eigens importierte Raritäten, beispielsweise von Clarence Bass, Pavel Tsatsouline, Mike Mahler, Steve Cotter und Steve Maxwell
- + D.V.R.T. Ultimate Sandbags
- + ... sowie zahlreiche, weitere Power-Tools & Co. für mehr Spaß und Abwechslung für *Dein* perfektes Trainingsleben!

Bitte beachte, dass manche Artikel zeitweise ausverkauft sein können.

SPECIAL

Regelmäßig gibts unter PowerTeam.cc, eventuell auch für Dich äußerst attraktive Sonderaktionen, beispielsweise Packages aus preisreduzierten Fitnessprodukten und Jürgens handsignierten Büchern.



www.powerteam.cc

Dein perfekter Power-Shop für funktionelles Training – ob im Homegym oder im Calisthenics-Gelände!

www.PowerTeam.cc

Der Fitnesshandel & Versand in
6850 Dornbirn, Vorarlberg, Österreich

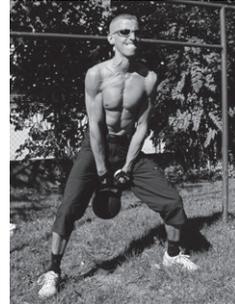
office@powerteam.cc Tel. +43 650 4000511



Martin Kettlebell: Die neue Trainings-Dimension! – Weltneuheit!

Der vermutlich entscheidendste Evolutionsschritt in der, bis ins 19. Jahrhundert zurückreichenden Kettlebell-Erfolgsgeschichte! Deutlich ergonomischeres, komfortableres und effektiveres Kettlebell-Training auch für Dich – dank der Martin Kettlebell!

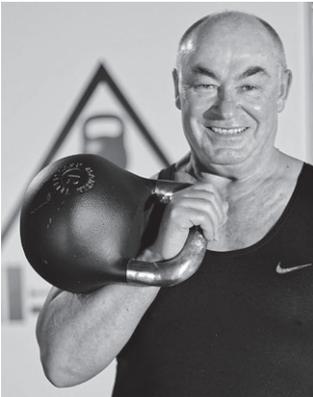
Seit 2005 setze ich regelmäßig auf die unikaten, umfassenden, hoch effektiven und – meiner langjährigen Erfahrung nach – nun einmal nur mit Kettlebells erzielbaren Trainingsreize der Powerkugeln. Als ich mit Mark Dorninger das allererste Mal die *Martin Kettlebell* testete, wurde mir augenblicklich klar: **Die nächste Dimension des Kettlebell-Trainings ist da!** Die Übungen fielen durch den erhöhten Schwerpunkt definitiv auf Anhieb spürbar ergonomischer aus – zugleich fühlte ich jedoch sofort eine wesentlich effektivere Muskelaktivierung. Auch der „Komfortfaktor“ der speziellen Formgebung der Martin Kettlebell ist sensationell! Dies gilt insbesondere bei allen Übungen, bei denen die Powerkugeln die Unterarme berühren, wie beispielsweise beim Überkopfdrücken. Mein Fazit: Nichts geht über *Martin Kettlebells!*



Jürgen Reis –
Kletter- und Fitnessenthusiast,
Autor, Podcaster, Private-Coach

*Geh fit and strong too
with Martin Kettlebells!*

Johann Martin – Kraftsportlegende und Erfinder der Martin Kettlebell



Johann Martin – Meister des Sportes im Gewichtheben – Weltmeister in der Masters Class Gewichtheben – Diplom Sportlehrer – A-Lizenz Trainer Gewichtheben – Kugelhantel (Kettlebell, Giri) Trainer 1. Kategorie

1947 in der ehemaligen Sowjetunion geboren, begeisterte sich Johann Martin bereits als Dreizehnjähriger für den Kraftsport. Nach der Schulausbildung engagierte er sich beruflich zuerst in diversen Handwerksberufen, bevor er – nach Abschluss des Wehrdiensts – ein Diplomsportlehrerstudium absolvierte. Darauf folgte eine ambitionierte Trainerlaufbahn, die vom Schwerathletiktrainer einer Jugendsportschule bis zu einer hauptberuflichen Trainer- und Sportlehrerbeschäftigung reichte. Dazu kam die offizielle Ernennung zum Trainer und Sportlehrer für Kettlebell- und Athletikausbildungen. Schon kurz nach der Übersiedelung nach Deutschland im Jahre 1993, betätigte er sich ehrenamtlich als Gewichthebe- und Kettlebell-Trainer beim BKS Hamburg, wo er zahlreichen Kraftsport-Talenten und Leistungssportlern aus anderen Disziplinen zu ihren Erfolgen verhalf.

Nach mehreren Angestelltenjahren als technischer Mitarbeiter entschloss sich Johann Martin 2006 zur Selbstständigkeit als Trainer für Gewichtheben und den Kettlebell-Sport. In weiterer Folge gründete er 2009 den Athletenclub Hamburg e.V., organisierte Kettlebell-Wettkämpfe und erzielte auch selbst auf internationaler Ebene erfolgreiche Wettkampfergebnisse bei diversen Meisterschaften mit den Powerkugeln. Der nächste entscheidende Schritt war die Gründung der Johann Martin Akademie Mitte 2011. In den Folgejahren faszinierte ihn zunehmend die Idee, die klassische, runde Wettkampf-Kettlebell grundlegend zu überarbeiten und sozusagen auf einen nächsten Level zu befördern. Primär war Johann Martins Traum eine optimierte Powerkugel, die den Aktiven ein ergonomischeres und zugleich effektiveres, sowie komfortableres Kettlebelltraining ermöglichte. Nach über drei Jahren intensiver Entwicklungsarbeit steht das exklusive High-End-Resultat nun auch Dir zur Verfügung: **Die Martin Kettlebell!**

- Über drei Jahre akribische Form-Entwicklung von Johann Martin persönlich, in Kooperation mit erfahrenen Branchenspezialisten. Einmalig am Weltmarkt!
- Herstellung in einer der weltweit erfahrensten Gießereien in China in Höchstqualität. Handkontrolle in Hinblick auf Gewicht, Form, Umfang und Oberfläche.
- Widerstandsfähigste Pulverbeschichtung auf dem Kettlebell-Markt.
- 97 Prozent weniger Kunststoff durch umweltfreundliche Verpackung in speziellen Kartonagen.

Was zeichnet die Martin Kettlebell aus?

- Einzigartige, innovative Form der *Martin Kettlebell*, die zu einem ergonomischeren und zugleich effektiveren Training führt!
- Durch die deutlich größere Auflagefläche an der Oberseite des Unterarms gelingen vor allem sämtliche Kettlebell-Übungen mit Unterarmkontakt wesentlich komfortabler als mit herkömmlichen Powerkugeln.
- Der erhöhte Schwerpunkt der Martin Kettlebell fördert bei zahlreichen Übungen eine bessere Kugelführung. Da die Martin Kettlebell innen ausgegossen ist, ergeben sich auch weniger Abweichungen bei der Kugelrotation. In der Halteposition (Rack) ergibt sich durch die neue Form eine noch aufrechtere Körperhaltung. Durch diese Verbesserungen ergeben sich optimierte Trainingsreize, was sich üblicherweise rasch anhand beeindruckender Leistungssteigerungen bemerkbar macht!
- Weltmarktführende Produktqualität mit dem Jahrzehntewissen an Kraftsport-erfahrung von Johann Martin.
- Fachberatung und gewissenhafter Direktvertrieb durch einen der erfahrensten Kettlebell-Experten und -Fachhändler Europas.



Direktbestellung und Detailinformationen unter
<https://powerteam.cc/products/martin-kettlebell>
 Für eine unverbindliche, kostenfreie und individuelle Beratung wende
 Dich bitte direkt an Kettlebell-Experte und -Instructor Mark Dorninger
 unter office@powerteam.cc +436504000511 phone & WhatsApp



Dein perfekter Weg zu noch mehr „Jürgen-Spirit“

Unser brandneuer consolution.at publishing Webshop

Handsignierte Bücher und DVDs, versandkostenfreie Lieferung und „Spenden-Euro“ für hilfsbedürftige Mädchen in Malawi!

Du wünschst Dir, ob in Form von Büchern, E-Books, Hörbüchern oder anhand der *Peak-Days* DVD noch mehr „Jürgen-Spirit“? Der sprichwörtliche, „direkte Draht“ lautet definitiv www.Peak-Prinzip.com. Unter dieser Internet-Heimat, die einen Teil unserer, Anfang 2023 runderneuerten www.juergenreis.com Homepage repräsentiert, findest Du sämtliche Werke des leichtgewichtig-starken Kletter- und Fitness-Enthusiasten. Weshalb es sich auch für Dich gleich aus dreifacher Hinsicht lohnt, direkt in unserem brandneuen [consolution.at publishing](http://consolution.at) Eigenverlags-Webshop zu ordern?



1. Sämtliche gedruckten Bücher als auch die *Peak-Days* DVDs werden von Jürgen Reiss **persönlich handsigniert!**
2. Alle Bestellungen im gesamten EU-Raum, sowie in die Schweiz und nach Liechtenstein, versenden wir **versandkostenfrei**.
3. Du unterstützt mit jedem Kauf das Dornbirner Patenprojekt „Katete School Girls“. Konkret fließen pro bestelltem Produkt ein Euro auf das Spendenkonto des Vereins und kommen so hilfsbedürftigen, afrikanischen Mädchen zugute. Im Mittelpunkt steht dabei das Ziel, jungen Frauen in Malawi die Chance auf eine lebenswerte Zukunft durch den Zugang zu entsprechenden Schulbildungs- und sonstigen Ausbildungsmöglichkeiten zu schaffen.



katete-girls-school.at

Alle Detailinformationen zu diesem **Spendenprojekt** findest Du direkt unter www.katete-girls-school.at

Darüber hinaus befinden sich in unserem Online-Shop umfangreiche Beschreibungen zu allen Produkten, inklusive Leseproben zu den Büchern im PDF-Format.

Von den Bestsellern der Peak-Trilogie und Power-Quest-Reihe bishin zur brandneuen Peak Balance series ...



Peak Balance series, Vol. 1 – Innerer Frieden nach einem Wandertag € 14,90
Download-Hörbuch (geführte Musikentspannungsreise). Auditiv mentale Stärke, innere Balance, Zuversicht, Fokussiertheit und Motivation tanken, anhand 33 inspirierender Minuten mit Mark Protzes Gitarren-, Klavier- und Orchesterklängen und Jürgen Reis' Ausführungen. 33 Minuten



Peak Lights – 204 Seiten € 24,90
Leuchfeuer für Dein aktives und erfolgreiches Leben!
Das sechste Sportfachbuch des Bestsellerautors der Peak-Trilogie und Power-Quest 1+2



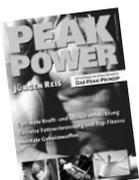
Power-Quest 2 – 322 Seiten € 26,90
Bodybuilding Renewed – Power-Evolution mit der Kämpfer-Diät 2.0 – Next Century Know-How mit Strategie und Zyklisch Winners Mindset – Höchstleistungen: Yes! I can! The Quest Continues ...



Power-Quest – 230 Seiten € 24,90
stark · athletisch · messerscharf definiert – Praxis-Fragen und Antworten: Das Hardcore-Insiderbuch! Körperfett effektiv abspecken · Form optimieren · Gezielt Qualitätsmuskulatur aufpacken · Praxis Peaktraining · Die perfekte Kämpfer-Diät · Motivation und mentale Power



Das Peak-Prinzip – 210 Seiten € 23,90
Das Peak-Prinzip Hörbuchversion – auf 2 CDs € 23,90
Der Fitness-Bestseller bietet das perfekt abgestimmte System aus Training, Ernährung und Supplementen, mit dem es Jürgen Reis gelang, sein Körperfett auf 4,4% zu reduzieren und gleichzeitig Muskelmasse aufzubauen.



Peak Power – 220 Seiten € 24,90
Es folgten zwei Jahre an intensiven Coachings mit Sportlern verschiedenster Disziplinen und natürlich eigenen Erfahrungen und Fortschritten an der Front des Hochleistungssports – von top-definierten Bauchmuskeln über die perfekte Fettverbrennung bishin zu dauerhaftem Enthusiasmus ...



Peak-Time – 210 Seiten € 23,90
Die Krönung der Peak-Trilogie mit bislang unveröffentlichten High-End-Strategien aus dem Hochleistungssport. Alle Details der aufwendigsten, längsten und auch erfolgreichsten Peak-Phase von Jürgen Reis in einem Buch.

Alle Bücher auch als PDF-E-Books auf www.peak-prinzip.com erhältlich!

www.juergenreis.com – die erste Adresse für alle Fitness-Enthusiasten!

Du wünschst Dir eine komplette „Jürgen-Reis-Bibliothek“ und benötigst dazu noch einige Bücher der vergangenen Jahre ... am liebsten versandkostenfrei, von Jürgen hand-signiert und inklusive einem „Spenden-Euro“, der den hilfsbedürftigen malawischen Mädchen in Afrika zugutekommt?

Vielleicht möchtest Du auch, anhand eines exklusiven Private-Coaching-Telefonats mit Jürgen, Dein Training, Deine Sporternährung oder Deine mentale Stärke optimieren?

Oder reizt Dich etwa ein „in Eigenregie“ umgesetztes und im Eigenverlag publiziertes Buch oder ein Blog, der für Begeisterung sorgt und nun sehnst Du Dich dafür nach jahrelang erfolgserprobtem Profi-Know-How, möglicherweise sogar nach professioneller, redaktioneller Unterstützung?

Eventuell suchst Du auch einen simplen und direkten Weg, um in den schier endlosen Hörgenuss unseres, mittlerweile weit über 750 Sendungen bietenden www.Power-Quest.cc Podcastarchivs zu kommen? Wir sagen nur: Das alles und noch mehr bietet Dir unsere, Anfang 2023 runderneuerte Internetpräsenz www.juergenreis.com.

Webshop, Power-Quest-Archiv, News & more ...

Vom Webshop mit sämtlichen „Jürgen-Werken“ über den Audiocast bishin zu ausführlichen Informationen rund um die exklusiven Coaching- und Verlagssupport-Dienstleistungen vonseiten Jürgens und unseres Teams reicht das Repertoire. Zudem erwarten Dich unter anderem ein News-Bereich, der Dich - nomen est omen- wahlweise inklusive kostenlosem Newsletter über Neuigkeiten informiert, Fakten und Infos rund um Jürgen sowie zahlreiche Statements begeisterter Coachees und Unternehmens-Kunden!



www.juergenreis.com

Power-Quest.cc: Europas größter Fitness-Podcast

Von Trainingsideen en masse über Kämpfer-Diät-Podcasts bishin zu mentaler Power und Exklusivinterviews live on tape ... Dein 100% kostenloser MP3-FLOW!

Die größte deutschsprachige Podcastplattform für Fitness-, Kraft- und Klettersport-Begeisterte www.Power-Quest.cc feiert in Kürze ihren sechzehnten „Podcastgeburtstag“. Das Projekt ist eine, in Eigenregie initiierte Produktion durch Jürgen sowie den oberösterreichischen Sportredakteur und Kraftsportexperten Dominik Feischl. Zur Entstehung dieser Zeilen, im September 2023, befinden sich 748 Sendungen im Audiocastarchiv – zuzüglich gut 75, nicht fortlaufend nummerierter „Specials-Episoden“. Das Sendungsarchiv beinhaltet exklusive, teilweise englischsprachige Athleten- und Experten-Interviews, unter anderem zum optimalen Kraft- und Ausdauertraining, über die Kämpfer-Diät – die auch Dir eine gesteigerte Leistungsfähigkeit sowie eine optimierte Körperzusammensetzung ermöglichen könnte – bis hin zu mentalen Strategien aus dem Hochleistungssport für dauerhafte Topmotivation. Seit 2014 konzentriert sich Jürgen – mit redaktioneller Unterstützung von Athletiktrainer Sebastian Förster – primär auf Kletter-, Turn- und Own-Body-Weight-Podcasts. Hinzu kommen Fachinterviews mit Trainern und international renommierten Experten und Sportärzten (zum Beispiel Prof. Dr. Volker Schöffel).

Vom „Who's Who“ des Klettersports über internationale Spitzensportstars bishin zu hochkarätigen Top-Experten ...

Insbesondere dürften Dich die „Gold-Folgen“ und „Platin-Highlights“ reizen: Allen voran, wie soeben erwähnt, das „Who's Who“ des Klettersports, zum Beispiel mit Jakob Schubert, Janja Garnbret, Alex Megos, Stefano Ghisolfi, Sean McColl, Andreas und Christian Bindhammer, Rustam Gelmanov, Sebastian Halenke, Mina Markovic, Alexander Huber, Barbara Zangerl, Anak Verhoeven, Max Rudigier, Dmitry Fakiryarov, Steve Haston, Danyil Boldyrev, Stefan Glowacz, und François Legrand. In anderen Disziplinen gilt es beispielsweise von den Erfahrungen von Skilegende Marc Girardelli, Turnsportstars wie Thomas Zimmermann und Marco Baldauf sowie von den „Kings und Queens des Kraftsports und Bodybuildings“ (von Bill Pearl, Ronnie Coleman, Boyer Coe, Clarence Bass und Dexter Jackson über Günter Schlierkamp und Berend Breitenstein bis hin zu Katrin Güth) zu lernen. International renommierte Experten und Trainer wie zum Beispiel „Mr. Joint-Mobility“ Steve Maxwell, „Olympioniken-Macher“ Charles Poliquin, Udo Neumann, Dr. Guido Köstermeyer, Chris Aceto, Dr. Mauro Di Pasquale, Marty Gallagher, Dr. Jim James Wright, Pavel Tsatsouline, Craig Mallet, Dan John, „Arnold Schwarzenegger Entdecker“ Kurt Marnul sowie ein echter Shaolin-Mönch runden das reichhaltige und hochkarätige Podcast-Archiv ab.

Fazit: Abonniere am besten noch heute kostenlos Power-Quest.cc – beispielsweise bei iTunes oder in Deiner Podcast-App – und versorge Dich fortlaufend und „on demand“ mit grenzenloser MP3-Podcast-Power!

Starte auch Du in den nächsten Level durch – mit der Peak Elite Academy!

Schon 2012 gründete Jürgen Reis seine *Peak Elite Academy*, die sich in den Folgejahren vor allem aufgrund der äußerst erfolgreichen Kämpfer-Diät-1-Tages-Intensivseminare einen Namen machte. Und bereits kurz nach *Peak-Mastermind*-Manuskriptschluss, im September 2023, stand für ihn fest: Das kommende Jahr sollte auch für die *Peak Elite Academy* die nächste Dimension repräsentieren. So entstanden in den Folgemonaten gleich mehrere brandneue Konzepte und Ausschreibungen für ein Kursprogramm, das sich definitiv weit variantenreicher als alles bisher da Gewesene gibt. Wir sagen nur: Ob Bewegungsworkshops, Mentaltrainingskurse oder innovative Seminare, die auch Dich zu einem kreativen, aktiven und erfüllten Work-Flow-Erlebnis führen könnten ... das Motto lautet: Wähle das für *Dich* optimale Event und starte mit der *Peak Elite Academy* in Deinen persönlichen, nächsten Level durch!

Peak Elite Academy Events garantieren Dir:

- Kursleitung aller Seminare und Workshops durch Jürgen Reis.
- Individueller Seminarstil mit maximal 12 Teilnehmer/innen!
- Profitiere von Jürgens unikatem Wissensschatz aus fast drei Profisport-Jahrzehnten!
- Optimaler und erstklassiger Veranstaltungsort Olympiazentrum Vorarlberg.
- Exklusivwissen aus Jürgens unveröffentlichtem Peak-Time-2-Manuskript.
- Hochattraktive Partner- und Gruppenrabatte sowie Frühbuchergeschenke.

Garantiertes Private-Coaching-Extra!

Egal welches *Peak Elite Academy* Event Du absolvierst: Im Anschluss stehen Dir Private-Coachings mit Jürgen Reis – ob zu den Themenbereichen Training, Sporternährung oder der Optimierung Deiner mentalen Stärke – *dauerhaft zu Sonderkonditionen* zur Verfügung! Detailinformationen zu dieser exklusiven und individuellen Dienstleistung findest Du auf den Seiten 180 und 181.

Jetzt informieren und direkt anmelden!

Entweder auf unserer Internetheimat www.juergenreis.com im Menüpunkt „Seminare“ (im Hauptmenüpunkt „Personal Coaching & Seminare“) oder juergenreis.com/seminare



Du hast Fragen? Bitte wende Dich über consulting@consolution.at oder Telefon +43 (0)664 1657962 an unser Team.

Peak Mastermind – Das Mentaltrainings-Seminar zum Buch von und mit Jürgen Reis

**Mental noch stärker sein – im Sport, im Beruf, im Leben!
Exklusives Kleingruppen-Halbtagsseminar mit Fragerunden
für Deine persönliche, perfekte Mental-Power-Zukunft!**

Das erwartet Dich bei diesem Exklusivevent ...

- Mentalpower-Formeln: Von den Grundlagen über die individuelle Definition und die optimale Konditionierung bis hin zur situationsgerechten Anwendung.
- „Best of“ NLP (Neuro-Linguistisches Programmieren) für Deinen ganzheitlichen Lebenserfolg!
- Bewährte, hoch effektive Entspannungs- und Visualisierungstechniken.
- Die Body-Mind Connection: Mehr Energie, Zuversicht und Fokussiertheit – innerhalb von Sekunden! Praktische, körperlich-mental verknüpfte Übungen, für Deinen Alltag.
- „Goldene Mentaltrainingsmomente“ finden und schaffen.
- Gezielte Höchstleistungen erbringen und grenzwertig-herausfordernde Situationen, dank „weltcuperfolgserprobter“ Profistrategien, souverän meistern.
- High-End-Wissen aus Jürgens unveröffentlicht bleibendem, achten Sportfachbuch Peak-Time 2.



Fragerunden, in denen auch Deine persönlichen Anliegen geklärt werden können, runden das Event ab.

Dein nächster, mentaler Level wartet - live in Dornbirn!

Jetzt informieren und Deinen Teilnehmerplatz sichern!
Entweder auf unserer Internetheimat www.juergenreis.com
im Menüpunkt „Peak Mastermind Seminar“ (findet sich im
Hauptmenüpunkt „Personal Coaching & Seminare“)
oder direkt unter juergenreis.com/mastermind-seminar

Bei Fragen, bitte wende Dich über seminare@consolution.at
oder telefonisch unter **+43 (0) 664 1657962** an unser Team.



Jürgen Reis' **PEAK LIGHTS**

das Sportfachbuch inklusive
„Life-Success-Faktor“!

Jürgen Reis **Peak Lights**

*Leuchtfeuer für Dein aktives
und erfolgreiches Leben!*

Softcover-Taschenbuch
204 Seiten – 88 Fotografien
consolution.at publishing, Dornbirn 2023
www.consolution.at

24,90 € (E-Book im PDF-Format 19,90 €)



In seinem mittlerweile sechsten Sportfachbuch vermittelt Ex-Weltcupkletterer Jürgen Reis offen die Geheimnisse seiner nach wie vor erstaunlichen körperlichen Fitness – auch nach über einem halben Jahrzehnt seit seinem letzten Wettkampf. Darüber hinaus gibt er – dank überschaubarer Minikapitel, die er Leuchtfeuer nannte – mit kurzweilig-ansprechenden, fotografisch faszinierend dokumentierten, sowie absolut authentischen Texten seine persönlichen Lebenserfolgsprinzipien weiter. Entsprechend adaptiert kann sich so wohl jeder Leser eine ordentliche Portion zu eigen machen und hoffentlich ebenfalls neue Horizonte realisieren, in Bezug auf körperliches Aktivsein und effektives Arbeiten sowie eine hohe Lebensqualität genießen. Ich hoffe, dass Jürgen Reis seiner Passion als Schriftsteller treu bleibt und auch aus *Peak Lights* – wie es schon bei seinen Vorgängerwerken der Fall war – eine Buchserie wird. Mein persönliches Résumé: Absolut lesenswert und eine tolle Bereicherung für Menschen, die ein aktives Leben führen.

Marc Girardelli, 5-facher Gesamtweltcupsieger Ski Alpin, Unternehmer

Jürgen Reis ist ein häufiger Trainingsgast im Olympiazentrum Vorarlberg – bei jedem Kontakt stellt er persönlich unter Beweis, was er auch als Ratschläge in diesem Buch zusammenfasst: Er arbeitet immer positiv gestimmt, immer mit einem Plan und einer Struktur. Im Buch schafft er es, eine komplexe Welt, auf den Punkt komprimiert, in praktische Tipps zu fassen.

Mag. Sebastian Manhart, MBA, Geschäftsführer Olympiazentrum Vorarlberg

Über den Autor

Jürgen Reis realisierte sich bereits als Teenager *den Traum*, den viele leider niemals verwirklichen: den Weg eines selbstbestimmten, sportdominierten, jedoch auch generell erfolgreichen und glücklichen Lebens als Profisportkletterer. Er etablierte sich – als „leichtgewichtig–starker Kletter- und Fitness–Enthusiast“ – ab 2005 mit seinen Bestseller–Sportfachbüchern „*Das Peak–Prinzip*“, *Peak Power*, *Peak–Time*, *Power–Quest* und *Power–Quest 2*, sowie anhand seiner Kolumnen in der Fitness– und Kraftsportszene. Ab Ende 2007 sorgte er außerdem mit www.Power–Quest.cc – dem von ihm mitbegründeten, größten deutschsprachigen Fitness– und Kraftsport–Podcast – auch im auditiven Bereich für einen nächsten Level. 2013 und 2014 folgten – nach seiner DVD *Peak–Days* – von Konrad Wolff produzierte YouTube–Filme wie „*Natural Bodybuilder Meets Climber*“ und „*Fitness Model Meets Climber*“, die selbst auf internationaler Ebene Aufsehen erregten. Mit *Peak Lights* entschloss sich der Trainer, Kolumnist und Autor im Sommer 2022, mit seinem sechsten Sportfachbuch, erneut einen „next Level“ der kurzweilig–praxisorientierten und authentischen „*lebenserfolgs–starken Literatur*“ zu eröffnen. Im März 2023 – also gut drei Monate bevor das Werk erschien – setzte er sich das ambitionierte Ziel, ein neue Maßstäbe setzendes, vom Sport philosophisch inspiriertes Mentaltrainingsbuch für den alltäglichen Praxiseinsatz zu schreiben: Sein siebtes Buch namens *Peak Mastermind!*

GEBURTSDATUM 13. August 1976

MIND Geprüfter NLP–Practitioner nach DVNLP, ausgebildeter WIFI–Trainer, geprüfter BSA Leistungssport Body–Trainer und staatlich geprüfter Sportkletter–Leistungssportlehrwart

WOHNORT „Sportstadt“ Dornbirn, Österreich

LEISTUNGSHIGHLIGHTS IM WETTKAMPF
(DISZIPLIN LEAD– beziehungsweise
SCHWIERIGKEITSKLETTERN)

2. Platz Int. Outdoor Masters Friedrichshafen August 2002

10. Platz Weltcup Singapur August 2002

8. Platz Goldfinger Masters April 2003

5. Platz Int. Outdoor Masters Friedrichshafen August 2003

15. Platz Weltcup Marbella September 2006 (41 Herren)

2. Platz Österreichische Staatsmeisterschaften Graz September 2006

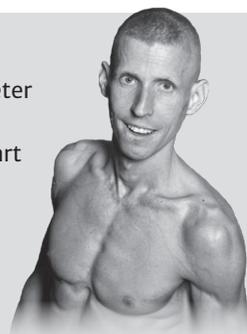
2. Platz edelrid–Masters Ottobeuren November 2006

9. Platz Int. Masters Serre Chevalier 2007

In seiner letzten, wettkampftaktiven Saison 2016/17 erreichte Jürgen Reis, als über–40–jähriger, das Top–10–Finale eines nationalen „Austria–Cups“.

LEBENS MOTTO Glück ist nicht »tu, was du willst«, sondern »liebe das, was du tust!«

KONTAKT & WEITERE INFORMATIONEN www.juergenreis.com & www.consolution.at



»Ein einmaliges,
neue Maßstäbe setzendes
Mentaltrainingsbuch –
100%ig mitreißend-inspirierende
Texte und Fotos!«

Marty Gallagher

Kraftdreikampf-Weltmeister Masterskategorie,
Bestseller-Autor



**Du bist und lebst,
was Du von Dir und
Deiner Umwelt denkst!**

Jürgen Reis realisierte sich bereits als 19-jähriger *den* Traum: den Weg eines selbstbestimmten, sportdominierten, jedoch auch generell erfolgreichen und glücklichen Lebens als Profisportkletterer. Seit den Anfängen seiner Wettkampfkletterprofikarriere erlernte und perfektionierte er – auch dank erstklassiger Sportpsychologen und Mentaltrainer – mentale Trainingsmethoden. Insbesondere zählte dazu das gezielte Definieren und Anwenden von Glaubenssätzen oder Mentalpower-Formeln, wie Jürgen diese oft bezeichnet. In Folge verbuchte er dadurch, bei Weitem nicht nur bei Kletterwettkämpfen, außerordentliche Erfolge in zahlreichen Lebensbereichen. Glaubenssätze beziehungsweise Mentalpower-Formeln sind fundamentale Denkmuster, anhand derer Du Dich und Deine Umwelt bewertest. Sie können immensen Einfluss darauf ausüben, ob Du im Leben – bei entsprechend starken Mentalpower-Formeln – als selbstbewusster Sieger oder – bei schwachen Glaubenssätzen – als Selbstzweifler und Verlierer dastehst! Mit *Peak Mastermind* eröffnet er sich – dank einer ausgeklügelten, unikaten Kollektion mitunter jahrzehntelang erfolgserprobter Mentalpower-Formeln – erstmals auch Dir *der* Wissensschatz, der bislang nur Jürgen sowie seinen Coachees zur Verfügung stand. Konkret könnte dieses Buch des ehemaligen Weltcupkletterers, Bestsellerautors und Trainers auch für Dich *der* Schlüssel zu einem ganzheitlich aktiveren, erfolgreicheren und *stärkeren* Leben sein!

Jürgen Reis (47) ist geprüfter NLP-Practitioner nach DVNLP, ausgebildeter WIFI-Trainer, geprüfter BSA Leistungssport Body-Trainer und staatlich geprüfter Sportkletter-Leistungssportlehrwart.

Im Sportkletterweltcup (Disziplin Lead- bzw. Schwierigkeitsklettern) erreichte er 2002 in Singapur den 10. Rang, sowie 2006 einen 15. Rang in Marbella. In seiner letzten, wettkampfaktiven Saison 2016/17 gelang dem Vorarlberger, als Über-40-Jährigem, der Einzug in ein Top-10-Finale eines nationalen „Austria-Cups“.

KONTAKT & INFORMATION
www.juergenreis.com



consolution.at
publishing

POWER-QUEST.cc
DER KRAFTSPORT-PODCAST

juergenreis.com
Das Peak-Prinzip im Internet