

[Get free] Fang den Pfeil!: Ein Extremcoach zeigt, wie Sie Unglaubliches erreichen. Erfolgreich in Freizeit, Sport und Karriere

Fang den Pfeil!: Ein Extremcoach zeigt, wie Sie Unglaubliches erreichen. Erfolgreich in Freizeit, Sport und Karriere

Von Joe Alexander

*audiobook / *ebooks / Download PDF / ePub / DOC*



DOWNLOAD



+

READ ONLINE

Produktinformation -Verkaufsrang: #243919 in BcherVerffentlicht am: 2013-10-16Erscheinungsdatum: 2013-10-16Abmessungen: 8.50 x 1.38b x 5.39l, Einband: Taschenbuch288 Seiten | File size: 69.Mb

Von Joe Alexander : Fang den Pfeil!: Ein Extremcoach zeigt, wie Sie Unglaubliches erreichen. Erfolgreich in Freizeit, Sport und Karriere before purchasing it in order to gage whether or not it would be worth my time, and all praised Fang den Pfeil!: Ein Extremcoach zeigt, wie Sie Unglaubliches erreichen. Erfolgreich in Freizeit, Sport und

Karriere:

KundenrezensionenHilfreichste Kundenrezensionen0 von 0 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. "Stell dich dem Kampf, denn sonst verfolgt er dich ewig." Von Dr. M. Joe Alexander fngt Pfeile, die mit hoher Geschwindigkeit auf ihn abgeschossen werden. Er springt auch manchmal in einen Pool, um dort unter Wasser einen Haufen Ziegelsteine mit bloen Hnden zu zertrmmern. Und er macht auch noch andere merkwrdige Dinge, bei denen manche Zeitgenossen vor Verblffung den Mund nicht zukriegen und andere sich fragen, wem er damit was eigentlich beweisen will. Vom Cover blickt Alexander streng auf seine Leser und spreizt dabei seine Hnde zur sogenannten Merkel-Raute. Und bei seinem strengen Blick fragt man sich fast zwangslufig, was man eigentlich schon wieder ausgefressen hat. Dass Menschen zu auergewhnlichen Leistungen fhig sind, zeigen viele Beispiele. Joe Alexander will mit seinem Buch wenigstens die Prinzipien darlegen, nach denen man verfahren muss, um sich selbst zu Leistungen zu bringen, die man nicht fr mglich gehalten htte. Der Autor ist achtfacher Guinness-Weltrekordler und war Coach vieler Leute, die bei "Wetten dass ...?" aufgetreten sind. Sein Buch erzht von solchen Coachings, erklrt die Weltrekorde des Autors, beschreibt seine Motive und benennt die Grundlagen fr die auergewhnlichen Leistungen, die man im Rahmen der eigenen Grenzen erreichen kann. Alexander nennt das wirkliche Motiv klar beim Namen: Ihn und andere Rekordbrecher treibt allein das Ego. Man will Erster sein, anderen diesen Rang ablaufen und diese kleine Berhmtheit genieen. Doch das Ego ist ein Nimmersatt. Manchmal frisst es auch die eigene Seele, wenn man es nicht zhmern kann. Der Text gliedert sich in sieben Kapitel und einen Anhang zum Unfall von Samuel Koch bei "Wetten dass ...?". Nachdem Alexander uns klar gemacht hat, dass man mehr erreichen kann als man glaubt, erklrt er einige einfache Grundlagen auf diesem Weg. Immer wieder unterbricht er seine Erklrungen mit Berichten von seinen Coachings. Dann kommt er im fnften Kapitel auch zu seinen eigenen Rekorden, Stunts und Grenzen. Es folgen "Anekdoten mit Gottschalk, Beckmann, Raab und Co." und ein zusammenfassendes abschlieendes Kapitel. Natrlich stellt die Ankndigung, dass der Autor uns zeigen mchte, wie wir Unglaubliches erreichen knnen eine geschickt verpackte Illusion dar. Niemand wird nach dem Lesen dieses Buches hingehen und mit bloen Hnden sieben Ziegelsteine zertrmmern knnen. Falls es jemand dennoch versuchen sollte, wird er sich schlimmstenfalls einen irreparablen Bruch der Hand zuziehen. In diesem Buch geht es lediglich um Prinzipien, die wiederum mit Geschichten und Anekdoten aus dem Leben des Autors geschickt verbunden werden. Joe Alexander trainiert aber offenbar nicht nur Wettkandidaten, sondern hilft auch in komplizierten Lebenssituationen. Zwei solcher Flle beschreibt er in Andeutungen in diesem Buch. Davon htte ich gern mehr gelesen. Alexander zeigt dort nmlich, dass man inneren Konflikten nicht ausweichen kann. In den beiden Fllen zwingt er seine Klienten geschickt zu einer Konfrontation mit sich selbst, die dann zu einem Befreiungsschlag fhrt. Eine solche individuelle Erfahrung wird sich als auergewhnlicher, hilfreicher und nachhaltiger erweisen, als irgendein vergnglicher Rekord es je sein knnte. Gibt es Tricks beim Pfeilefangen, fragt sich Alexander selbst in diesem Buch. Und die Antwort lautet: "Ja, es gibt Tricks, sie heien individuelles Training, mentale Disziplin, Fokussierung und Visualisierung." Das ist eine hervorragende Zusammenfassung des Buches. Alles andere sind Geschichten, die das immer wieder aufs Neue illustrieren. 5 von 6 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Viele Anekdoten und kein Inhalt Von Anonymous Auf 260 Seiten erfahrt man eine tolle Story nach der anderen ber den Autor. Dazu gibt es umwerfendes Coaching bestehend aus sehr allgemein gehaltenen und banalen Sprchen und Zitaten (zumeist zitiert der Autor sich selbst). 5 von 7 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Irgendwie erzht der Autor nur ber sich. Von CustomerMan bekommt den Eindruck der Autor schreibt hier seine Biographie. Wertvolle Tipps sucht man hier vergeblich. Fr mich hat sich das Lesen nicht gelohnt.

KurzbeschreibungEs gibt keine unlslbaren Probleme. Das Problem ist nur man selbst. Der erste Mensch, der blind Pfeile gefangen und unter Wasser (!) Gehwegplatten zerschmettert hat, verrt seine erprobten Erfolgsstrategien. Extremcoach Joe Alexander bringt Menschen dazu, Ungeahntes zu leisten und die eigenen Grenzen zu berschreiten sei es privat, im Sport oder bei der Karriere. Der achtfache Guinnessweltrekordler und ehemalige Deutsche Meister im Taekwondo ist berall zur Stelle, wenn es darum geht, unglaubliche krperliche und mentale Leistungen zu erzielen. Der Knig der Reflexe und Rekordjger ist nicht nur bekannt durch das Fangen von auf ihn abgeschossenen Pfeilen mit der bloen Hand, sondern auch als Coach zahlreicher "Wetten dass?"-Wettkandidaten. Er war mit eigenen Rekorden, Stunts und den Rekordversuchen seiner Schler in allen groen Fernsehshows zu Gast. In Anekdoten erzht er von seinen Erlebnissen mit Moderatoren wie Thomas Gottschalk, Reinhold Beckmann, Gnther Jauch oder Stefan Raab. Mit Hilfe dieses Buches hat nun auch der Leser die Mglichkeit, seine Ziele zu ermitteln und erprobte Erfolgsstrategien anzuwenden, um persnliche Grenzen zu berwinden. Ob man nun Nichtraucher oder Weltrekordler werden, ob man Abnehmen oder mit einer Geschfts Idee erfolgreich sein will, Joe Alexander hilft dem Leser, den inneren Schweinehund beiseite zu rumen, sein Potenzial herauszukitzeln und ihn fit zu machen fr seine persnliche Hchstleistung. Mit diesem Buch bucht man einen kompetenten Profi, fr den es ein Vergngen ist, mit dem Ellbogen

zehn bereinander liegende Steinplatten zu durchschlagen und dabei noch ein unversehrtes rohes Ei in der Hand zu behalten. So weit muss der Leser natrlich nicht gleich gehen. Vielleicht traut er es sich ja nach der Lektre zu, den Weltrekord des Autors zu brechen und geworfene Marshmallows mit Essstbchen aufzufangen.Im Epilog erklrt Joe Alexander warum Samuel Kochs Wette bei "Wetten dass.?" damals so dramatisch schiefgelaufen ist.ber den Autor und weitere MitwirkendeJoe Alexander ist seit Jahren als Rekordler, Ideengeber, Extremcoach und Actionspezialist der Geheimtipp behind the scenes. Weltweit ist er ein gefragter Gast in TV- und Event-Shows, bei denen er mit spektakulren Showeinlagen und als Knig der Pfeilfnger das Publikum begeistert. Joe Alexander ist achtfacher Guinness-Weltrekordhalter, Ex-Deutscher Meister im Taekwondo, Schauspieler, Action-Choreograph und Inhaber der StuntFighter Academy Hamburg. Er ist berall dabei, wenn es gilt, die Grenzen des Machbaren herauszuschieben. Als Extremcoach, Business Samurai- und Fang den Pfeil-Coach fr Manager betreut er groe Markenunternehmen der deutschen Wirtschaft.Das Multitalent trat u. a. Thomas Gottschalk ein Ei vom Kopf oder schlug Stefan Raab mit einem Fauststo durch das Studio. Egal in welchen Sendungen er auftrat, Moderatoren wie Johannes B. Kerner, Oliver Pocher, Michelle Hunziker oder Florian Silbereisen mussten entweder Pfeile fangen, Brennen oder unter seiner Obhut Steine zerschlagen. Im japanischen Fernsehen zerschmetterte Joe Gehwegplatten unter Wasser. Erstmals holte er 2001 unter den wachsamen Augen von Reinhold Beckmann seinen ersten offiziellen Guinness Weltrekord im Pfeile fangen.Nach Schauspielstudium in Hamburg und Hollywood wirkte er - oft als Bsewicht - in vielen Theater- und Filmproduktionen mit (u.a. Komparsenrolle in Eddy Murphys 48 Hours.) Sportlichen Erfolgen wie 1983 dem Grandchampion-Sieg aller Gewichtsklassen bei der Kalifornischen Taekwondo Meisterschaft folgte durch TV-Angebote wie Thomas Gottschalks Na Sowas (1985) die Rckkehr nach Deutschland.Guinness World Records von Joe Alexander- Pfeile fangen (Fangen von Pfeilen mit der Hand, die mit 100 km/h auf ihn zu fliegen. 44 Stck in 2 Minuten 2001 und 15 Stck in 1 Minute 2012)- Fangen von unter Wasser abgeschossenen Harpunen (7 Stck mit einmal Luftholen. 2009)- Ellbogen-Bruchtest mit Ei (Zerschlagen von Betonblcken mit dem Ellenbogen, whrend ein rohes Ei in der Hand gehalten wird. Rekord: 24 Betonblcke. 2010)- Pfeile fangen mit verbundenen Augen (4 Stck in 2 Minuten. 2011)- Fangen von Popcorn (frisch aufgegangenes Popcorn beim Poppen aus der Luft. 26 Popcorn innerhalb 1 Minute. 2012)- Harpunen ber Wasser fangen (Fangen von 9 Harpunenpfeilen aus der Luft per Hand. 2012)- Marshmallows mit chinesischen Essstbchen fangen (15 Marshmallows in 1 Minute. 2012)1999 bernahme der Stunt/Fight-Koordination der Winnetou-Festspiele in Bad Segeberg unter der Regie von Pierre Brice. Ausgehend von den Massenkampfszenen schuf er dann ein lizenziertes Trainings- und Ausbildungsprogramm, um die Akteure und Schauspieler fr ihre Rollen zu trainieren. 2001 startete er mit der StuntFighter Academy Deutschland in Hamburg. Privat setzt sich Joe Alexander fr die Organisation alma terra ein, die Glcksoasen in Form von Spiel- und Sportpltzen in Krisenregionen baut. Im Mai 2013 erffnete er als Schirmherr, Botschafter und zustndig fr die gesamte Leitung, die erste Spielplatz-Olympiade in Hamburg.Leseprobe. Abdruck erfolgt mit freundlicher Genehmigung der Rechteinhaber. Alle Rechte vorbehalten.Vorwort"Fang den Pfeil oder wie man die Welt anhlt."Liebe Leser,trauen Sie sich zu, Pfeile zu fangen, die jemand auf Sie abschieet? Nein? Doch? Vielleicht? Eventuell auch mit verbundenen Augen? Vermutlich finden Sie allein schon die Vorstellung derart unangenehm, dass jemand auf Sie anlegt, whrend Sie nicht weglaufen sollen, dass Sie sofort abwinken. Warum sollte man sich auch der Gefahr aussetzen, dass der Bogenschtze danebenschieet?Nun, das ist ganz normal und lebenserhaltend. Und doch gibt es im Zirkus Frauen, die sich auf rotierenden Brettern mit Messern bewerfen lassen, oder aber, so wie bei mir und in meinen Kursen, Menschen, die sich ganz freiwillig mit Pfeilen beschieen lassen, um diese auch noch zu fangen.Dass es mglich ist, steht damit auer Frage. Doch warum sollten Sie, als geschtzter Leser, der im tglichen Leben schon genug Probleme am Hals hat, sich mit derart gefhrlichen Mutproben beschftigen? Nun, die geistigen und krperlichen Fhigkeiten, die man bentigt, um solche oder andere Herausforderungen zu meistern, schlummern ungenutzt in jedem von uns. Stellen Sie sich vor, wie wunderbar es wre, wenn diese verborgenen Fhigkeiten abgerufen werden knnten, wenn es im Alltag, im Berufsleben oder auch privat darauf ankommt, das scheinbar Unmgliche mglich zu machen.Dieses Buch kann auch Ihren Horizont nachhaltig erweitern. Denn es verfgt ber das geballte Erfahrungswissen eines Extreme-Coaches, der reihenweise Manager wie auch ganz normale Durchschnittstypen in seinen Kursen verblfft und durch unkonventionelle bungen zu neuen Sichtweisen, Techniken und Erfolgen fhrt.Vielleicht sagen auch Sie wie so mancher meiner Kursteilnehmer am Ende, dass Sie verblfft sind, wie allein schon eine vernderte Betrachtungsweise die Hrden, vor die einen das Leben stellt, schrumpfen lsst. Damit wre schon viel gewonnen.Unmgliches mglich machen: Geht das überhaupt? Viele Fallbeispiele und Anekdoten aus dem TV-Backstagebereich mit Stars wie Gottschalk, Beckmann, Raab, Hunziker und Co., dazu Guinness World Records-Rekordsportler und Wetten, dass.-Wettkandidaten zeigen Ihnen in diesem Buch, wie es geht.Das ist aber noch nicht alles, denn auch fr Sie, lieber Leser ganz persnlich, gibt es einen Schatz in diesem Buch zu heben, den Sie nur dann erhalten, wenn Sie die fnf geheimnisvollen Selbsttests bestehen. Danach werden Sie automatisch zu den Gewinnern gehen!Also, ich lade Sie ein, folgen Sie mir durch dieses Buch und lernen Sie auf unterhaltsame Weise, wie man scheinbar unerreichbare Ziele dennoch erreichen kann, wie man ber den inneren Schweinehund triumphiert und neuen Mut, Selbstbewusstsein und Erfolgsbereitschaft trainieren kann.Ich wei, dass Sie "unglaublich" sind, aber wissen Sie es auch?Am Ende des Buches werden Sie es wissen!Viel Spa und Erkenntnisgewinn bei der Lektre - Pfeil ab!Joe Alexander(.)Dedicated to Samuel Koch - Epilog in eigener Sache"Zeit

heilt Wunden - Erinnerungen reien sie wieder auf." (unbekannt)Eines Tages sa ich in meinem Bro, als das Telefon
firmlich explodierte. Es war der 26. Januar 2012, der Tag, an dem die "ZDF Task Force" auf einer Pressekonferenz in
Kln die Ergebnisse eines Gutachtens zum schweren Unfall bei der Wetten, dass.-Sendung vom 4. Dezember 2011
prsentierte.Ein unabhngiges Expertenteam der Sporthochschule Kln unter Leitung von Professor Gert Peter
Brggemann hatte die Umstnde, die zum fatalen Sturz bei einer Sprungstelzen-Wette fhrten, exakt nachvollzogen und
dabei auch die senderinterne Dokumentation der Wette verffentlicht. Darin wurden meine Agentur als Initiator der
Wette genannt und ich als verantwortlicher Coach, obwohl Letzteres nicht zutraf und ich deshalb den Sender um
strengste Zurckhaltung gebeten hatte.Wir sind beim Thema Samuel Koch, dessen Schicksal die ganze Nation
schockierte und dessen Name wochenlang in den Medien zu lesen war. In alle Richtungen war spekuliert worden,
weshalb der Versuch des sympathischen Sportstudenten, auf Sprungstelzen mit Saltos ber fahrende Autos zu springen,
so tragisch schiefgelaufen war, dass er danach vom Hals abwrts gelhmt in der Klinik liegen musste. Das Gutachten
von Professor Brggemann und seinem Expertenteam vom Institut fr Biomechanik und Orthopdie war die erste
umfassende und wissenschaftlich serise Aufarbeitung des Unfallhergangs. Was die Forscher bei ihrer biophysischen
Betrachtung nicht klren konnten, waren die Umstnde der Einstimmung auf die groe Herausforderung, die Sprungserie
in der Livesendung vor einem Millionenpublikum zu absolvieren, also kurz die mentale Seite bei den unmittelbar
Beteiligten. Und genau hier liegt der Schlssel zu allem.Nun stand mein Telefon nicht mehr still. (.)