

**Jürgen Reis**

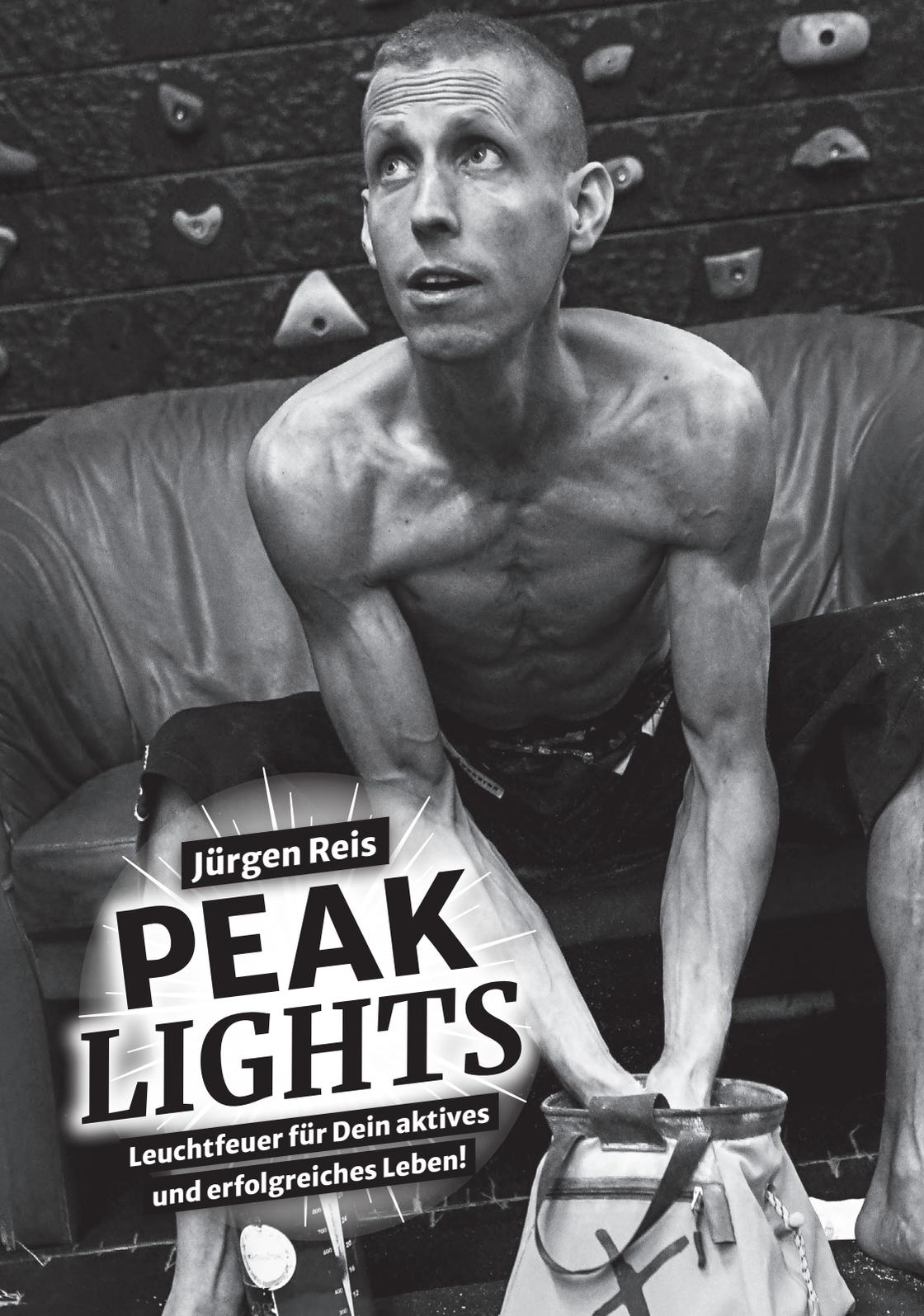
# PEAK LIGHTS

**Leuchtfener für Dein aktives und erfolgreiches Leben!**

**Das sechste Sportfachbuch des Bestsellerautors der Peak-Trilogie & Power-Quest 1+2**





A black and white photograph of a very muscular man, Jürgen Reis, sitting on a leather couch in a climbing gym. He is shirtless, looking upwards and to the left with a focused expression. His hands are resting on a climbing bag. The background shows a climbing wall with various holds. The text is overlaid on the bottom left of the image.

**Jürgen Reis**

# PEAK LIGHTS

Leuchtfeuer für Dein aktives  
und erfolgreiches Leben!

**Liebe Leserinnen!** Zur leichteren Lesbarkeit und besseren Verständlichkeit habe ich in allen Büchern meiner Peak-Reihe, so auch in *Peak Lights* 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 Lights* 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 Arzt Deines Vertrauens beraten. Generell halte ich eine Konsultation bei einem Gesundheitsexperten – vor jeglicher größeren Umstellung des Lifestyles – für grundsätzlich 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 Lights Redaktionsteam** Jürgen Reis, Mark Protze,  
Michael Reis, Anne K. Hoffmann M.A., Mag. Andrea Reis, Dr. Roland Mayer,  
Hanno Halbeisen MSc, Monika Walper

**Fotoverzeichnis** Kurt Hechenberger, Mag. Heiko Wilhelm, Andreas Kempfer ([www.kempfer7.com](http://www.kempfer7.com)), Jürgen Christmann ([www.siurana.at](http://www.siurana.at)), Monika Walper, Archiv Marty Gallagher, Guy Appelman (alle Fotos von Clarence Bass), Konrad Wolff, Cornelia Ritzke, Moritz Liebhaber, Mag. Andrea Reis, Rosemarie Winder, Sebastian Nagel, Team „Das Buch“, Christian und Conni Benk ([www.benkyclimbing.com](http://www.benkyclimbing.com)), Gerhard Salchegger, Marco Moosbrugger, Christina Reis, Andreas Winder, Randy Casillan, Mag. Erwin Reis, Dr. Jim James Wright, Lukas Fäßler, Archiv Jürgen Reis

Copyright © 2022–2023 Jürgen Reis – [consolution.at](http://consolution.at) publishing · Printed in Germany

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 3-9502135-9-7

ISBN-13 978-3-9502135-9-1

EAN 9783950213591



*Mein Vater als „Private-Coach“ beim internationalen „Rock Master Open“ in Arco (Italien), im Sommer 2013.*

### ***Ich widme dieses Buch meinem Vater.***

Auch dank seines – oftmals im wahrsten Sinne des Wortes – „aktiven Lebenserfolgswissens“, welches ich in gut viereinhalb Jahrzehnten von ihm lernen durfte, darf ich nun auch in *Peak Lights*, an zahlreichen Stellen, sprichwörtliche „200 Prozent“ für Dich weitergeben! De facto spiegeln sich nämlich, neben meinen eigenen diesbezüglichen Erfahrungen, auch die Erfolgsgrundsätze meines Vaters in diesem Buch wider.

Danke Papa, du wirst für mich für immer *der* absolute Superstar und *das* beispiellose Leuchtfeuer in meinem Leben bleiben!

## **So urteilten Experten über Peak Lights!**

Dich interessiert, wie Experten aus unterschiedlichsten Fachgebieten *Peak Lights* beurteilten? Die Antwort auf diese Frage liefern Dir die nachfolgenden Seiten. Denn in der Tat folgten dankenswerterweise unzählige „Testlese-VIPs“ unserer Bitte, uns eine Rezension zum Werk zukommen zu lassen. Sie erhielten übrigens die inhaltlich bereits damals fixfertig gelayoutete PDF-Version Anfang Februar 2023 – also gut drei Monate vor Drucklegung der Erstauflage. Viel Spaß beim Genießen der nun folgenden *Peak-Lights*-Stellungnahmen vonseiten der Experten!

*Dein Team der consolution.at publishing Redaktion*

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 ist ein guter Freund, der mich schon dreimal hier in Albuquerque besucht hat. Seine Fitness ist bemerkenswert. Wir können alle von seiner Erfahrung lernen!

**Clarence Bass** – Autor von 10 Büchern und circa tausend Artikeln über lebenslange Fitness

Nicht nur, dass Jürgen seit seinem letzten 2017er-Wettkampf körperlich topfit blieb indem er konsequent weitertrainierte – sportschriftstellerisch wurde er sogar besser denn je! Den schriftlichen Beweis liefert *Peak Lights* – ein reichlich bebildertes und authentisch-motivierendes Praxisbuch mit 71, grundsätzlich separaten kurzen „Leuchtfeuerkapiteln“. Mein Fazit? Definitiv ein „Muss-man-gelesen-Haben“ für alle, die sich nicht nur nach einem fit-aktiven, erfolgreichen, selbstbestimmten, lebensfrohen, entschleunigten und allen voran natürlich-menschlichen Leben sehnen, sondern dieses – individuell optimal adaptiert – auch *realisieren* wollen!

**Sebastian Förster** – selbstständiger Kraft- und Konditionscoach, Oldenburg, Deutschland

Mit *Peak Lights* kommt nun auch endlich eine breite Leserschaft in den Genuss jenes Wissensschatzes, den mir Jürgen – nach dem Lesen diverser Vorgängerwerke und dem Anhören seiner Podcasts – als Coachee in Dornbirn und telefonisch in den vergangenen Jahren persönlich vermittelte. Die „Leuchtfener“ dieses Buches stellen für mich einen entspannt-entschleunigt-natürlichen Zugang zum Training und zu einem insgesamt gesundheitsfördernd-aktiven Lifestyle dar. Jürgens Prinzipien sind in einer Zeit, in der selbst das menschliche Bewegtsein für viele leider zur „appslut“ digital gesteuerten oder besser abgelenkten Stressaktion in eigener Sache wird, Gold wert. Ich kann nur hoffen, möglicht zahlreiche Fitnessbegeisterte lassen sich diesen Wissensschatz nicht entgehen, der – entsprechend auf die individuellen Gegebenheiten angepasst – wohl definitiv den Weg zu einem körperlich und mental gesünderen, aktiveren, erfolgreiheren, oder kurzum glücklicheren Leben ebnet!

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

Als Leser der Vorgängerwerke des Autors und langjährig erfolgreiher „Jürgen-Reis-Coachee“, finde ich auch *Peak Lights* ausgesprochen gelungen! Die 71 Leuchtfener-Kurzkapitel überzeugen ebenso wie die brillanten Bilder, die Jürgens Aussagen wie immer unikat-authentisch untermauern. Was den Vorarlberger von vermutlich 99 Prozent der anderen Fachbuchautoren unterscheidet? Erstens praktiziert und lebt er das, was er weitergibt, oftmals bereits seit Jahrzehnten selbst. Und zweitens liebt er es zwar sehr wohl, akribisch zu recherchieren, um entsprechend korrekte Fakten zu liefern – andererseits ist er auch ein begnadeter Schriftsteller. Er beherrscht die deutsche Sprache nun einmal in deren Details und dies führt definitiv zu einem außerordentlichen Lesegenuss. Ich freute mich jedenfalls, manche der Trainings-, Mentaltrainings- und Lebenserfolgsstrategien nun auch in schriftlicher Form wiederzufinden, die bislang nur ausgewählten Coachees zur Verfügung standen. Ebenso entdeckte ich in *Peak Lights* seine Ratschläge in Hinblick auf bewegtere Arbeitstage, vor allem im Homeoffice, die ich selbst auch schon seit Jahren mit Erfolg anwende. Ich sage nur: Ein „must-read“ und bitte weitere solche lebensfroh-motivierende und authentische Werke, Jürgen!

**Dipl.-Ing. Klaus Burkert** – Geschäftsführer EnerControl, Isernhagen, Deutschland

Beeindruckend, wie lebensbejahend Jürgen Reis seinen eigenen und für sich richtigen Weg geht. Bewegung und Sport sind für ihn quasi omnipräsente „Tagesbegleiter“. Er nimmt das Zepter selbst in die Hand und stützt sich nicht auf irgendwelche marketing-orientierte Sportphilosophien. Faszinierend auch, wie Jürgen sein Training materiell einfach und so naturnah wie möglich aufbaut. Auch wenn seine Trainingsmethoden komplex und vielfältig sind, so sind sie mit Ehrgeiz und Konsequenz einfach umzusetzen. Sein Weg zu Lebensqualität führt definitiv über viel Bewegung, für die er sich Zeit nimmt – viel Zeit. Ein Buch mit vielen wertvollen Tipps und ein Autor, der seine positive Einstellung und Motivation Seite für Seite zum Ausdruck bringt.

**Mag. Jürgen Albrich** – Dipl.-Päd., Leiter der Abteilung Sport und Freizeit der Stadt Dornbirn, staatlich geprüfter Trainer, begeisterter Rad- und Bergsportler

Im neuesten Buch von Jürgen Reis entführt der Autor in eindrucksvollen Anekdoten, neben Sportreisen, Wettkämpfen & Co. weit zurück in seine bewegte Kindheit sowie in seine Sportjugendjahre. Seine persönlichen Erfahrungen, die er gekonnt mit konkreten Ratschlägen für die Leserinnen und Leser kombiniert, spiegeln mehr denn je wieder, wie optimal der gesamte menschliche Organismus funktioniert, wenn dieser „einfach nur“ ausreichend bewegt wird. Was überzeugt, ist darüber hinaus Jürgens „Kombinationsansatz“ aus einem gesunden, fitten Körper, der mentalen Stärke und einem erfolgreichen Leben. Auch was die Physiotherapie angeht, dürfen sich die Leser beispielsweise auf einige exzellente Ratschläge, die sich um den Bereich der Verletzungsprävention drehen, freuen. Jürgen Reis' schriftstellerische Stärke ist grundsätzlich seine ausgesprochene Begabung, selbst komplexe Sachverhalte simpel und praxisnah auf den Punkt zu bringen. Kurzum ein äußerst kurzweiliges „Jürgen-pur-Buch“ mit unzähligen Trainings-, Mentaltrainings- und Lebenserfolgstipps, das auf Folgeprojekte hoffen lässt.

**Hanno Halbeisen** – MSc, D.O., Dornbirn

Ich kenne Jürgen gute zwanzig Jahre. Vieles hat sich in dieser Zeit geändert, Jürgen allerdings nicht. Wer meint, hier Stillstand herauszulesen, irrt. Denn „nicht geändert“ heißt, den Idealen treu geblieben und Bewährtes weiterentwickelt. Als Profikletterer beschreibt Jürgen in seinem neuen Buch Tipps und Erfahrungen aus den Bereichen Sport, Ernährung und Psychologie. Ein erster Gedanke versucht das Buch daher als klassisches Drei-Säulen-Konzept zu verorten. Leser und Leserinnen erwartet aber mehr als das. Denn Jürgen beschreibt seine gelebte Begeisterung für Fitness, Gesundheit und darüber hinausgehend, ein erfülltes Dasein. Kurz: Es geht um den Lebensstil. Speziell in krisenreichen Zeiten wie heute, sind die aufbauend-positiven und inspirierenden Leuchtkapitel wohl wertvoller denn je! Interessant zeigt sich zudem, wie wichtig es dem Kletterprofi ist, sein soziales Umfeld zu achten und daraus Kraft und Zuversicht zu schöpfen. Jürgen legt dem Leser eine bunte Mischung gelebter Fitness vor. Das Werk regt zum Reflektieren des eigenen Denkens und Tuns an, beinhaltet unzählige praktische Optimierungsratschläge und ist definitiv außerdem ein „sportliches Lesevergnügen“ – auch durch die kurz gehaltenen Abschnitte.

**Jan Prinzhansen** – Trophologe, Berater, Dozent und Autor – Jena, Deutschland

*Den zweiten Teil dieser Experten-Statements findest Du – quasi als Finale Grande dieses Buches – ab Seite 186.*

Danke an *die* Sponsoren, die sowohl Jürgen Reis als auch *Peak Lights* unterstützen:



FEEL YOUR ENERGY  
**kempter 7**

**BODY ATTACK™**



**B-Quadrat**  
Finanzberatungs GmbH

**DORNBIRN**

**MAGIC FIT**  
DORNBIRN

**paterno**  
BÜROWELT

Alles für das moderne Büro.



**beurer**

**DORNBIRN**

# 71 Leuchtfeuer auf einen Blick

1	Der herausfordernde Tagesstart. ....	16
2	Das lebensfroh-positive Umfeld als Erfolgsbasis. ....	18
3	Wie geht es Dir? Ausgezeichnet!.....	20
4	Fixpunkt „Mentale Power“ .....	22
5	Neue Horizonte dank Deines „Positiv-Teams“?.....	24
6	<i>Dein</i> Tag-Nacht-Rhythmus zählt .....	26
7	Finde <i>deine</i> Ernährungsstrategie .....	28
8	Wann legst Du los? .....	30
9	Modeling in eigener Sache .....	32
10	Trainingspartner oder „Plan M“?.....	34
11	Als „eigener Chef“ zum Ziel Deiner Träume? .....	36
12	Mentalwandvielfalt ist Trumpf! .....	38
13	Bitte keine müden, verärgerten oder gestressten „Schnellschuss-Aktionen“ ..	40
14	Bitte cool bleiben im „Eifer des Gefechts“ .....	42
15	Der Power-Nap als „erstklassige mentale und körperliche Krafttankstelle“ ...	44
16	Die ideale Trainingsstrategie für <i>Deinen</i> Lifestyle. ....	46
17	Der gezielt-reduzierte Einsatz der „digitalen Welt“ .....	48
18	Lästereien & Co.? Bitte ohne Dich!.....	50
19	Von nichts kommt nichts, oder ... es werde Bewegung!.....	52
20	Wer hatte ein ähnliches Problem zu lösen? .....	54
21	Prinzipiell erforderliche Kurskorrekturen? .....	56
22	Die „Plan-M-Zugabe“ .....	58
23	<i>Dein</i> „Support-Team“ .....	60
24	Digitale Schätze? Aber bitte auf Nummer sicher! .....	62
25	Wenn aus Ärger ein Durchstarten mit 110%igen Kräften wird .....	64
26	Das „KISS-Prinzip“, oder „Keep It Simple, Stupid!“ .....	67
27	<i>Die</i> Ausdauerkomponente in Deiner Trainingswoche .....	69
28	Voller Fokus auf Deine Stärken, oder doch Schwächen stärken? .....	72
29	Ganzheitliche, kinesiologische Lösungen .....	75
30	Geduldiges Warten oder Deine <i>Lebenszeit</i> in Gefahr? .....	77
31	<i>Die</i> Faustregel für eine optimale Zielsetzung .....	79
32	Das „Homegym-Backup“ .....	82
33	Optimaler Workflow <i>und</i> topfit dank Bewegungspausen .....	84
34	Eisern <i>dranbleiben</i> , bis <i>der</i> Erfolg eintrifft, trotz „Gegenwind“ .....	86
35	Freiwilliges Warten, oder „dem Universum eine Zugabe-Chance geben“ .....	88
36	Sabbatical, Bildungsurlaub, „fleißige“ Trainingsreisen & Co. ....	90
37	Kettlebells und Turnringe als „must haves“ im Homegym .....	93
38	Das <i>Peak-Lights</i> -Erfolgs-Journal .....	95
39	Kontinuierliche Sauberkeit und Ordnung .....	98

40	Das „Perfektionismus-Limit“ .....	101
41	Die vielfältig-kreative Koordinationsentwicklung .....	104
42	Strategische Problemlösungen anstatt „Schnellschuss-Aktionen“ .....	107
43	Die positiv-kritische Erfolgsgrenze .....	110
44	Wertvolle Freundschaften anstelle sinnloser Rivalität. ....	113
45	„Kopf oder Zahl“? .....	116
46	Gesunde Medienignoranz.....	119
47	Erfolgsgeheimnis „Sporturlaubend arbeiten“? .....	122
48	Lesend zum Lebenserfolg? .....	125
49	„Positiv-verräterische“ Kindheit.....	128
50	„Flugsimulierte Mental-Power-Pluspunkte“ trotz digitalem Minimalismus ..	130
51	Ein laaanges, topfittes und starkes Leben dank „Kletter-Power-Tools & Co.“? ..	133
52	Der glücklichste Mensch auf Erden bist ... Du!?.....	136
53	Die systematische MOTIVATIONS-Methode für Dein Homegym-Training .....	138
54	Defensiver Rückzug mitsamt „Mitleidsbonus“ oder ... Sieg der energiespendenden Vernunft? .....	141
55	In Vergessenheit geratene Geistesblitze, oder doch ... allzeit schreibbereit? ..	144
56	Über kleine Erfolge zum Tages-Highlight! .....	147
57	Der nächste Level, dank Deines erweiterten „Support-Teams“ .....	149
58	<i>Dein</i> Training an „sportlichen No-Go-Tagen“.....	151
59	Kommunikation beim Training? Ja, aber bitte konstruktiv-positiv und wohl überlegt! .....	154
60	Relativ talentiert und kontinuierlich, hart arbeitend als <i>die</i> Erfolgskombination ..	157
61	Perfekt „Outdoor-ausgerüstet“ zum aktiven Lebenserfolg?.....	160
62	Vom Urlaubsstimmungstief zum inspirierenden „Trainingshoch“ .....	162
63	Leistungsfähig, kerngesund und stressresistent dank gezielter Supplementierung? .....	164
64	Dank schlauer „Win-Win-Kombinationen“ zu mehr „Qualitätslebenszeit“ ...	166
65	Gesteigerte Lebensfreude, Energie und optimierte Schlafqualität anstatt Herbst- und Winterblues? .....	169
66	Man <i>darf</i> den Tag mit einem allabendlichen DANKESCHÖN loben.....	172
67	Sport? Selbstverständlich ... aber bitte „Sportversichert“! .....	174
68	Das inspirierend-motivierende Hörbuch-Tageshighlight? .....	177
69	Reisebüro anstatt „Sportreise-Saboteur Quick-Fix-Internetbuchung“ .....	179
70	Der Nachtschlaf als „Regenerationsquelle Nr. 1“ mit gesunden Qualitätsansprüchen .....	181
71	Die „endlos-erfolgreiche“ Suche nach neuen Horizonten und Optimierungsmöglichkeiten! .....	184

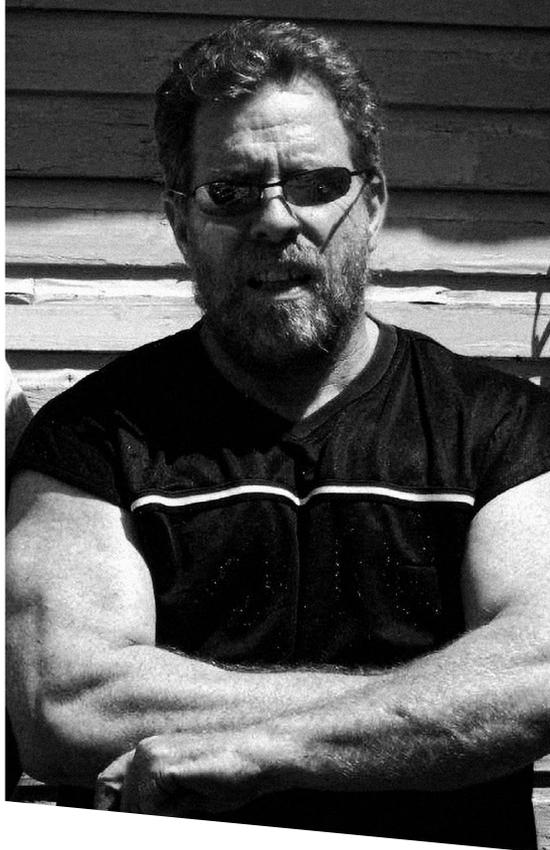
## Jürgen Reis – ein 100%-Athlet

Ich kenne Jürgen Reis seit 2008. Er war einer der ersten, die Ori Hofmeklers „Warrior Diet“, den Ursprung der intermittierenden Fastenrevolution, für sich entdeckt haben. Anhand Private-Coachings mit Ori selbst, optimierte er diese Sporternährungsform perfekt für sich und die Anforderungen seines Klettersports. Ich selbst war drei Jahre lang Oris Co-Moderator in seiner Radiosendung und bin absolut überzeugt von dieser natürlichen Ernährungsvariante, die ich nach wie vor, wie Jürgen, auch persönlich einsetze. Anfang 2009 beschloss Jürgen, die Vereinigten Staaten zu besuchen und verbrachte einige Tage bei meiner Frau Stacy und mir. Seitdem sind wir befreundet und blieben regelmäßig – vor allem telefonisch – in Kontakt. Ich war mittlerweile auch mehrfach in Jürgens Podcast [www.Power-Quest.cc](http://www.Power-Quest.cc) zu Gast. Unsere Beziehung ist ein wenig kontraintuitiv: Wir sind zwei Spitzensportler aus zwei völlig unterschiedlichen Sportarten. Und doch finden wir unendlich viele Themen, die mit der Optimierung des Körperbaus zu tun haben und damit mit der Leistungssteigerung, die das eigentliche Ziel ist.

Wir sind uns beide darüber im Klaren, dass die Verbesserung der Kraft, das „topfitt-gesunde Schlanksein“, die Entwicklung eines leistungsfähigeren Herz-Kreislauf-Systems und der Aufbau von athletischen Muskeln ein sicherer Weg sind, um die Leistung in einer Sportart zu steigern – und zwar in jeder Sportart. Unabhängig davon, ob man, wie ich, in der Nationalmannschaft bei den Weltmeisterschaften im Kraftdreikampf oder, wie er, beim Klettern, wenn er die Griffe „attackiert“: Stärker und schlanker zu werden, verbessert die Leistung und steigert üblicherweise auch die Leistungsfähigkeit und Balance im gesamten *Leben*. Und was ist mit all den psychologischen Aspekten, die mit der Verbesserung des Sports zusammenhängen? Meditation, Psyche, Willenskraft, Durchhaltevermögen, Hartnäckigkeit – all das kann verfeinert und entwickelt werden.

Jürgen und ich könnten uns stundenlang über das Zen des Trainings unterhalten. Wir sind beide „Trainingsmeister“ mit jahrzehntelangem Erfahrungsschatz. Er und ich sind sozusagen „Sport-Mönche“. Jürgens Training war und ist intensiv, umfangreich, vielschichtig, in vielerlei Hinsicht komplex, aber gleichzeitig auch raffiniert einfach und vernünftig! Er und ich waren seit eh und je Empiriker: Wir testeten in all den Jahren regelmäßig neue (und alte) Trainingsstrategien, Hilfsmittel und Taktiken – und jedes System, jede Strategie, jedes Hilfsmittel und jede Taktik erhielt eine Beurteilung. Er und ich tauschten uns wieder und wieder darüber aus, was funktionierte und was eine Sackgasse repräsentierte, insbesondere in Bezug auf die Ernährung. Jürgen läuft wohl mittlerweile seit Jahrzehnten meist mit einem Körperfettanteil von gut 4 Prozent herum – und das, während er sich gesund ernährt, ohne Hungerkuren oder fanatische Restriktionen.

Jürgens Ideen sind im Sinne des Zen-trägerisch. Er kam zu seinen Schlussfolgerungen, nachdem er die Ideen, Strategien, Techniken und Taktiken, die er mit dem glücklichen Leser teilt, in der Praxis testete. *Peak Lights* ist kein Kletterlehrbuch. Es repräsentiert vielmehr ein Werk für Athleten und für Menschen, die sich körperlich, mental und im gesamten Leben verbessern wollen und nach dem nächsten Level streben. Lesen Sie aufmerksam, was dieser „Sport-Mönch“ in diesem, seinem sechsten Sportfachbuch vermittelt. Wenn Sie klug und geschickt sind, können Sie seine Strategien – auf Ihre jeweilige individuelle Situation adaptiert – anwenden und so den Körperbau und Ihre Leistungsfähigkeit für den Sport, den Alltag und fürs gesamte *Leben*, auf die nächste Stufe heben!



**Marty Gallagher**

*IPF-Weltmeister im Kraftdreikampf in der „Masters“-Kategorie*

*6-facher nationaler Meister im Kraftdreikampf*

*IPF-WM-Teamtrainer für die USA*

*Bestseller-Autor („The Purposeful Primitive“)*

*[www.dragondoor.com](http://www.dragondoor.com)*

## **Dein starker Körper, Dein starker Geist, Dein starkes Leben ...**

... exakt dies ist *die* Zielsetzung, die ich mit dem Schreiben dieses sechsten Buches verfolge! Ich selbst hatte das riesengroße Glück, bereits knapp nach meinem 14. Geburtstag das Phänomen des Zusammenspiels der körperlichen und mentalen Komponente, die sich zweifelsfrei auf den gesamten Lebenserfolg auswirkte, quasi „live“ erleben zu dürfen. Robert – ein gleichaltriger Nachbarjunge, der noch heute zu meinen allerbesten Freunden gehört – begann damals mit mir gemeinsam, üblicherweise tagtäglich, direkt nach der Arbeit im Lehrbetrieb, im Dornbirner Fitnessparcours zu trainieren. Im Anschluss folgte für mich im Jugendzimmer im Normalfall noch eine zweite, musikbegleitete primär body-weight-dominierte Trainingseinheit ... insgesamt waren es wohl fast vier Workoutstunden täglich. An Wochenenden, Feiertagen und im Urlaub – dank ausgedehnter Mountainbike- und Bergtouren, zu denen sich ab und an noch sonstiges Training im Kraftbereich dazugesellte – oft wesentlich mehr. Das Resultat? Nicht nur meine körperliche Fitness ging sprichwörtlich „durch die Decke“ – aus drei Klimmzügen wurden beispielsweise innerhalb von zwei Jahren 23 – aus anfänglichen knapp 10 Liegestützen 120! Zudem zeigte sich mein Immunsystem fortan von der „bombenstarken“ Seite – die bis dato „obligatorische Wintergrippezeit“ war zum Beispiel grundsätzlich „Schnee von gestern“. Zusätzlich merkte ich rasch, wie enorm sich auch die mentale Stärke in mir kontinuierlich weiterentwickelte – vor allem was mein Selbstvertrauen anging. Kurzum: Ich stellte fest, dass das Training eine Art „roten Faden“ in meinem Leben repräsentierte. War dieser, respektive meine Workouts, quasi „konstant auf Kurs“ – beflügelte dies den gesamten Lebenserfolg in sämtlichen „Abteilungen“ meines prinzipiell sicherlich, wohl typischerweise, nicht immer unbedingt völlig sorgen- und problemfreien 1990er-Jahre Teeniedaseins!

### **Ein Profikletterer auf intuitiv-erfolgreichen Wegen?**

Erst recht bewies sich das Prinzip des „roten Fadens“ der sportlichen Leistungsfähigkeit, die sich quasi in allen Lebensbereichen positiv bemerkbar machte, in den Folgejahren. Aus dem „Hobbykletterer Jürgen“, der mit 17 das erste Mal in die Kletterschuhe schlüpfte, wurde mit 19 der Kletterprofi! Das Fundament meines „Raketensstarts“, zu dem auch ein Sieg bei einem regionalen Wettkampf wenige Monate nach meinem Einstieg in den Klettersport gehörte, bildete zweifelsfrei das Grundlagentraining mit Robert in den Jahren zuvor. Klar war dieses grundsätzlich sicherlich fernab der sportwissenschaftlichen Lehrmeinung – vor allem was die Regeneration anging. „Leider“ hatten wir damals noch nie etwas von Übertraining gehört und ... der Erfolg gab uns recht. Dieses Denken blieb auch in den Kletterjahren quasi omnipräsent. Zwar hörte ich einerseits auf meine Trainer und Betreuer – suchte und fand andererseits auch immer wieder selbstständig intuitiv-erfolgreiche Wege, die – ähnlich wie in meinen Teeniejahren – meist jenseits der wissenschaftlichen „Lehrbuch-Standards“ lagen und ... hatte Erfolg! Zusätzlich lernte ich als Benefit des Leistungssports, auch die mentale Komponente weiter auszureizen. Ob autogenes Training, NLP-Ausbildungen oder Sport-Meditationen ... was auch immer für mich „funktionierte“, setzte ich

ein und profitiere davon übrigens nach wie vor täglich. Last, but not least, beschränkt ich auch beim Thema Sporternährung – was sich wohl auch in meinen fünf Büchern anhand ausführlicher, diesbezüglicher Abschnitte, nachvollziehen lässt – beim Thema strategische Sporternährung oftmals Wege, die sich teilweise wohl sogar konträr zu mancher, „klassischen Sporternährungs-Literatur“ gaben. Das Resultat? Ich optimierte meine Leistungen, sowie meine Körperzusammensetzung in Hinblick auf einen minimalen Körperfettanteil und eine maximale „funktionelle Klettermuskulatur“. Zudem ging mein generelles Energieniveau für die anderen Lebensbereiche sprichwörtlich regelmäßig postwendend durch die Decke! Fazit: Ich war wohl zweifelsfrei ein Profiwettkampfkletterer auf häufig intuitiv-erfolgreichen Wegen.

### **Der „rote Faden“ des Trainings bleibt auch nach der Wettkampfkariere „on Top“!**

Und freilich führte mich dies – respektive meine Begeisterung für den Sport und die auch andere Lebensbereiche erfassende Energie, die mir mein Aktivsein bescherte – ab 2004 auch zu meinem ersten Bestseller-Buchprojekt „*Das Peak-Prinzip*“. Dem Erstlingswerk schlossen sich in den Folgejahren vier weitere absolut erfolgreiche Sportfachbücher, nämlich *Peak Power*, *Peak-Time*, *Power-Quest*, *Power-Quest 2*, sowie ab Herbst 2007 das Podcastprojekt [www.Power-Quest.cc](http://www.Power-Quest.cc) an. Und auch nach meiner Wettkampflaufbahn, beim Entstehen von *Peak Lights* im Sommer 2022, wird mir erneut – mehr denn je – bewusst, wie essenziell mich das erwähnte Prinzip des „roten Fadens“ der sportlichen Leistungsfähigkeit, die sich in allen Lebensbereichen positiv bemerkbar macht, sozusagen umfassend beflügelt. Seit Jahren trainiere ich übrigens – vor allem in der warmen Jahreszeit – grundsätzlich wieder recht ähnlich wie damals mit Robert. Will heißen: Zwar gehts im Winter primär in die Olympiazentrum-Turnhalle mitsamt Boulderwand und nachmittags ins Dornbirner „Stadtbad“ – im Sommer ist jedoch Outdoortraining, wann immer wettermäßig machbar, Trumpf. Meine Vormittags-Haupteinheit besteht beispielsweise derzeit aus einem Fitnessparcours-Warmup, gefolgt von einem Calisthenics-Workout – üblicherweise inklusive variierender „Kletter-Power-Tools“. Mittags, sowie nachmittags ist Schwimmen – zuerst im Stadtfluss Dornbirner Ach, dann im Waldbad Enz angesagt. Morgens und abends haben lockere Warm-up- und Cooldown-Einheiten in meinem Sportappartement mitsamt Trainingsbalkon das Sagen. Summasummarum – inklusive der lockeren Einheiten – gönne ich mir grundsätzlich seit Jahren circa vier bis fünf tägliche Trainingsstunden, oftmals an sieben Wochentagen. Das Resultat: Normalerweise sprühe ich vor Energie und auch die Schlafqualität gibt sich in aller Regel tadellos! Wie Du es Dir leicht denken kannst: Selbstverständlich profitieren davon zum Beispiel auch anspruchsvolle Projekte wie dieses Buch, Podcastaufzeichnungen und Private-Coachings.

### **Befreie Dich aus dem Korsett der Wissenschaft!**

Was ich erst recht beibehielt, war der „Sporternährungs-Selbstläufer“ der Kämpfer-Diät, einer grundsätzlich auf Ori Hofmeklers *Warrior Diet* basierenden Ernährungsform,

zu der ich im Juli 2005 fand und die ich – auch dank Oris immens wertvoller Private-Coachings – kontinuierlich weiter optimieren durfte. In den vergangenen Jahren steuerte mir diesbezüglich – in Bezug auf die Entwicklung diverser fortgeschrittener „Kämpfer-Diät-Versionen“ – übrigens auch *Power-Quest 2* Co-Autorin Anne Hoffmann elementare Impulse und Detailinformationen bei. Ich wage, zu behaupten, dass ich vermutlich weltweit zu den wenigen Athleten gehöre, deren Körpergewicht – selbst mittlerweile über fünf Jahre nach dem letzten Wettkampf im Juni 2017 – sogar während der Wintermonate bislang nur maximal zwei Kilogramm über dem damaligen Wettkampfgewicht lag! Einen Hauptgrund hierfür sehe ich eindeutig bei der Kämpfer-Diät, über die ich übrigens in allen meinen Büchern – mit Ausnahme des Erstlingswerks „*Das Peak-Prinzip*“ – schrieb. Was ich ohnehin nie in Frage stellte, beziehungsweise an ein diesbezügliches „Bye-bye, nach der Wettkampfkariere“ dachte, war die „Mental-Power-Komponente“. Tag für Tag tanke ich beispielsweise derzeit immer wieder – dank autogenem Training in meinen tagtäglichen Power-Naps nach dem Kämpfer-Snack nachmittags und „NLP-Einheiten“ zwischendurch – Inspirationen und glasklar strukturierte Gedanken, die ich bei meinen Schreib-Sessions in die Kapitel oder besser die Leuchtf Feuer dieses Buches einbringen darf. Das alles liest sich für Dich – ähnlich wie ich es vorhin schon auf den Punkt brachte – fernab manch wissenschaftlicher Lehrmeinung, vielleicht sogar provokativ – genau wie das Cover dieses sechsten Buches? Eventuell hast Du Dich intuitiv oder gezielt zu *Peak Lights* entschieden, da sozusagen „etwas in Dir“ sich ebenfalls nach dem selbstbestimmten, freien und ganzheitlich leistungsfähigeren, erfolgreicherem und lebensfroherem Leben sehnt? Also ein neuer Weg, abseits der möglicherweise auch für Dich oftmals zu engen Dogmen und Normen der Wissenschaftler? Ich sage: Gut möglich, dass Du für alle diese übergeordneten Ziele exakt die korrekte Lektüre liest! Mein Grundsatz lautet nämlich: Befreie Dich aus dem Korsett der Wissenschaft und wage *Deinen* selbstbestimmten, individuell adaptierten „*Peak Lights* Weg“!

### **Das Buch für Wenig- und Intuitivleser!**

Und schrieb ich vorhin von Leuchtf Feuer? Im Gegensatz zu meinen bisherigen Büchern ist *Peak Lights* wohl de facto das Buch für alle Wenig- und Intuitivleser. Denn jedes Leuchtf Feuer repräsentiert einen abgeschlossenen Abschnitt dieses Werks. Zwar nahm ich an manchen Stellen Verweise, meist zwischen grundsätzlich themenverwandten Leuchtf Feuern, vor. Deren Anordnung entstand jedoch anhand meines „200%ig-passionierten Schreibflows“ für *Dich* und nicht nach einem „sturen System“. Wie profitierst Du nun maximal von *Peak Lights*? An sich spricht freilich absolut nichts dagegen, das Werk, beziehungsweise das „Real-Life-Fachbuch“, Seite für Seite zu genießen. Andererseits kannst Du beispielsweise auch jeden Tag nach dem Zufallsprinzip ein anderes Leuchtf Feuer aufschlagen, Zeile für Zeile durcharbeiten – idealerweise morgens und abends – und die Sache, so für Dich stimmig, Schritt für Schritt umsetzen. Stichwort „für Dich stimmig“? Selbstverständlich existiert – frei nach dem vorhin genannten Grundmotto des „Nein, Danke!“, in Bezug auf zu enge Dogmen und Normen und ein riesengroßes „Thumbs Up!“, für *Deinen* selbstbestimmten, individuell adaptierten

„Peak Lights Weg“ – keinerlei „Muss“. Somit: Wende an, was das Deine ist, ändere ab, was Dir dadurch Deinen persönlichen Erfolgsweg ebnet und übernimm ruhig 1:1, was Dir absolut schlüssig erscheint! Der, wohl grundsätzlich aus der Schifffahrt stammende Begriff Leuchtfeuer, definiert in *Peak Lights* im Endeffekt „nur“ einen Erfolgsgrundsatz, der auf meinen eigenen, oftmals über die Jahrzehnte x-fach bestätigten Erfahrungen beruht. Vielfach verdanke ich diese Prinzipien auch meinen Mentoren, allen voran – wie in der Widmung angedeutet – meinem Vater. Ihn darf ich – wie *Power-Quest-2-Leser* es im Finale Grande meines fünften Buches erfahren – berechtigt–stolz als meinen „Life-Success-Mentor Nr. 1“ bezeichnen! Was Peak Lights jedoch ebenfalls von meinen Vorgängerwerken abhebt, ist das soeben genannte Stichwort „Life-Success“ – also der Fokus auf den Lebenserfolg. Zweifelsohne wagte ich mich dieses Mal sozusagen weit über die Limitationen der rein „sportlichen Erfolgsgrundsätze“ im mentalen und körperlichen Bereich hinaus. Du erinnerst Dich an den Beginn dieses Vorworts: Dein starker Körper, Dein starker Geist, Dein starkes Leben ... somit ... es geht schlussendlich darum, dass Du Dein 100%iges Potenzial sowohl im physischen und psychischen Bereich und vor allem auch in Hinblick auf den Lebenserfolg, den Du Dir verdient hast, realisierst. Kurzum: Deine kühnsten Träume dürfen zur Realität werden und *Peak Lights*, beziehungsweise die Leuchtfeuer, könnten auch für Dich *die* diesbezüglichen Wegweiser repräsentieren.

#### **Ein „Real-Life-Fachbuch“ dank gelebter Theorien in Text und Bild ...**

Eine zusätzliche Anmerkung, bezüglich des soeben aufgegriffenen Stichworts „Real-Life-Fachbuch“: Was ich in diesem Buch – in Hinblick auf die Leuchtfeuer – ähnlich wie bei meinen anderen Werken, mitberücksichtigte: vonseiten Experten, Coachees und aus meinem persönlichen Umfeld, gabs x-fach ein lobendes „Thumbs Up!“, für den Real-Life- oder Jürgen-Reis-Faktor in meinen vorangegangenen Büchern. Gemeint ist die regelmäßige, authentische Bekräftigung meiner vermittelten Prinzipien, Methoden und Strategien anhand eigener Anwendungsbeispiele. So entschloss ich mich in *Peak Lights* dazu, jedem Leuchtfeuer – nach einem initialen, zwar grundsätzlich ebenfalls praxisbezogenen, dennoch prinzipiell theoretischen Teil – mit einem anschließenden „Jürgen Reis Part“, der sich auch auf das Bild des jeweiligen Kapitels bezieht – sozusagen endgültig „Leben einzuhauchen“. Mein Ziel ist, dass diese Darstellung auch Dir idealerweise zusätzliche Horizonte bezüglich der konkreten Anwendungsmöglichkeiten der Leuchtfeuer eröffnet. Mir bleibt jedoch an dieser Stelle nur noch, Dir das Allerbeste in Hinblick auf Deine lebensfroh–begeistert–erfolgreiche, sowie körperlich und mental dauerhaft topfitte Zukunft zu wünschen und ich bin persönlich absolut überzeugt, dass ich Dir anhand dieses Buches einen wertvollen Leitfaden dafür mit auf den Weg geben darf. Erweise Dir *den* Gefallen und mach’ auch Du dein Leben zu einem unlimitierten und selbstbestimmten Meisterwerk!

**Jürgen Reis**



1



## **1 – Der herausfordernde Tagesstart**

Ob ein Morgenwalk, Indoorcardiotraining, Yoga, Gymnastik, eine kreativ-intuitive Kombination aus alledem oder ein sonstiges, aktivierend-belebendes Workout ... starte den Tag ruhig mit Bewegung, die Dir richtig gut tut! Anschließend stelle Dich jedoch möglichst rasch einer herausfordernden Aufgabe, die Dich ordentlich fordert. Nur Mut! Selbst wenn Du hinterher fürs Erste nicht 100%ig zufrieden sein solltest ... Dir bleibt schließlich noch der gesamte, restliche Tag für den einen oder anderen späteren „Feinschliff“.

Ich liebe es, nach meinem Morgen-Warmup – üblicherweise primär ein Mix aus Cross-Steppertraining, diversen Yoga-, Theraband- und Morgengymnastik-Übungen, sowie aktivem Hängen an zwei großen, ergonomischen Klettergriffen – mich einer herausfordernden, schreiberischen Tätigkeit zu widmen! Das anschließende „E-Mails-Checken“ – wobei ich mir nebenbei eine riesengroße, „starke“ Tasse Kaffee-Biokakao-Grüntee-Kombination gönne – fühlt sich, im Vergleich zum Vorgegangenen, oftmals definitiv unterfordernd an. Im Klartext: So würde ich niemals meinen Tag beginnen!

2



## **2 – Das lebensfroh-positive Umfeld als Erfolgsbasis**

Sorge für ein persönliches Umfeld, das möglichst ausschließlich aus lebensfroh-positiven Menschen besteht, die an Dich, Deine Stärken sowie Deine Ziele und Träume, die es zu realisieren gilt, glauben. Als absolut perfekt könnten sich auch in Deinem Fall diejenigen erweisen, die sogar mehr in Dir und Deinen Projekten sehen, als Du selbst. Dies sind meist exakt jene, die Dich zu ungeahnten Horizonten führen können! Bedeutet dieser Grundsatz im Gegenzug, dass Du Zweifler und prinzipiell eher negativ Gesinnte gezielt meiden sollst? Nicht unbedingt! Dadurch, dass Du mehr

Akribische Leser meines fünften Buches *Power-Quest 2* erinnern sich möglicherweise noch an das 2009er-Vorwort-Statement meines US-Mentors und seines Zeichen Bestseller-Autor, sowie IPF-Weltmeister im Kraftdreikampf Marty Gallagher: »Ich sehe, dass mein energiegeladener „Fitness-Mönch“ noch lange in die Zukunft eine „positive Gewalt“ im Sport und Kraftsport (und im Leben) sein wird.« Im Endeffekt bestärkte mich unter anderem auch Marty schon Anfang 2009, bei einem Besuch in seiner pennsylvanischen Heimat darin, dass ich weit mehr für ihn war, als „nur“ ein Weltcup-Profikletterer. Erst recht – vor allem was meine schriftstellerischen

## So urteilten Experten über Peak Lights! (Teil 2)

Den ersten Teil dieser Experten-Statements findest Du ab Seite 4.

Die kurzen innovativen „Leuchtfeuer-Kapitel“, inklusive Fotografien, machen *Peak Lights* vor allem auch für all jene, die sich Bücher am liebsten häppchenweise gönnen, zum Hochgenuss. Das Werk repräsentiert ein erstklassiges Plädoyer für ein sportlich aktives, mental topfittes und vor allem idealerweise freies und selbstgestaltetes Leben, das dennoch auch produktiv ausfällt. Freilich ist hierbei Jürgen Reis quasi in der „Autoren-Hauptrolle“ der ideale Mann für die, meiner Meinung nach, 100%ig praxisingerechten Ratschläge – schlussendlich beschloss er selbst schon als Teenager „sein eigener Chef zu sein“. Für all jene, die es ihm auf ihre persönliche Art gleich tun wollen, ist *Peak Lights* ein echter und unikater Geheimtipp mit dem Prädikat absolut lesenswert! Speziell in Anbetracht einer Zeit, in der zahlreiche Unternehmen Um- und Weiterdenken und die Arbeitswelt sich stetig weiterentwickelt, schuf Jürgen mit diesem Buch ein wegweisendes Fachbuch, dessen Inhalte weit über die sportlichen Horizonte hinausreichen!

**Mag. Christoph Erath** (*bridge.ag*) – Unternehmer, Triathlet

Jürgen Reis verkörpert exakt das, wovon er schreibt! Er ist durch und durch Athlet und fand – ähnlich wie ich selbst – schon als Jugendlicher seine Liebe zum Sport und wurde zudem mit 19 Profikletterer. Somit ist nur logisch, dass Jürgen in seinem sechsten Buch primär auf seine immense Erfahrung zurückgreift, als aufs endlose und meist praxisfremde Studienzitieren, das in anderen Sportfachbüchern leider oft dominiert. Seine ganzheitlichen Ansätze bauen auf gesundes Körpergefühl, vielseitiges Training – idealerweise an der frischen Luft – und auch die Zwischenmenschlichkeit wird bei ihm großgeschrieben. So springt – anhand der rasch zu lesenden Kurzkapitel, die „Jürgen-typische“ Lebensbegeisterung und der Spaß an der Bewegung – der Motivationsfunke förmlich auf den Leser über. Gekrönt wird das Werk durch zahllose, inspirierende Fotografien, die zum überwiegenden Teil in „seiner“ Sportstadt Dornbirn entstanden – eine idyllische Kleinstadt direkt vor beeindruckenden Alpengipfeln, die ich selbst schon dreimal besuchen durfte. Somit ist *Peak Lights* 100%ig authentisch, ganzheitlich sinnvoll und ein exzellenter Ratgeber, der, sowohl für Hobby- als auch für Leistungssportler, unzählige Tipps und Anregungen bereit hält. Mein Fazit: Absolut empfehlenswert! Auch hoffe ich, dass Jürgen, nach einer längeren Auszeit als Fachbuchautor, künftig mit weiteren, derartigen Büchern am Ball bleibt. Genau diese Art von lebensfroher „Mensch gebliebener Sportliteratur“ braucht es derzeit mehr denn je!

**Berend Breitenstein** – Autor, Lifetime Natural Bodybuilder, GNBf e. V. Gründer

Ich kenne Jürgen schon seit etlichen Jahren und für mich ist er einer der ehrgeizigsten Sportler, die ich je kennenlernte. In der Kunstturnhalle des Olympiazentrums Vorarlberg nimmt er auch regelmäßig Turntrainerratschläge an, die er anschließend meist postwendend akribisch und ausdauernd übt. So gelangen ihm durch hartes Training selbst Turnelemente – für einen Sportkletterer de facto keine Selbstverständlichkeit. Im Gegenzug revanchiert sich Jürgen immer wieder mit wertvollen Gesundheits- und Trainingstipps sowie anhand seiner insgesamt äußerst positiv-konstruktiven Persönlichkeit. Dass er all dies nun auch erneut in Buchform weitergibt, ist sicherlich ein Geschenk für alle Leserinnen und Leser. *Peak Lights* ist für mich eine unikate Kollektion von Ratschlägen, die sich teilweise weit über die sportlichen Grenzen hinausbewegen und für ein ganzheitlich aktives, positiv-begeistertes und erfolgsorientiertes Leben plädieren. Zweifelsohne ein mehr als wohlthuendes Fachbuch in einer Zeit, in der nun einmal Krisenstimmung, Negativschlagzeilen und Problemwölfer-Literatur dominieren. Fazit: Leuchtfener für Leuchtfener ein Hochgenuss inklusive faszinierender, die Texte eindrucksvoll bestärkender Fotografien.

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

Während ich diese Zeilen tippe, befinde ich mich in meinen allerletzten Vorbereitungen auf die Teilnahme beim Wasalaf. Einem 90 Kilometer langen Langlauf-Rennen durch Schwedens Wälder, legendär und eines der bekanntesten Sportereignisse international. Es sind viele Stunden von mir investiert worden, lange Einheiten, harte Einheiten, dem Zufall soll so wenig wie möglich überlassen werden. Dabei kann ich auch auf viel Fachwissen und Tipps zurückgreifen, das ich von Jürgen in meine persönliche Trainings-Handwerkskiste mitbekommen habe.

Ich weiß noch genau, wie wir 2007 im Winter beim allerersten gemeinsamen Treffen im Dornbirner Fitnessparcours bei Minusgraden eine Trainingseinheit an der Klimmzugstange mit Gewichtsweste absolviert haben. Das ABC-Programm ist genauso heute noch mein Begleiter. Und dass Jürgen etwa von Sachen wie *Rhodiola rosea* (Rosenwurz) schon damals vor 15 Jahren gesprochen hat, zeugt ebenfalls davon, dass er in vielen Dingen ein absoluter Vorreiter war. *Rhodiola rosea* wurde just 2023 zur Heilpflanze des Jahres erklärt.

Als wir den Podcast „Power-Quest.cc“ damals gemeinsam ins Leben gerufen haben, fing es klein an, wurde schnell aber groß und ist noch heute eines der größten Projekte dieser Art im deutschsprachigen Raum. Jürgen war dabei immer der, der das ganze vorangetrieben hat, der Energie, Zeit und Geld investiert hat. Ein nimmermüdes Energiebündel, das er war und immer geblieben ist. Umso mehr freut es mich, dass er wieder ein Buchprojekt zu Ende gebracht hat. Es liefert viel viel Fachwissen. Und eines ist in Zeiten wie diesen noch umso wichtiger: Es kommt von einem Praktiker. Einem, der nie aufgehört hat, zu lernen und dieses Wissen auch anzuwenden zum persönlichen Erfolg und auch dem des Lesers. Viel Spass beim Schmökern wünsche ich!

**Dominik Feischl** – Journalist, Sport-Enthusiast, Naturliebhaber und Mitbegründer von „Power-Quest.cc“

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

Seit Jürgen Reis' erstem Buch „*Das Peak-Prinzip*“, das 2005 erschien, las ich alle seine Sportfachbücher. Mein Fazit zu *Peak Lights*? Lass dich durch sein neuestes Werk sozusagen ganzheitlich motivieren und inspirieren! Es enthält unzählige wertvolle Tipps, wie sich das gesamte Leben aktiver und erfolgreicher gestalten lässt, wovon selbstverständlich normalerweise die generelle Lebens- und Arbeitsqualität profitiert. Die Grundlage, was *Peak Lights* ungemein authentisch macht, bildet dabei der immense Lebens-Erfahrungsschatz des Autors – insbesondere, was mentale Themen betrifft. Als Airlinerkapitän freute es mich, dass auch dieses Mal Jürgens Erfahrungen als Hobby- und Flugsimulationspilot diesbezüglich in diversen Kurzkapiteln zum Zuge kamen. Insgesamt ist das Buch eine Goldwert-Informationsquelle für alle, die – sowohl was den Mindset als auch einen aktiverfolgreichen Lebensstil betrifft – den nächsten Level anstreben und auch für Frauen uneingeschränkt zu empfehlen.

**Guido Mariuzzo** – Airbus A330/340-Pilot, Dipl. Personal Fitnesstrainer, Ernährungscoach, Mentalcoach und Gesundheitscoach

Zweifelsohne ist Jürgen Reis eine absolute Ausnahmerecheinung: Seit seinem letzten Kletterwettkampf im Juni 2017 begegnete ich ihm niemals außer Form. Wie er dieses Kunststück meisterte, lässt sich nun auch in *Peak Lights* nachvollziehen. Dafür, dass sich seine Ratschläge dabei auch für Freizeitsportler eignen, sorgt allein schon die Tatsache, dass ein sehr naturnahes Vorgehen mit einfachsten Trainingsmittel im Mittelpunkt stehen. Eine Klasse für sich sind darüber hinaus die Lebenserfolgskapitel des Buches, die sich grundsätzlich ebenfalls äußerst pragmatisch geben. Einen nächsten Level dürfte auch so mancher Homeoffice-Aktive anhand Jürgens Erfahrungen und Tipps realisieren. Was Jürgen von anderen Autoren, die sich primär auf die Theorie beschränken, unterscheidet, sind seine authentischen Texte, die schon seine bisherigen Bücher auszeichneten. In *Peak Lights* sorgte er mit „Jürgen Reis Parts“ auch hierbei für ein „Best of“ seiner einmaligen und allesamt lesenswerten Anekdoten. Eine Meisterklasse für sich sind übrigens auch die unzähligen Fotos, die jedes einzelne der 71 Leuchtfeuer-Minikapitel krönen. Last, but not least, ist die Sache ein Lesevergnügen par excellence und man merkt, dass Jürgen auch schriftstellerisch in den vergangenen Jahren immens wuchs. Definitiv wünsche ich mir nach dem *Peak-Lights*-Studium sofort noch mehr Jürgen-Reis-Bücher dieser „Overall-Erfolgskategorie“, die sich rund um einen topfitten Körper, einen höchst leistungsfähigen Geist und ein ganzheitlich erfolgreiches Leben anhand praktischer „100%ig originaler Jürgen-Tipps“ drehen.

**Mark Dorninger** – Unternehmer, Dornbirn

Ich verfolge und kenne Jürgen seit mittlerweile über 10 Jahren. In seinen vorherigen Büchern hat er hervorragende Einblicke in seine Ernährung und sein Training gegeben. *Peak Lights* geht hier noch ein ganzes Stück weiter. Er nimmt den Leser förmlich mit hinter die Kulissen seines Lebens als Leistungssportler und dem dazu notwendigen Champion Mindset. Mein Fazit: Auch für alle ambitionierten Freizeitsportler/innen eine erstklassige Inspirationsquelle!

**Philipp Rauscher** – BA, CNC, CSNC, BCS, Deutschland

Jürgen Reis ist für mich seit Jahren wie eine persönliche Tankstelle für inspirierende Ideen und neue Energie. Ich freue mich immer wieder, ihm zu begegnen – sei es im Seminar, beim Training oder bei einem Coachingwalk. Ebenso schätze ich seit Langem seine spannenden Podcasts über Sport und Gesundheit. In *Peak Lights* gibt Jürgen in beeindruckend authentischer Art und Weise nicht nur seine Erkenntnisse in Hinblick auf das körperliche und mentale Training weiter, sondern widmet sich vor allem auch seinen Lebenserfolgs-Grundsätzen. Was dabei eindeutig zur Geltung kommt: Es lohnt sich – wie wohl an sich schon immer in der Menschheitsgeschichte – nicht jedem Trend hinterherzulaufen, sondern stattdessen an seine persönlichen Träume und Fähigkeiten zu glauben und sich mit Hingabe den eigenen Zielen zu verschreiben. Absolut wegweisend zudem Jürgens Schlüsse in Bezug auf den „digitalen Minimalismus“, was üblicherweise postwendend – so auch meine Erfahrung – zu mehr Fokus, Menschlichkeit und „echtem Leben“ führt. In meinen Augen eine Pflichtlektüre für alle, die in einer sicherlich oft zu schnelllebigen Zeit wieder nach den wahren, persönlichen Werten und vor allem nach einem selbstbestimmten Leben streben. Mein Rat an Jürgen: Bitte dranbleiben und weitere Bücher dieser ungemein wertvollen sowie uneingeschränkt empfehlenswerten Kategorie!

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

Mens sana in corpore sano (ein gesunder Geist wohnt in einem gesunden Körper) sagt schon sehr viel über Jürgen als Mensch, Athlet und Coach aus. Die Komplexität von Training, Coaching, Lifestyle und mentaler Power auf den Punkt zu bringen, gelingt nur wenigen Autoren. Jürgen schafft dies in *Peak Lights* mit seiner unnachahmlichen Art und getreu seinem Motto „Keep It Simple, Stupid!“

**Philipp Konnerth** – MSc, Sportwissenschaftler & Athletikcoach am Olympiazentrum Vorarlberg



## Professional Coaching by Jürgen Reis & consolution.at!

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!

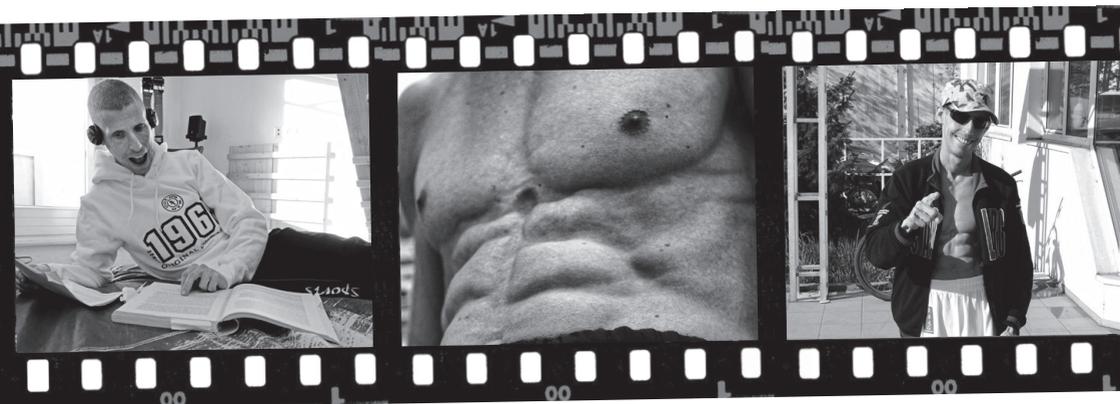
Bereits seit 2003 gibt Jürgen sein Wissen an Aktive, teilweise jedoch auch an namhafte Spitzensportler in seinem Umfeld weiter und absolvierte hierzu auch mehrere, umfassende Ausbildungen, sowohl im fachlichen als auch im kommunikativen Bereich.

### **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!

Umfassende Informationen zu dieser exklusiven Dienstleistung findest Du unter [www.consolution.at](http://www.consolution.at) beziehungsweise [www.juergenreis.com](http://www.juergenreis.com) im Hauptmenüpunkt „Personal Coaching“.

Bei Fragen, wende Dich bitte über die E-Mail-Adresse [consulting@consolution.at](mailto:consulting@consolution.at) oder telefonisch unter +43 (0) 664 1657962 direkt 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

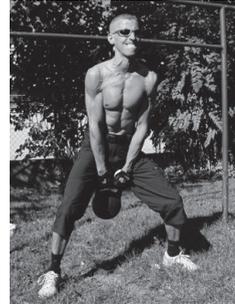
office@powerteam.cc Tel. +43 650 4000511



## **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!**

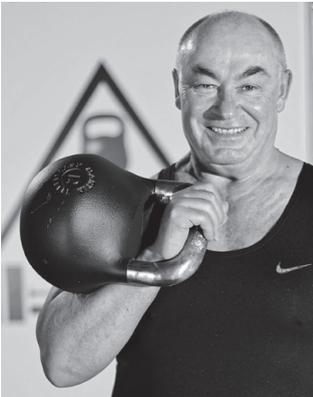
Seit 2005 setze ich regelmäßig auf die unikaten, umfassenden, hoch effektiven und – meiner langjährigen Erfahrung nach – nun einmal nur mit Kettlebells erzielbaren Trainingsreize der Powerkugeln. Als ich mit Mark Dorninger das allererste Mal die *Martin Kettlebell* testete, wurde mir augenblicklich klar: **Die nächste Dimension des Kettlebell-Trainings ist da!** Die Übungen fielen durch den erhöhten Schwerpunkt definitiv auf Antrieb 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

*Get 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](mailto: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](http://www.Peak-Prinzip.com). Unter dieser Internet-Heimat, die einen Teil unserer, Anfang 2023 runderneuerten [www.juergenreis.com](http://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* Eigenverlags-Webshop zu ordern?



1. Sämtliche gedruckten Bücher als auch die *Peak-Days* DVDs werden von Jürgen Reis **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.  
Alle Detailinformationen zu diesem **Spendenprojekt** findest Du direkt unter [www.katete-girls-school.at](http://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 der Power-Quest-Reihe bishin zur brandneuen Peak Balance series ...



**Peak Balance series, Vol. 1 – Innerer Frieden nach einem Wandertag € 14,90**  
 Download-Hörbuch (geführte Musikerspannungsreise) in hochauflösendem MP3-Format und im Apple Lossless Audio Format. 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



**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 sind auch als PDF-E-Books exklusiv auf [www.peak-prinzip.com](http://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 Hörgeruss unseres, mittlerweile weit über 750 Sendungen bietenden [www.Power-Quest.cc](http://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](http://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](http://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](http://www.Power-Quest.cc) feiert – per *Peak-Lights*-Redaktionsschluss Anfang Herbst 2022 in Kürze ihren fünfzehnten „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 2022, befinden sich 745 Sendungen im Audiocastarchiv – zuzüglich gut 70, 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 Fakiryonov, 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!*

## ***Innerer Frieden nach einem Wandertag***

***Mit inspirierenden, geführten Musikentspannungsreisen zu mentaler Stärke, innerer Balance, Zuversicht, Fokussiertheit und Motivation.***

***Sprecher: Jürgen Reis***

***Kompositionen und Musik: Mark Protze***



Direkt im Anschluss an den „Peak Lights–Sommer 2022“ in dem Jürgen Reis' sechstes, quasi gleichnamiges Sportfachbuch *Peak Lights* entstand, fesselte den Autor, genau wie Profimusiker Mark Protze die Idee, eine Serie auditiver Tracks zu produzieren. Nach Abschluss der Schreiarbeiten gings für Jürgen und Mark somit direkt ans Mikrophon, beziehungsweise an die Instrumente und das Mischpult. Das Resultat? Lass dich überraschen! Grundsätzlich eignen sich die Tracks sowohl zur Tiefenentspannung, beispielsweise im Rahmen eines Power–Naps. Doch auch als nebenbei inspirierend–motivierende Sprach– und Musikkulisse, könnten Dir die von Mark Protze musikalisch begleiteten „Jürgen–Reis–Mental–Power–Worte“ eine wertvolle balancierend–ausgleichende eventuell auch motivierende Kraftquelle – ob im Alltag oder in der freien Natur – bieten.

## **Volume I – Innerer Frieden nach einem Wandertag**

Die erste, 33 Minuten lange musikalische Entspannungsreise, die somit quasi im „Peak–Balance–Herbst 2022“ entstand, nennt sich „Innerer Frieden nach einem Wandertag“. Lass Dich von Mark Protzes Gitarren–, Klavier– und Orchestralklängen und Jürgen Reis' Ausführungen in eine idyllisch–friedliche Welt fernab des städtischen Hektiklebens entführen. So viel sei verraten: Im Rahmen einer Wanderung, bei der Du so manches, vorher für völlig unmöglich gehaltene Ziel erreichst, wird Dir beim – im wahrsten Sinne des Wortes – traumhaften Reflektieren hinterher klar: Die allermeisten Limitationen existieren wohl tatsächlich ausschließlich im Kopf! Anhand dessen, was Du bislang bereits in Deinem Leben vollbringen und meistern durftest, kannst Du nämlich an sich auch der Zukunft mit ihren Herausforderungen gelassen, zuversichtlich und positiv–motiviert entgegensehen und begegnen. Das Fazit unserer Testhörer: Schon wenige Male anhören führten oftmals zu überraschenden innerlich friedvoll–balancierenden mentalen Aha–Erlebnissen, die definitiv zu positiv–erfolgreichen und lebensbereichernden Handlungen überleiteten!

*Alles zur »Peak Balance series« findest Du – mitsamt kostenfreier Hörproben – exklusiv unter [www.Peak-Prinzip.com](http://www.Peak-Prinzip.com). Die digitalen Downloaddateien im ZIP-Format enthalten dabei die „Volumes“ im MP3-Format, jedoch auch im Apple Lossless Audio Format, welches Dir eine verlustfreie Audiodatenkompression verspricht.*



Dein starker Körper,

Dein starker Geist,

Dein starkes Leben!

Ein etwas anderes  
Buch über „sportlich und  
bewusst leben“. Ich kann  
es jedem Menschen  
nur empfehlen.

Marc Girardelli

5-facher Gesamtweltcupsieger  
Ski Alpin · Unternehmer

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 „leichtgewichtstarker 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](http://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 und *Du bist* anhand dieses Buches „live dabei“!

## Der Autor – Facts!

**GEBURTSDATUM** 13. August 1976

**MIND** geprüfter BSA Leistungssport Body-Trainer, ausgebildeter WIFI-Trainer, geprüfter NLP-Practitioner nach DVNLP, staatlich geprüfter Sportkletter-Leistungssportlehrwart

**WOHNORT** „Sportstadt“ Dornbirn, Österreich

### LEISTUNGSHIGHLIGHTS IM WETTKAMPF (DISZIPLIN LEAD-/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 Österr. Staatsmeisterschaften Graz September 2006
  2. Platz edelrid-Masters Ottobreuren 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“.

### KONTAKT UND WEITERE INFORMATIONEN

[www.juergenreis.com](http://www.juergenreis.com) & [www.consolution.at](http://www.consolution.at)



consolution.at  
publishing

POWER-QUEST.cc  
DER KRAFTSPORT-PODCAST

juergenreis.com  
Das Peak-Prinzip im Internet

9 783950 213591