

## PRESSEMITTEILUNG

*Bitte bei falschem Adressaten an Fachkollegen weiterreichen.*

verlegt. gefunden. gelesen.

# SOLIBRO

SOLIBRO Verlag • Jüdefelderstr. 31 • 48143 Münster

VERLAG

erscheint Ende Oktober 2013

## König der Reflexe veröffentlicht Buch

Der Ratgeber „Fang den Pfeil! Ein Extremcoach zeigt, wie Sie Unglaubliches erreichen“ von **Joe Alexander** ist soeben im **Solibro Verlag** erschienen

**Das Buch:** Es gibt keine unlösbaren Probleme. Das Problem ist nur man selbst. Der erste Mensch, der blind Pfeile gefangen und unter Wasser (!) Gehwegplatten zerschmettert hat, verrät seine erprobten Erfolgsstrategien. Extremcoach Joe Alexander bringt Menschen dazu, Ungeahntes zu leisten und die eigenen Grenzen zu überschreiten – sei es privat, im Sport oder bei der Karriere.


Der König der Reflexe: der zehnfache Guinnessweltrekordler und ehemalige Deutsche Meister im Taekwondo, Joe Alexander, ist überall zur Stelle, wenn es darum geht, unglaubliche körperliche und mentale Leistungen zu erzielen.

Der Rekordjäger und Extremcoach ist aber nicht nur bekannt durch das Fangen von auf ihn abgeschossenen Pfeilen mit der bloßen Hand sondern auch als Coach zahlreicher "Wetten dass?"-Wettkandidaten. Er war mit seinen eigenen Rekorden, Stunts und den Rekordversuchen seiner Schüler in allen großen Fernsehshows zu Gast: sei es bei Thomas Gottschalk, Reinhold Beckmann, Günther Jauch oder Stefan Raab. Joe Alexander ist Stuntcoach für Film, Fernsehen und Theater und Motivations-trainer für Castingshow-Teilnehmer, Sportler und Manager.

Unter dem Motto "Fang den Pfeil!" bringt Joe Alexander seine Schüler und Seminarteilnehmer dazu, persönliche Grenzen zu überwinden. Mit Hilfe dieses Ratgebers hat nun auch der Leser die Möglichkeit, seine Ziele professionell zu ermitteln und Erfolgsstrategien anzuwenden, um sie auch wirklich zu erreichen.

Der Ansatz des Extremcoachs beruht auf der Kombination fernöstlicher Kampftechniken, meditativer Elemente und angewandter Psychologie.

Wolfgang Neumann  
Jüdefelderstr. 31  
48143 Münster

Verkehrs-Nr.: 10907 

**Ansprechpartner  
für die Presse:**

Wolfgang Neumann  
Tel.: 02 51 - 48 44 91 82  
Fax.: 02 51 - 48 44 91 83  
Mail: [presse@solibro.de](mailto:presse@solibro.de)  
Web: [www.solibro.de](http://www.solibro.de)

**Pressematerial:**  
[solibro.de/pressedownload](http://solibro.de/pressedownload)

[facebook.de/solibroverlag](https://facebook.de/solibroverlag)  
[twitter.com/SolibroVerlag](https://twitter.com/SolibroVerlag)

1/3



Dieses körperbasierte Mentaltraining funktioniert bei den unterschiedlichsten Höchstleistungen: „Aus eigener Erfahrung weiß ich, dass die körperliche Grenzerfahrung ein Weg zur Selbsterkenntnis ist, bei dem man sich kennen und einschätzen lernt. Ich bin überzeugt, dass man nur wachsen kann, wenn man bereit ist, an physische oder mentale Grenzen zu stoßen und diese Herausforderung zu meistern.“

Wer also endlich seine Träume verwirklichen und konkrete Ziele erreichen will, der ist mit diesem Trainer an seiner Seite gut aufgestellt.

Vielleicht traut er es sich ja nach der Lektüre zu, den Weltrekord des Autors zu brechen und geworfene Marshmallows mit Essstäbchen aufzufangen.

Ob man nun Nichtraucher oder Weltrekordler werden will, ob man Abnehmen oder mit einer Geschäftsidee erfolgreich sein will, das scheinbar Unmögliche ist auch für ganz normale Menschen machbar. Denn in jedem von uns schlummern verborgene Potenziale. Joe Alexander hilft, den inneren Schweinehund beiseite zu räumen und den Leser fit zu machen für seine persönliche Höchstleistung.

Mit diesem Buch bucht man einen kompetenten Profi, für den es ein Vergnügen ist, mit dem Ellbogen zehn übereinander liegende Steine zu durchschlagen und dabei noch ein unversehrtes rohes Ei in der Hand zu behalten.

**Im Epilog erklärt Joe Alexander warum SAMUEL KOCHs Wette bei "Wetten dass ..?" damals so dramatisch schiefgelaufen ist.**

**Der Autor:** Joe 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 spektakulären Showeinlagen und als „König der Pfeilfänger“ das Publikum begeistert.

Joe Alexander ist zehnfacher Guinness-Weltrekordhalter, Ex-Deutscher Meister im Taekwondo, Schauspieler, Action-Choreograph und Inhaber der StuntFighter Academy Hamburg. Er ist überall dabei, wenn es gilt, die Grenzen des Machbaren herauszuschieben.

Als Extremcoach, „Business Samurai“- und „Fang den Pfeil!“-Coach für Manager betreut er große Markenunternehmen der deutschen Wirtschaft.

Das Multitalent trat u. a. Thomas Gottschalk ein Ei vom Kopf oder schlug Stefan Raab mit einem Fauststoß 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 Bösewicht – 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 Rückkehr nach Deutschland.

Seine GUINNESS WORLD RECORDS sind u.a.:

- Pfeile fangen (Fangen von Pfeilen mit der Hand, die mit 100 km/h auf ihn zu fliegen. 44 Stück in 2 Minuten 2001 und 15 Stück in 1 Minute 2012)
- Fangen von unter Wasser abgeschossenen Harpunen (7 Stück mit einmal Luftholen. 2009)
- Ellbogen-Bruchtest mit Ei (Zerschlagen von Betonblöcken mit dem Ellenbogen, während ein rohes Ei in der Hand gehalten wird. Rekord: 24 Betonblöcke. 2010)
- Pfeile fangen mit verbundenen Augen (4 Stück in 2 Minuten. 2011)
- Fangen von Popcorn (frisch aufgegangenes Popcorn beim Poppen aus der Luft. 26 Popcorn innerhalb 1 Minute. 2012)
- Harpunen über Wasser fangen (Fangen von 9 Harpunenpfeilen aus der Luft per Hand. 2012)
- Marshmallows mit chinesischen Essstäbchen fangen (15 Marshmallows in 1 Minute. 2012)

1999 Übernahme der Stunt/Fight-Koordination der Winnetou-Festspiele in Bad Segeberg unter der Regie von Pierre Brice. Ausgehend von den Maskenkampfszenen schuf er dann ein lizenziertes Trainings- und Ausbildungsprogramm, um die Akteure und Schauspieler für ihre Rollen zu trainieren. 2001 startete er mit der StuntFighter Academy Deutschland in Hamburg. Privat setzt sich Joe Alexander für die Organisation alma terra ein, die Glücksoasen in Form von Spiel- und Sportplätzen in Krisenregionen baut. Im Mai 2013 eröffnete er als Schirmherr, Botschafter und zuständig für die gesamte Leitung, die erste Spielplatz-Olympiade in Hamburg.



### **Bibliographische Daten**

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

Münster: Solibro Verlag 1. Aufl. 2013

[coach Bd. 1] ISBN 978-3-932927-75-1

Klappenbroschur; 21,5 x 13,5 cm; 288 Seiten; 60 Farbfotos.

16,99 (D)/17,50 (A)/24,50 (CHF).

E-Book: ISBN 978-3-932927-76-8 (epub)

Informationen & Leseproben unter:

**[www.solibro.de](http://www.solibro.de)**

Erhältlich (oder über Nacht bestellbar) in allen Buchhandlungen in Deutschland, Österreich, Schweiz sowie bei Internetbuchhändlern