

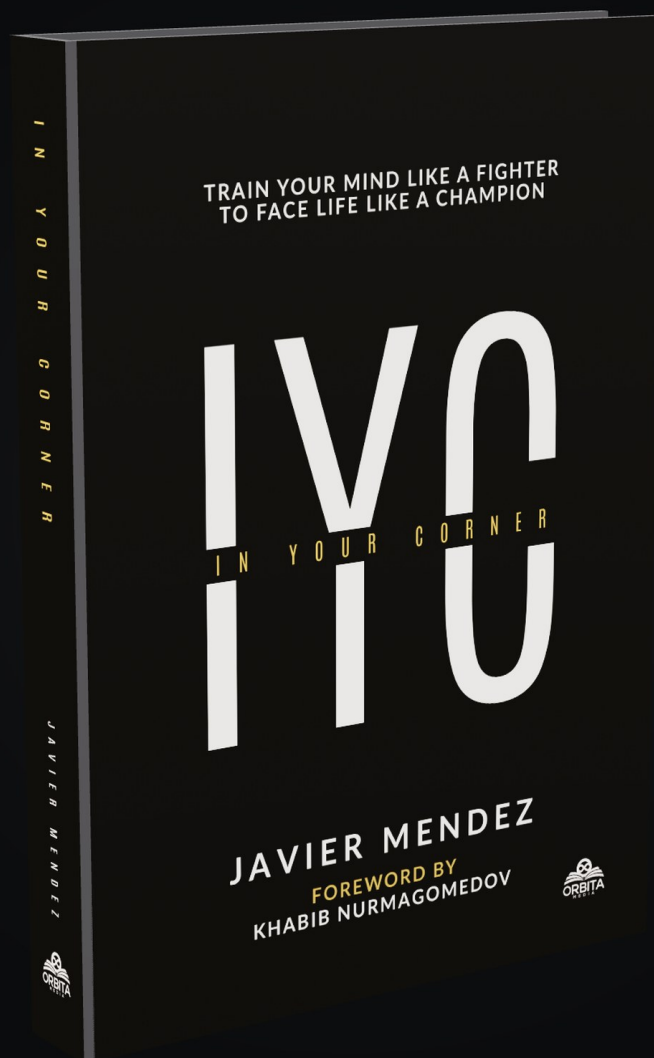
MIT EINEM VORWORT VON
KHABIB NURMAGOMEDOV

In Your Corner

Train your mind like a fighter.
Face life like a champion.

Javier Mendez

Gründer und Cheftrainer der American Kickboxing Academy



ERSCHEINT

22. Oktober 2026

AUSGABE

Hardcover, Englisch
6 × 9 Zoll (USA) · A5 (Europa)

PREIS

Hardcover 34,99 US-Dollar
E-Book 14,99 US-Dollar



PRESSEMITTEILUNG · HAMBURG, SEPTEMBER 2026

Der Trainer hinter Khabib Nurmagomedov zeigt, wie Champions entstehen.

Am 22. Oktober 2026 erscheint bei Orbita Media *In Your Corner* von Javier Mendez, dem Gründer und Cheftrainer der American Kickboxing Academy (AKA) in San Jose, Kalifornien. Das Vorwort schrieb Khabib Nurmagomedov, der 2012 als junger Kämpfer aus Dagestan zu Mendez kam und die UFC ungeschlagen mit 29:0 Siegen verließ.

Seit mehr als vier Jahrzehnten steht Mendez in der Ecke seiner Kämpfer. Neben Khabib hat er Islam Makhachev, Daniel Cormier, Cain Velasquez und Luke Rockhold durch ihre Titelfkämpfe begleitet; im Jahr 2015 hielten drei seiner Kämpfer UFC-Titel in drei Gewichtsklassen.

Die Botschaft des Buchs gilt weit über den Käfig hinaus: Champions werden nicht geboren, sie werden gemacht. Was einen Kämpfer durch die Wochen vor einem Titelfkampf bringt, hilft genauso allen, die nie kämpfen werden – bei Rückschlägen, bei Krankheit, bei einem Neuanfang. *In Your Corner* erzählt, woraus diese Haltung wächst und wie man sie einübt.

Die englische Ausgabe erscheint am 22. Oktober 2026 als Hardcover (34,99 US-Dollar) im Format 6 × 9 Zoll für die USA und A5 für Europa, dazu als E-Book (14,99 US-Dollar im Vorverkauf, danach 19,99 US-Dollar), erhältlich über inyourcornerbook.com. Eine deutsche Ausgabe ist in Vorbereitung. Javier Mendez gibt Interviews auf Englisch: per Video jederzeit, vor Ort nach Absprache.

AUF EINEN BLICK

ERSCHEINT

22. Oktober 2026

VERLAG

Orbita Media GmbH, Hamburg

HARDCOVER

34,99 US-Dollar

FORMAT

6 × 9 Zoll (USA), A5 (Europa)

E-BOOK

14,99 US-Dollar im Vorverkauf

BEZUG

inyourcornerbook.com

INTERVIEWS

auf Englisch, per Video oder vor Ort

“As hard as it hits, life is not your enemy. It’s a special, sacred opportunity to be brave enough to face what’s in front of you.”

„So hart es auch zuschlägt: Das Leben ist nicht dein Feind. Es ist eine kostbare, einmalige Gelegenheit, mutig genug zu sein für das, was vor dir liegt.“

JAVIER MENDEZ, IN YOUR CORNER

DAS BUCH

Ein Trainingsplan für den härtesten Kampf: das Leben.

In Your Corner handelt vom härtesten Kampf überhaupt, dem Leben – und von der Haltung, mit der man ihn besteht. Das Versprechen ist schlicht: Dieselbe Disziplin, die einen Kämpfer durch die Vorbereitung auf einen Titelfkampf bringt, hilft auch durch Selbstzweifel, Scheitern, Verlust oder einen Neuanfang.

Aufgebaut ist das Buch wie ein Fight Camp: 18 Kapitel, die im Original „Rounds“ heißen, in drei Teilen. Jedes beginnt mit einer wahren Geschichte und zieht daraus eine Lehre für den Alltag: wie man eine Entscheidung wirklich durchzieht, wie man mit der Angst arbeitet statt gegen sie, wie man sich Gewohnheiten aufbaut, die auch ohne Motivation funktionieren, und woran man Selbstvertrauen vom Ego unterscheidet.

DAS ERWARTET DIE LESER

- › Ein Buch, das nicht belehrt, sondern erzählt – und am Ende jedes Kapitels eine Erkenntnis für den Alltag stehen lässt.
- › Kapitel über Disziplin, Sinn, Angst, Gewohnheiten und Widerstandskraft.
- › Die ungeschönte Geschichte eines Einwandererkindes aus Mexiko, das zum Trainer von Weltmeistern wurde.

AUS DEM VORWORT

“Many understand technique well. Many know how to prepare an athlete physically. But not many are capable of preparing a person mentally. Javier could do both.”

„Viele verstehen viel von Technik. Viele wissen, wie man einen Athleten körperlich vorbereitet. Aber nur wenige können einen Menschen mental vorbereiten. Javier konnte beides.“

KHABIB NURMAGOMEDOV, VORWORT ZU IN YOUR CORNER

“If I had to name one reason to read this book, I’d put it this way: it shows what a true mentor should be. In today’s world, many people want to lead others. Few are willing to serve others. Javier has always been exactly that kind of man.”

„Wenn ich einen einzigen Grund nennen müsste, dieses Buch zu lesen, dann diesen: Es zeigt, wie ein echter Mentor sein sollte. Heute wollen viele Menschen andere führen. Nur wenige sind bereit, anderen zu dienen. Javier war immer genau so ein Mann.“

KHABIB NURMAGOMEDOV, VORWORT ZU IN YOUR CORNER

FÜR WEN DAS BUCH IST

Für Träumer, Macher und alle, die gerade ihren eigenen Kampf führen – gegen eine Krankheit, gegen einen Rückschlag, für ein Ziel oder einen Neuanfang. Erfahrung im Kampfsport braucht es dafür nicht.

VOM BUCHRÜCKEN

**OUTFIGHT.
OUTLAST.
OVERCOME.**



DER AUTOR

Javier Mendez Gründer und Cheftrainer der AKA

Javier Mendez stammt aus Tangancícuaro im mexikanischen Bundesstaat Michoacán und kam als Kind mit seiner Familie in die USA, nach San Jose in Kalifornien. 1978 begann er mit Kampfsport, 1985 mit dem Kickboxen, und wurde zweimal Weltmeister der ISKA (1992 und 1995).

Ebenfalls 1985 gründete er in San Jose die American Kickboxing Academy. Er machte sie zu einem der erfolgreichsten Gyms im Kampfsport: MMA Junkie wählte die AKA 2015 zum Gym des Jahres, Combat Press 2018. In der Fachpresse heißt sie „House of Champions“.

Eng arbeitete er mit Khabibs Vater und langjährigem Trainer Abdulmanap Nurmagomedov zusammen. Für 2022 zeichnete MMA Junkie ihn gemeinsam mit Khabib als Trainer des Jahres aus. In *In Your Corner* erzählt er seine eigene Geschichte und was er in mehr als vier Jahrzehnten in der Ecke gelernt hat.

HERKUNFT	Tangancícuaro, Michoacán (Mexiko)
ALS KÄMPFER	zweifacher ISKA-Weltmeister im Kickboxen (1992, 1995)
GEGRÜNDET	American Kickboxing Academy, San Jose, 1985
AUSZEICHNUNG	Trainer des Jahres 2022 (MMA Junkie, gemeinsam mit Khabib Nurmagomedov)
REICHWEITE	rund 900.000 Follower auf Instagram (@akajav)
SITZ	San Jose, Kalifornien

“Not from above. From your corner.”

„Nicht von oben herab. Aus deiner Ecke.“

IN YOUR CORNER, ÜBER DEN AUTOR

IN SEINER ECKE

Kämpfer, die er geprägt hat und die im Buch vorkommen.

Khabib Nurmagomedov

LEICHTGEWICHT

Ungeschlagen mit 29:0 Siegen. UFC-Champion im Leichtgewicht, seit 2022 in der UFC Hall of Fame.

Daniel Cormier

ZWEI KLASSEN

UFC-Champion im Halbschwer- und im Schwergewicht, seit 2022 in der UFC Hall of Fame.

Luke Rockhold

MITTELGEWICHT

UFC-Champion im Mittelgewicht, davor Strikeforce-Champion im Mittelgewicht.

Cung Le

STRIKEFORCE

Strikeforce-Champion im Mittelgewicht.

Islam Makhachev

WELTERGEWICHT

UFC-Champion im Weltergewicht, davor Champion im Leichtgewicht.

Cain Velasquez

SCHWERGEWICHT

Zweifacher UFC-Champion im Schwergewicht.

Frank Shamrock

UFC

Erster Champion der damaligen UFC-Mittelgewichtsklasse, mit vier Titelverteidigungen.

Josh Thomson

STRIKEFORCE

Strikeforce-Champion im Leichtgewicht.

Zwei von ihnen haben für die Rückseite des Buchs über ihren Trainer geschrieben. Khabib Nurmagomedov kommt im Vorwort selbst zu Wort.

“There are many great coaches in the world, but I don’t know that many of them compare to Javier Mendez. He gave me the confidence and calmness to go and become a world champion. I could not have picked a better person to walk to war with me every single time.”

„Es gibt viele großartige Trainer auf der Welt, aber ich weiß nicht, ob viele von ihnen an Javier Mendez heranreichen. Er hat mir das Selbstvertrauen und die Ruhe gegeben, um Weltmeister zu werden. Ich hätte mir niemand Besseren aussuchen können, der jedes einzelne Mal mit mir in den Kampf geht.“

DANIEL CORMIER · UFC HALL OF FAMER

“Behind every champion is someone who believes in them when no one else does. Javier has been that person for me and my brothers in the gym. I’m proud to call him my coach, my mentor.”

„Hinter jedem Champion steht jemand, der an ihn glaubt, wenn es sonst keiner tut. Für mich und meine Brüder im Gym war Javier genau dieser Mensch. Ich bin stolz, ihn meinen Trainer und Mentor zu nennen.“

**ISLAM MAKHACHEV · TWO-DIVISION UFC
WORLD CHAMPION**

AUS DEM INHALT

18 Kapitel in drei Teilen.

Die Kapitel heißen im Buch „Rounds“, wie die Einheiten eines Fight Camps. Jedes gründet auf einer wahren Geschichte und schärft einen Teil der Haltung eines Champions. Kapiteltitel im englischen Original.

TEIL 1 · FIGHTER DER KÄMPFER

01 Climb the Willow

Der Mut, den ersten Schritt zu gehen und dabeizubleiben.

03 More Than Water

Der Weg eines Champions ist der mit dem größten Widerstand.

05 Glassworks

Herausfinden, was man nicht ist.

07 The Belt & the Bar

Äußere Belohnung und innerer Antrieb.

02 Why We Fight

Wissen, was einen aufrecht hält.

04 Opportunity Knocks

Chancen kündigen sich nicht an, sie flüstern.

06 Mentally Undefeated

Nicht scheitern, sondern neu anfangen und weiterkämpfen.

TEIL 2 · COACH DER TRAINER

08 The Ultimate Fighter

Der härteste Gegner: die Angst.

10 Achilles' Heel

Sieg und Niederlage entscheiden sich vor dem Spiegel.

12 Fighter Foresight

Gewohnheiten bestimmen die Zukunft, gute ziehen weitere nach sich.

09 Game Plan

Ein Plan, gebaut von dem Menschen, der einen am besten kennt.

11 Sharpen Your Queen

Die eigene stärkste Waffe finden und schärfen.

13 Team Is the Habit

Die wichtigste Gewohnheit ist ein Team an der Seite.

TEIL 3 · LEGACY DAS VERMÄCHTNIS

14 Father's Plan

Anerkennen, wem sie gebührt, und für die eigenen Rückschläge einstehen.

16 Noise, Nerves, Nada

Du gegen dich selbst: klar bleiben, nie aus Wut kämpfen.

18 Live, Don't Exist

Was wir in anderen bewirken, ist das Beste, was wir tun.

15 Ultra-Athlete Breakdown

Der Unterschied zwischen Selbstvertrauen und Ego.

17 The Only Warden

Alles hat ein Zeitlimit.

LESEPROBE

Round 1

Climb the Willow

“Relax. This is your fight. You set the pace.”

I said it quietly, but loud enough for Islam to hear over the roar of the crowd. He stood a couple of feet ahead of me in the walkout tunnel. His shoulders squared, gloves tapping together, eyes fixed on the bright lights spilling in from the arena. The floor shook from the crowd above us – feet stomping so loud and fast that you could feel it in your ribs.

It was September 2019, UFC 242: Khabib vs. Poirier.

[...]

THE WILLOW TREE

When I was five years old, the willow tree towered over me. It felt like a skyscraper. This mess of hanging branches blocking the sun. I stood beneath it, barefoot in the schoolyard, my toes digging in the dirt. Sweat rolled down my back as I craned my neck to try and take it all in. I was nervous as hell. Scared. Because behind me, my teacher stood – arms crossed, angry – waiting for me to make a move.

“Go ahead, Javier,” she said in Spanish. “Climb.”

This was 1965, in Tangancícuaro, my hometown in Michoacán, Mexico.

[...]

Find a good, solid branch ... so she could whip me with it.

[...]

This is my earliest memory. And, to this day, it's what I remember as my first fight.

I lost.

FIGHT CONTROL

The willow tree was the very first ring I ever stepped into, and the crowd watched as I climbed, knowing that what came next would hurt me. I knew pain was coming, but I had to find it in myself to face it anyway.

Auszug aus dem englischen Original. Auslassungen sind mit [...] markiert.

THEMEN UND INTERVIEWS

Worüber Javier Mendez sprechen kann.

01

Khabib schreibt das Vorwort

Der zurückhaltendste Star des modernen MMA stellt sich mit seinem Namen hinter das Buch seines Trainers, zu dem er 2012 als junger Kämpfer aus Dagestan kam.

02

Champions werden nicht geboren, sie werden gemacht

Mendez über Talent und Vorbereitung – und warum Kämpfe oft verloren sind, bevor überhaupt jemand den Käfig betritt.

03

Der härteste Gegner ist das Leben

Wie sich die Disziplin eines Fight Camps auf Selbstzweifel, Rückschläge, Verlust und Neuanfang übertragen lässt – für alle, die nie in einem Käfig stehen werden.

04

Vom Einwandererkind zum Trainer von Weltmeistern

Eine Kindheit in Michoacán und San Jose, ein Weg über den Weltmeistertitel im Kickboxen zur eigenen Akademie – und was ihn dabei geprägt hat.

INTERVIEWS

SPRACHE	Englisch
PER VIDEO	jederzeit nach Absprache
VOR ORT	nach Absprache
FORMATE	Interviews, Podcasts, Gastbeiträge

ANFRAGEN

Interviews, Bildmaterial und Rückfragen:

press@inyourcornerbook.com

BILDMATERIAL

Cover, Porträts und Logos zum Herunterladen.

Alle Dateien in Originalauflösung, direkt abrufbar. Honorarfrei für die redaktionelle Berichterstattung über das Buch.

Alles in einem Paket

Beide Pressemappen, Cover vorne und hinten, vier Porträts und zwei Logos. ZIP · 7,7 MB

↓ HERUNTERLADEN

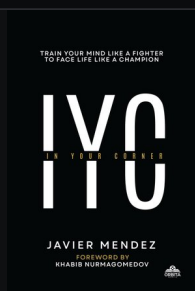
Pressemappe Deutsch

PDF · 10 Seiten · 463 KB



Press kit English

PDF · 10 Seiten · 457 KB



Cover, Vorderseite

JPG · 1800 × 2700 px
237 KB

↓ HERUNTERLADEN



Cover, Rückseite

JPG · 1800 × 2700 px
785 KB

↓ HERUNTERLADEN



Porträt 1

JPG · 3328 × 4992 px
1,4 MB

↓ HERUNTERLADEN



Porträt 2

JPG · 3328 × 4992 px
1,3 MB

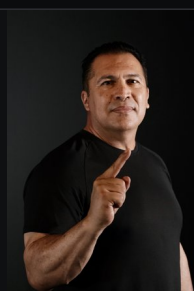
↓ HERUNTERLADEN



Porträt 3

JPG · 3328 × 4992 px
1,4 MB

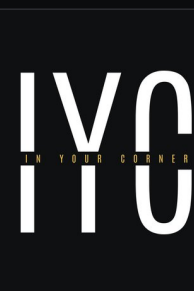
↓ HERUNTERLADEN



Porträt 4

JPG · 3328 × 4992 px
1,4 MB

↓ HERUNTERLADEN



Logo, weiß, transparent

PNG · 3000 × 3000 px
100 KB

↓ HERUNTERLADEN



Logo auf Schwarz, CMYK

JPG · 1500 × 1500 px
891 KB

↓ HERUNTERLADEN

Weitere Fotos und Formate auf Anfrage: press@inyourcornerbook.com

ÜBERBLICK

Das Buch im Überblick.

TITEL	In Your Corner
UNTERTITEL	Train Your Mind Like a Fighter to Face Life Like a Champion
AUTOR	Javier Mendez
VORWORT	Khabib Nurmagomedov
VERLAG	Orbita Media GmbH, Hamburg
ERSCHEINT	22. Oktober 2026 (englische Ausgabe)
HARDCOVER	34,99 US-Dollar
FORMAT	6 × 9 Zoll (USA), 344 Seiten A5 (Europa), 392 Seiten
ISBN	978-3-98935-318-3 (Hardcover 6 × 9 Zoll)
E-BOOK	14,99 US-Dollar im Vorverkauf, danach 19,99 US-Dollar
BEZUG	inyourcornerbook.com
DEUTSCHE AUSGABE	in Vorbereitung
WARENGRUPPE	Ratgeber · Mentaltraining · Kampfsport

ANFRAGEN

Interviews, Bildmaterial und
Rückfragen

press@inyourcornerbook.com

inyourcornerbook.com

TRAIN YOUR MIND LIKE A FIGHTER
TO FACE LIFE LIKE A CHAMPION

IVC
IN YOUR CORNER

JAVIER MENDEZ

FOREWORD BY
KHABIB NURMAGOMEDOV

