



brainrunning

## Jürgen Petersen Gedächtnistrainer



Von Geburt an bin ich eigentlich Bauer. 1966 wurde ich in Nordfriesland geboren und bin auf dem elterlichen Milchviehbetrieb aufgewachsen. Nach dem Abitur und der Ausbildung zum staatlich geprüften Landwirt habe ich den Vollerwerbsbetrieb mit 200 Rindern übernommen und weitergeführt.

Meine Läuferkarriere begann mit dem 16.ten Lebensjahr und bis heute habe ich an zehn Marathonläufen teilgenommen (Bestzeit 3 h 08 Min.). Mit Gedächtnistraining beschäftige ich mich erst seit 15 Jahren. Nachdem ich 1993 in einem Unternehmerseminar die Gedächtnistricks kennen gelernt hatte, testete ich sie und lernte so die damals 192 Staaten der

Erde mit den Hauptstädten auswendig. Und das alles nebenbei beim Melken. Die Einfachheit hat mich begeistert und seitdem nicht mehr losgelassen.

Mittlerweile betreibe ich das Gedächtnistraining auch sportlich. Ich nehme regelmäßig an den Deutschen Meisterschaften und an den Gedächtnisweltmeisterschaften (10-Kampf) teil. Meine bisher größten Erfolge als Trainer waren Stephanie Bünter, Gedächtnisweltmeisterin der Kinder 2005 und Mia Körkemeyer, Gedächtnisweltmeisterin der Junioren 2007.

2007 und 2008 habe ich die Norddeutschen Gedächtnismeisterschaften in Niebüll organisiert und durchgeführt. Seit 2008 bin ich Gedächtnisgroßmeister (der 37. weltweit).

Seitdem habe ich bereits achtmal an Weltmeisterschaften teilgenommen.

2001 habe ich Brainrunning entwickelt, beim Patentamt schützen lassen und ein Buch über Gedächtnistraining und Laufen geschrieben. Kurz gesagt ist Brainrunning eine Technik, wie man sich beim Laufen im Wald z.B. Namen, Zahlen, Daten, Vokabeln, usw. merkt, um die Zeit, die man für die körperliche Fitness investiert, gleichzeitig für den Kopf zu nutzen.

### Vorträge

Vorträge sind meine große Leidenschaft. Die bisher größte Gruppe bestand aus 1000 Zuhörern. Mit Gedächtnistraining oder Brainrunning kann man die Teilnehmer auch in sehr großen Events zum Staunen, Lachen und Mitmachen bringen. Der Unterhaltungswert ist immens. Im Unterschied zu einem Seminar gibt es keine Unterlagen für die Teilnehmer. Von 10 Minuten bis zu 2,5 Stunden habe ich schon alles gemacht.