

„Nicht mehr ohne meinen MindManager“

Laufarzt Dr. Matthias Marquardt schreibt Bestseller mit MindManager



marquardt
running

DIE HERAUSFORDERUNG

Wer heute beruflich erfolgreich und privat ausgeglichen sein möchte, sollte nicht nur seine persönliche Work-Life-Balance im Blick haben. „Er muss außerdem eine konkrete Vorstellung von Dingen haben, die ihm wichtig sind und die er in seinem Leben umsetzen möchte“, sagt der bekannt Lauftrainer Dr. Matthias Marquardt. Seit seinem Sportmedizin-Studium hat der passionierte Läufer eine Harvard-Studie verinnerlicht, die ihm schon

viele Erfolge beschert hat: „Damals hat man herausgefunden, dass diejenigen, die Berufsziele und Gehaltsvorstellungen konkret definieren, ihre Ziele eher erreichen, als diejenigen, die sich im Leben eher treiben lassen und keine konkreten Visionen verfolgen“, erinnert sich Marquardt.

Er hat sich viel vorgenommen und schon einiges erreicht. Eine tägliche Herausforderung ist es aber, seine Privat-Praxis, diverse Buchprojekte, verschiedene Fachvorträge und sein tägliches Lauftraining „unter einen Hut zu bringen“. Zwar hat Marquardt ein kleines Team, das ihn unterstützt, die Koordination aber liegt in seinen Händen.

DIE LÖSUNG

„Schon im Studium bin ich das erste Mal auf die Mindmapping-Methode aufmerksam geworden“, sagt Marquardt. „Damals habe ich MindManager kennen- und lieben gelernt. Seither habe ich eine Map, in der ich alle

wichtigen Dinge, Ideen und Projekte erfasse.“ So hat sich über die Jahre ein Dokument entwickelt, in dem er „sein Leben verwaltet“ – wie Marquardt es nennt. Wenn ihm beim Joggen etwas einfällt, ein Patient ihn auf eine Idee bringt oder Seminarteilnehmer ihn zum Nachdenken anregen, vermerkt er diese Dinge in seiner Map. Einmal im Monat setzt er sich mit diesen Themen auseinander, vergibt Prioritäten, trennt sich von Überflüssigem und konzentriert sich auf die Aspekte, die ihm wichtig sind. „So ist auch mein erstes Buch, die Laufbibel, entstanden“, sagt der Arzt und Autor. In diesem Buch hat Marquardt seine ganze Erfahrung, neueste Erkenntnisse und praktische Tipps rund um das Thema Laufen in einer Art allumfassenden Almanach zusammengefasst.

Doch bevor er mit dem Schreiben anfang, sammelte Marquardt zunächst knapp zwei Jahre sämtliche Informationen und Unterlagen. Er vermerkte Quellen, notierte Formulierungen und erste Strukturansätze. „Dieses Buch war eine Herkulesaufgabe, die ich ohne MindManager



Dr. Matthias Marquardt ist ein in Sportkreisen anerkannter Mediziner, der einerseits als Arzt praktiziert und andererseits als Fachmann Bücher und Seminare rund um das Thema Laufen & Gesundheit anbietet. Der „stern“ bezeichnet Marquardt als den deutschen Laufpapst und auch andere Medien loben den Sportmediziner, der bereits elf Bücher verfasst hat. Mit seinen Plattformen MARQUARDT RUNNING® und InstinktFormel® bietet er neueste Erkenntnisse und Informationen zu den Themen Laufen und Work-Life-Balance.

DIE HERAUSFORDERUNG

Der private und berufliche Alltag von Dr. Matthias Marquardt ist durch ein vielseitiges Nebeneinander verschiedenster Projekte und Aufgaben geprägt. Marquardt betreibt eine sportmedizinische Privatpraxis, hält Seminare zum Thema „Laufen“ und hat dazu schon mehrere Bestseller geschrieben.

DIE LÖSUNG

Um bei seinen zahlreichen Projekten nicht den Überblick zu verlieren, erfasst er seit Jahren seine Ideen und Projekte in einer zentralen Map. „Ich verwalte im Prinzip mein Leben in einer Map – wenn man das so sagen kann“, lässt Dr. Marquardt verlauten. Diese – bald 10 Jahre alte Map – wird regelmäßig mit neuen Ideen und Überlegungen gefüllt und einmal pro Monat kontrolliert und bearbeitet.

DAS ERGEBNIS

Dr. Matthias Marquardt hat jederzeit den Überblick über seine vielfältigen Projekte, schreibt seine Bücher mittels MindManager und nutzt die Software auch anderweitig für Brainstormings oder zur Nachbereitung von Besprechungen.



„ Ich kann mir überhaupt nicht vorstellen, ein Buch ohne MindManager zu schreiben! Allein die Strukturierung meiner Laufbibel war eine Herkulesaufgabe, die ohne MindManager nicht machbar gewesen wäre. „

Dr. Matthias Marquardt, Laufarzt

nicht geschafft hätte“, sagt der Lauf-Freak in der Retrospektive. Geholfen haben ihm vor allem die Möglichkeit, Zweige farblich zu markieren und Inhalte einfach per Drag&Drop zu verschieben. „Das Verschieben ist meine Lieblingsfunktion“, ergänzt Marquardt, der nach dieser Methode mittlerweile insgesamt elf Bücher geschrieben hat. Aber auch den Export in andere Dateiformate – etwa Word

oder PowerPoint – nutzt er regelmäßig. So könne man sich wunderbar mit anderen, beispielsweise dem Verleger oder Lektor, austauschen, ergänzt er.

DIE ERGEBNISSE

Die Vorteile liegen für Marquardt auf der Hand: Ohne MindManager würde er seine heterogene

Projektwelt nur schwer organisieren können. Auch im Bezug auf die Buchprojekte bietet ihm die Software enorme Vorteile – nicht nur, dass der Einstieg in ein solches Projekt mit einer Brainstorming-Software einfacher aufzusetzen ist. Im zweiten Schritt lassen sich die Inhalte leichter strukturieren, verändern und letztendlich finalisieren.