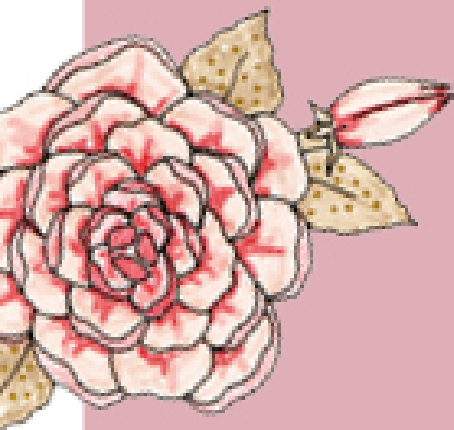


Nicole Lommel



Der große

BULLET JOURNAL

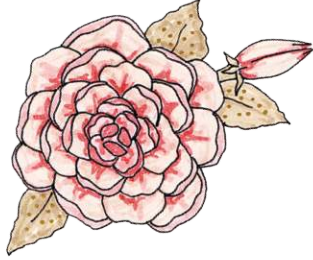
# Workshop

Für individuelle Layouts, praktische  
Übersichten, spannende Tracker



EMF





*Der große*

BULLET JOURNAL

*Workshop*



# Impressum

Alle in diesem eBook veröffentlichten Abbildungen sind urheberrechtlich geschützt und dürfen nur mit ausdrücklicher schriftlicher Genehmigung des Verlags gewerblich genutzt werden. Eine Vervielfältigung oder Verbreitung der Inhalte des Buchs ist untersagt und wird zivil- und strafrechtlich verfolgt. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Die im eBook veröffentlichten Aussagen und Ratschläge wurden von Verfasser und Verlag sorgfältig erarbeitet und geprüft. Eine Garantie für das Gelingen kann jedoch nicht übernommen werden, ebenso ist die Haftung des Verfassers bzw. des Verlags und seiner Beauftragten für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ausgeschlossen.

Bei der Verwendung im Unterricht ist auf dieses eBook hinzuweisen.

EIN EBOOK DER EDITION MICHAEL FISCHER

1. Auflage 2021

© 2021 Edition Michael Fischer GmbH, Donnersbergstr. 7, 86859 Igling

Covergestaltung: Luca Feigs

Redaktion und Lektorat: Franziska Klorer

Layout und Satz: Luca Feigs und Alexandra Wolf

Herstellung: Carina Ries

ISBN 978-3-7459-0593-9

[www.emf-verlag.de](http://www.emf-verlag.de)

# Inhalt

## **Was ist Bullet Journaling?**

Wie eine Idee die Welt eroberte

Wie funktioniert es?

Key

Rapid Logging

Future Log

Monatsübersicht

Wochenübersicht

Daily Log

Tracker & Co.

Die Anwendung

Reihenfolge und Individualität

Planroutine und Gestaltungsroutine

Materialien

## **Praxisteil**

Gestaltungselemente

Was sind Doodles?

Handlettering im Bullet Journal

Farbkonzepte

Schritt für Schritt

Key Schlüssel

Future Log Jahresübersicht

[Inspiration](#)

[Monatsübersicht mit Deckseite](#)

[Inspiration](#)

[Wochenübersicht schnell & schön](#)

[Inspiration](#)

[Daily Log mit Dutch Door](#)

## **[Extraseiten](#)**

[Lebensorganisation](#)

[Geburtstage im Überblick](#)

[Habit Tracker Gewohnheiten](#)

[Inspiration](#)

[Brain Dump Ideen sammeln](#)

[Finanzen Spar Tracker](#)

[Fitness Tracker Lauf dich fit](#)

[Wann habe ich zuletzt?](#)

[Filme und Serien Inspiration sammeln](#)

[Travel Journal Reiseplanung](#)

[Inspiration](#)

[Bewusst und achtsam leben](#)

[Mood Tracker Deine Stimmung verstehen](#)

[Inspiration](#)

[Sleep Tracker Endlich guter Schlaf](#)

[Dankbarkeit für mehr Zufriedenheit](#)

[Bucketlist für besondere Momente](#)

[Inspiration](#)

[Leseliste für gemütliche Stunden](#)

[30 Tage Wasser Challenge](#)

[Traume, entdecke und bleib kreativ](#)

[Adventskalender der schönste Countdown](#)

[QR Codes im Bullet Journal](#)

[Dutch Door Monatsübersicht](#)

[Inspiration](#)

**[Über die Autorin](#)**

**[Dank](#)**

hey

Gehörst du zu denen, die Kreativität praktisch atmen, dafür aber das Organisationstalent einem chaotischen Durcheinander gleicht? Oder fühlst du dich von diesen schönen Bullet-Journal-Bildern magisch angezogen, glaubst aber nicht wirklich, dass du so etwas auch könntest? Was auch immer dich dazu gebracht hat, innezuhalten, dieses Buch aus dem Regal zu ziehen und es aufzuschlagen: Das Bullet Journal hat die Kraft, eine ganze Welt für dich zu öffnen. Es ist deine Welt. Zwischen den beiden Deckeln eines Notizbuchs kannst du dich auf eine wundervolle Reise begeben, auf der du dich selbst besser kennenlernst. Wenn du zu den begeisterten Kreativen gehörst, wirst du erstaunt sein, wie hübsch man praktische Planung verpacken kann. Und wenn du noch zögerst, unsicher, ob du dich an ein eigenes Bullet Journal wagen sollst, dann vertrau mir und tu es einfach, ohne weiter darüber nachzudenken. Alles, was du für dein eigenes, schönes Bullet Journal brauchst, kannst du lernen. Es braucht kein Talent, kein Kunststudium und du musst nicht mal daran glauben, dass du kreativ bist. (Ich glaube daran, dass du es bist, das reicht für uns beide.) Alles, was du brauchst, ist etwas Mut und die Offenheit, Neues zu probieren. Außerdem noch etwas Zeit und Geduld mit dir selbst, wenn mal etwas nicht auf Anhieb klappt. Mit allem anderen soll dich dieses Buch versorgen. Ich gebe dir meine besten Tipps mit auf den Weg und kläre die Fragen, die mich von ZuschauerInnen hundertfach erreichen und jeden Neuling umtreiben. Und natürlich werden wir ganz praktisch: Schritt für Schritt zeige ich dir, wie du dein eigenes Bullet Journal zum Leben erweckst. Dieses Buch trägt nicht umsonst den Namen „Workshop“. Nur wenn du selbst aktiv wirst und dein eigenes Bullet Journal beginnst, bekommt all das, was ich hier mit dir teile, einen Sinn. Darum freue ich mich sehr zu sehen, was du aus den Anregungen und Anleitungen machst. Feiere jeden Schritt und Erfolg und teile, wenn du magst, Bilder davon unter dem Motto #ladiesloungebuch auf Social Media. Als besonderes Extra zum Buch haben wir einige Video Tutorials für dich erstellt. Sie unterstützen die Projekte in diesem Buch genau

dort, wo es dir helfen wird, denn manches ist in einem Video besser zu verstehen. Du findest bei den entsprechenden Projekten einen Verweis, dass ein Video dazu vorliegt. Wenn du Feuer gefangen und in deinem Bullet-Journal-Tatendrang Lust auf mehr hast, dann schau unbedingt bei uns unter [bullet-journaling.com](http://bullet-journaling.com) vorbei. In der Ladies Lounge Akademie und im Daily Bullet Letter unterstütze ich dich auf deiner persönlichen Bullet-Journal-Reise.

Ich wünsche dir viel Inspiration!

*Nicole* ♥



**Link:** [bullet-journaling.com/buch](http://bullet-journaling.com/buch)

**Passwort:** *Ladies-EMF*



# Was ist Bullet Journaling?

Dein individueller Kalender. Dein Tagebuch im Kurzformat.  
Deine persönliche Kunstgalerie. Deine Erinnerungskiste.  
Deine Entscheidungshilfe. Der Ort für deine Gedanken.  
Deine gesammelten Ideen. Dein Übungsfeld für neue  
kreative Techniken. Dein durchdachter Projektplaner.  
Das Bullet Journal ist alles, was du daraus machst.

## *Wie eine Idee die Welt eroberte*

Keine Frage: Bullet Journaling liegt voll im Trend. Aber ich bin mir sicher, dass dieser Trend nicht nur von kurzer Dauer sein wird. Denn dahinter steckt eine Idee, die zum einen auffallend simple ist und gleichzeitig einige grundlegende Probleme löst, die wir vor allem in unserer Zeit spüren.

Menschen fühlen sich überfordert von der Flut an Möglichkeiten und Informationen, wissen kaum noch, wie sie herausfinden, was sie überhaupt brauchen und sich wünschen. Wie trifft man da die richtigen Entscheidungen und behält bei all dem, was einen täglich beschäftigt, noch den Überblick?

Mit einer analogen Lösung für eine digitale Welt! Das ist die Antwort, die Ryder Carroll, der Erfinder des Bullet Journal Systems, uns gibt. Das Bullet Journal war zu Beginn nicht mehr und nicht weniger als Ryders persönlicher Begleiter, der ihm half, endlich diese Überforderung zu überwinden, die auch ihn schon sein Leben lang begleitete.

Unsere Gedanken gleichen manchmal einem Schlachtfeld, manchmal einem Haufen herumtollender Welpen und manchmal auch der ruhigen Oberfläche eines Bergsees. Ich weiß nicht, wie es dir geht, aber vor allem das Letzte ist bei mir etwas seltener. Darum fasst der Untertitel von Carrolls Buch „Verstehe deine Vergangenheit, ordne deine Gegenwart, gestalte deine Zukunft“ für mich perfekt zusammen, was das Bullet Journal ist und warum diese Idee die Welt eroberte!

Schreiben wir unsere Gedanken und Empfindungen auf, dann sind wir viel besser in der Lage, Verbindungen zu ziehen, Zusammenhänge zu verstehen und herauszufinden, was uns so wichtig ist, dass wir unsere wertvollste Ressource dafür einsetzen wollen: unsere Zeit.

Auch wenn man auf den ersten Blick den Eindruck bekommt, dass es vor allem ein Kalender mit vielen Organisationstools ist – das Bullet Journal kann viel mehr sein. Obwohl das mit dem Kalender

und der Organisation natürlich auch stimmt.

Es ist also kein Wunder, dass sich das Bullet Journal über die ganze Welt ausbreitete, als Ryder Carroll begann, seine Idee zu teilen. Das Bullet Journal passt auf so viele grundverschiedene Menschen, weil es sich völlig seinem Nutzer anpasst. Und so dauerte es auch nicht lange, bis es Bullet Journals in allen möglichen Facetten und Stilen gab. Hier im Buch widmen wir uns einer Form, die neben der inhaltlichen Ebene auch ganz viel Platz für kreative Gestaltung lässt. Das sorgt nicht nur für ein wunderschönes Journal, das man einfach zu gern in die Hand nimmt, um damit zu planen. Kreativität ist auch ein Schlüssel, wenn es um einen achtsamen Umgang mit sich selbst und seinen Ressourcen geht.

## Wie funktioniert es?

Das Bullet Journal kannst du dir am besten wie einen Baukasten vorstellen. Es gibt viele Elemente, die du darin aufnehmen kannst, um dir dein ganz eigenes Journal zu bauen. Was in dein Bullet Journal reingehört, hängt davon ab, wie du es nutzen möchtest und welche Funktionen das Bullet Journal für dich erfüllen soll. Dennoch gibt es ein paar Grundelemente, die in fast jedem Bullet Journal zu finden sind. Diese bilden das Grundgerüst, eine Art Rahmen, der dir hilft, alle Inhalte zu ordnen.

Das Entscheidende an diesem System ist, dass du alle Seiten selbst gestaltest und mit einem leeren Notizbuch startest. Vor so einer leeren ersten Seite zu sitzen kann ganz schön einschüchternd sein. Aber du hast kaum etwas zu verlieren und so viel zu gewinnen! Lass dich also von dieser Angst nicht davon abhalten, dein eigenes Journal zu beginnen. Außerdem findest du in diesem Buch sehr viele praktische Anleitungen, die dir im Handumdrehen zu fertigen Layouts verhelfen.

Als Layout bezeichnet man übrigens die verschiedenen Elemente, die die einzelnen Bausteine im Bullet Journal bilden. Oft nimmt ein Layout, wie eine Wochenübersicht oder eine Monatsübersicht, eine Doppelseite in Anspruch. Viele Layouts kommen auch mit einer einzelnen Seite aus und wieder andere gehen über mehrere Seiten. Merken kannst du dir: Ein Layout dient einem Zweck, einer Sache, in der dich das Bullet Journal unterstützen soll.

Im Folgenden stelle ich dir die Grundlayouts näher vor. Aber es gibt noch unendlich viele mehr! Im Praxisteil des Buches findest du viele Ideen für solche Extralayouts.



*Überlege dir, was dein Bullet Journal  
enthalten wird. Was soll es für DICH  
sein? Schreibe dir deine Gedanken  
dazu auf und nutze als Inspiration  
auch die Aufzählung zu Beginn  
dieses Kapitels auf Seite 9.*

# Key

Um mit deinem Bullet Journal im Alltag schnell zu arbeiten, solltest du dir deinen eigenen Code ausdenken. Das ist aber bei Weitem nicht so kompliziert, wie es jetzt klingt. Es geht dabei um eine Sammlung von Symbolen, die dir sofort anzeigen, ob ein Eintrag eine Aufgabe, eine Notiz oder ein Termin ist und in welchem Status sich dieser befindet. So kannst du direkt sehen, ob du eine Aufgabe schon erledigt hast oder nicht.

Eine der schönsten Sachen im Bullet Journal ist es für mich, den Punkt für eine Aufgabe zum "x" zu machen, denn das bedeutet in meinem Key, dass die Aufgabe erledigt ist.



key	
· AUFGABE	o TERMIN
/AUFGABE BEGONNEN	-NOTIZ
X AUFGABE ERLEDIGT	! WICHTIG
> AUFGABE VERSCHOBEN	♥ ERINNERNSWERT



*Erstelle nun deinen eigenen Key. Überlege dafür, welche Kategorien du für deine Planung häufig brauchst. Dafür ist eine Abkürzung dann sinnvoll. Du kannst aber auch den oben stehenden Key übernehmen.*

## Rapid Logging

Rapid Logging fällt hier ein wenig aus dem Rahmen, denn es ist kein Layout, wie die anderen Grundelemente, die ich dir vorstellen werde. Es geht vielmehr um die Art und Weise, wie du deine Gedanken festhältst. „Rapid“ – also rapide oder schnell – drückt dabei schon die Grundidee aus: Alle Termine, Notizen und Aufgaben solltest du möglichst knapp und informativ formulieren. Dabei unterstützen

dich die Symbole aus dem Key, die ein fester Bestandteil im Rapid Logging sind. Versuche deine Einträge immer so knapp und sachlich wie möglich zu halten. Das spart Platz und Zeit. Aber das hat noch einen weiteren wichtigen Nutzen: Du kannst Sachverhalte später nüchterner bewerten, als es möglich wäre, wenn schon die Schreibweise von deinen Gefühlen eingefärbt wäre. Dabei darf es natürlich auch Ausnahmen geben, vor allem bei Layouts, die einem Tagebuch ähneln oder die deine Stimmung an eine Erinnerung einfangen sollen. Für alles andere solltest du die wichtigsten Infos wertfrei notieren.

• HOLE DIE SCHLAFSÄCKE UND  
DAS ZELT FÜR DEN KURZTRIP  
UM 15:00 UHR BEI SONJA AB

– LEIDER WAR ICH 15 MINUTEN  
ZU SPÄT, DA ICH DACHTE ICH  
WÄRE IN 20 MINUTEN DA,  
OBWOHL DIE STRECKE SICH  
ZIEHT UND ICH AN BAHN-  
SCHRANKEN STAND. BESTIMMT  
WAR SIE GENERVT.

**vs.**

• 15:00 UHR:  
SCHLAFSÄCKE UND ZELT  
BEI SONJA ABHOLEN

– FAHRT ZU SONJA  
DAUERT 35 MINUTEN,  
WENN BAHNSCHRANKEN  
UNTEN SIND



*Notiere eine Handvoll Erlebnisse  
des heutigen Tages im Rapid-Logging-  
Stil, um zu üben, diese wertfrei und  
knapp zu formulieren. Wenn du die  
Übung ein wenig erweitern willst,  
dann notiere ebenfalls ein paar  
Aufgaben in diesem Stil.*

## Future Log

Das Bullet Journal sollte mit der Zeit wachsen. In anderen Worten: Lege nie zu viel im Voraus an, denn dann verlierst du deine Flexibilität und dein Bullet Journal kann sich nicht an Veränderungen in deinem Leben anpassen. Wenn im Januar die folgenden Monate aber noch nicht existieren, dann brauchst du einen Platz, an dem du Termine – und vielleicht auch Aufgaben – für spätere Zeitpunkte im Jahr festhalten kannst. Dieser Ort ist dein Future Log. Es ist ein Layout, das häufig aus den Monaten eines Jahres besteht und in dem du Termine für die Zukunft eintragen kannst. Sobald der entsprechende Monat dann auch mit

Monatsübersicht und Co. angelegt ist, kannst du die Termine und Aufgaben aus dem Future Log dorthin übertragen.



## Monatsübersicht

Die Monatsübersicht bietet dir wie bei einem klassischen Kalender Platz für Termine. Aber du kannst auch eine große To-do-Liste für die wichtigsten Aufgaben des Monats anlegen und alles mit ein paar Extras ergänzen. Wenn du viele Termine hast, eignet sich eine große Monatsübersicht, die am besten eine Doppelseite einnimmt, wenn wenig los ist, reicht häufig auch eine Seite.