

© des Titels »Bullet Journal für Einsteiger« (ISBN 978-3-86882-964-8)  
2018 by mvg Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München  
Nähere Informationen unter: <http://www.mvg-verlag.de>

A B C D E F  
G H I J K L  
M N O P Q R  
S T U V W X  
Y Z 1 2 3 4 5  
6 7 8 9 0 I  
II III IV V VI VII  
VIII IX X & \$

© des Titels »Bullet Journal für Einsteiger« (ISBN 978-3-86882-964-8)  
2018 by mvg Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München  
Nähere Informationen unter: <http://www.mvg-verlag.de>



CLAUDIA BÖHM

# Bullet Journal

→ FÜR EINSTEIGER ←

Das kreative Tool  
für alle, die endlich  
Ordnung in ihre Planung  
bringen wollen

mvgverlag 

© des Titels »Bullet Journal für Einsteiger« (ISBN 978-3-86882-964-8)  
2018 by mvg Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München  
Nähere Informationen unter: <http://www.mvg-verlag.de>

© des Titels »Bullet Journal für Einsteiger« (ISBN 978-3-86882-964-8)

## Über dieses Buch – Ein Wort zuvor

Du suchst nach einem System, mit dem du alle deine Termine und Aufgaben erfassen und verwalten kannst? Nach einer Möglichkeit, deine Kreativität sinnvoll in deinen Alltag zu integrieren? Oder sind dir handelsübliche vorgedruckte Kalender ganz einfach zu unpersönlich? Dann bist du hier richtig!

Dieses Buch erklärt dir alles, was du wissen musst, um selbst ein Bullet Journal anzulegen und zu führen. Es vermittelt die Grundlagen, definiert aber keine starren Regeln, denn das ist es, was ein Bullet Journal ausmacht: völlige Flexibilität. Du erfährst, aus welchen Bestandteilen sich ein Bullet Journal im klassischen Sinne zusammensetzt, wie du die passenden Seitentypen für dich herausfindest und was du für die Umsetzung benötigst. Du findest eine große Auswahl von Gestaltungsbeispielen vor, die verschiedene Stile verkörpern. Du kannst direkt im Buch ausprobieren, was du in einem Kapitel gelernt hast, und die Übungsseiten als Ausgangspunkt für dein eigenes Bullet Journal betrachten. Arbeite mit dem Buch, mache Notizen, markiere, was dir wichtig erscheint, und lasse dich inspirieren.

Viel Spaß wünscht dir

*Claudia*



FREITAG

24

SAMSTAG

25

SONNTAG

26

© des Titels »Bullet Journal für Einsteiger« (ISBN 978-3-86882-964-8)  
2018 by mvg Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München  
Nähere Informationen unter: <http://www.mvg-verlag.de>

# Bullet Journaling

## Mehr als ein Trend

Das kreative Tool  
für alle, die endlich  
Ordnung in ihre Planung  
bringen wollen

Ein Notizbuch führen, so richtig mit Stift und auf Papier, wo es doch praktische Apps, digitale Tracker und elektronische Gadgets gibt, die alles Analoge so gut wie überflüssig machen? Aber ja doch! Die modernen Hilfsmittel können noch so gut programmiert sein, am Ende sind und bleiben sie unpersönlich. Der Trend geht klar zur Individualisierung. Man wünscht sich etwas Besonderes, das genau zu einem passt oder noch besser: sich der eigenen Persönlichkeit und dem Lebensstil *anpasst*. Sich darauf zu verlassen, dass die App-Entwickler alle relevanten Funktionen integriert haben, diese fehlerfrei laufen und im entscheidenden Moment der Akku nicht versagt, reicht vielen nicht mehr.

Bullet Journaling erfüllt aber weit mehr als das Bedürfnis, die eigene Individualität auszudrücken. Es hilft dabei, sich über das Leben, seine Inhalte und Ziele klar zu werden. Das Bullet Journal fordert seine Nutzer heraus, sich **Gewohnheiten und Routinen** vor Augen zu führen und zu hinterfragen. Es unterstützt bei der Planung von Terminen und Ereignissen und dabei, sich selbst und das Umfeld besser zu organisieren.

Das flexible System eignet sich für Schule, Studium und Beruf ebenso wie für das Privatleben. Es kann helfen, produktiver zu werden, Zeitfresser aufzuspüren, Ziele zu verfolgen und die eigene Kreativität auszuleben. Einmal angelegt reichen **fünf bis zehn Minuten pro Tag** aus, um ein Bullet Journal hinreichend zu führen, von seinen Vorteilen zu profitieren, und dadurch Ordnung in die eigene Planung zu bringen.

## Alles Anfang ist leicht – Die Grundlagen

Ein Bullet Journal ist zunächst nichts weiter als ein leeres Notizbuch. Der Amerikaner Ryder Carroll hat das System für mehr Effizienz entwickelt und nutzt Aufzählungspunkte (englisch: *Bullet Points*), um Termine, Aufgaben und Notizen übersichtlich darzustellen. Jeder kann sein Bullet Journal, oder *BuJo* ganz den eigenen Bedürfnissen anpassen. Angefangen bei Größe, Farbe und Form des Notizbuches bis hin zu seiner Optik – von minimalistisch bis zu künstlerisch anspruchsvoll ist alles möglich.

### Ein Buch mit vielen Gesichtern

Ein Bullet Journal bietet vielfältige Einsatzmöglichkeiten. Nutze es als

- Terminplaner,
- Kalender,
- To-do-Liste,
- Tagebuch,
- Hausaufgabenheft,
- Ideensammlung

und vieles andere mehr.

Ein echtes Multitalent, dessen Funktion du selbst bestimmen kannst. Ob du dich dabei kreativ austoben oder einfach nur Termine planen möchtest – **es gibt kein Richtig oder Falsch**. Auch wenn sich deine Anforderungen im Laufe der Zeit ändern, lässt sich das System problemlos anpassen.



## Den eigenen Stil finden

Es gibt inzwischen Hunderttausende wunderschöne und beeindruckende Beispiele dafür, wie ein Bullet Journal aussehen kann. Du weißt, wovon ich spreche – das Internet ist voll davon. Lass dich davon bloß nicht abschrecken, auch wenn du dein kreatives Talent für mangelhaft und deine Schrift für unleserlich halten solltest. Es geht immerhin um dein ganz persönliches Buch und letztlich musst nur du allein entziffern können, was darin geschrieben steht. All die tollen Bilder in den sozialen Medien eignen sich zwar ganz wunderbar als Inspiration, aber ihre Schöpfer verwenden auch viel Zeit darauf, jede einzelne Seite perfekt zu gestalten. Von der Idee oder dem Motto für eine Seite, über das Layout, das Ausmessen und Skizzieren mit Bleistift und Radiergummi, die Reinzeichnung mit Gelstift und Brushpen, dem dekorativen Arrangement für die Fotos mit anschließender Bildauswahl und -optimierung bis hin zum Upload. Das alles *kann* man tun, *muss* es aber nicht.

Floral, minimalistisch oder Galaxy-Stil – wenn dich eine bestimmte Art von Layout oder Dekoration besonders anspricht, orientiere dich daran. Alle Einsteiger kopieren, aber mit wachsender Erfahrung wirst auch du zu einem eigenen Stil finden. Die Beispielseiten in diesem Buch haben übrigens kein einheitliches Gestaltungsmuster oder Thema. Sie sind vielmehr als Anregungen zu verstehen, von denen du übernehmen kannst, was deinen Geschmack trifft.



## Von Stiften und Papier – Material für den Einstieg

Für den Anfang genügen genau zwei Dinge: ein Stift und ein Notizbuch. Für das Bullet Journaling braucht es weder einen Kurs in Kalligrafie noch handgeschöpftes Büttenpapier, nur die Lust daran, sich auf dieses System einzulassen.

### Das passende Notizbuch

Grundsätzlich eignen sich alle Arten von Notizbüchern. Es muss nicht das teuerste sein, das Papier nicht das hochwertigste und es braucht kein Lesebändchen, aber gefallen sollte es dir.

#### Format und Einband

Bewährt haben sich die Formate A5 (148 x 210 mm) und B5 (176 x 250 mm). Zwischen 150 und 250 Seiten sind empfehlenswert. So bieten die Bücher ausreichend Platz für alle Eintragungen und sind handlich genug, um uns täglich zu begleiten. Hardcover sind stabiler als flexible Einbandarten und halten häufiges in die Tasche stecken gut aus. Softcover sind dafür aber leichter und in der Regel etwas billiger. Es muss keineswegs der hochwertige Ledereinband sein, inzwischen gibt es auch Notizbücher, die mit Jeansstoff bezogen sind, in einer Kunststoffscheide stecken oder offene Kartonstrukturen haben, die sich schön beschriften oder bekleben lassen. **Erlaubt ist, was gefällt.**

## Das Papier

Für Bullet Journale hat sich das sogenannte Punktraster (englisch: *dotted* oder *dot-grid*) durchgesetzt. Möglich sind zwar auch kariertes, liniertes oder blanko Papier, aber wer bitte kann auf unbedruckten Seiten in schön geraden Linien schreiben? Im Gegensatz zu liniertem und kariertem Papier ist das Punktraster für jedes erdenkliche Layout, jede Form und Schriftgröße geeignet. Versuche es einfach mal damit.

Es bleibt ganz dir überlassen, ob du lieber mit gelblich gefärbtem oder reinweißem Papier arbeitest. Es sollte aber nicht zu dünn sein, um ein Durchbluten der Stifte zu vermeiden. Ausreichend dicht ist Papier ab einer Grammatur von 80 g/m<sup>2</sup>.

Solltest du besonderen Wert auf Einheitlichkeit legen, entscheide dich am besten für ein gängiges Notizbuch, das einfach zu beschaffen ist. Hat dich das BuJo-Fieber erst einmal gepackt, wird es nämlich nicht bei *einem* Buch bleiben.

## Stifte, Stifte, Stifte

Stifte kann man nie genug haben, finde ich. Wie beim Notizbuch gilt aber auch hier: **Für den Anfang tut es einer**, und der muss dir gefallen. Ein großes Lineal (mindestens 20 cm) oder Zeichendreieck für gerade Linien gehören ebenfalls zur Grundausstattung, sofern du nicht Verfechter des offensichtlich Handgemachten (krumme Linien ...) bist.

### Bleistift und Radiergummi

Ein guter Bleistift, zum Beispiel mit mittlerem Härtegrad HB, der nicht kratzt oder verschmiert, ist das Werkzeug der Wahl, wenn es um das Ausprobieren neuer Layouts geht. Vorzeichnungen lassen sich damit einfach erstellen und genauso leicht wieder ausradieren.

### Fineliner

Die praktischen Stifte gibt es in unterschiedlichen Strichstärken und Farben. Am häufigsten nutze ich lichtbeständige Fineliner, die auch zum technischen Zeichnen eingesetzt werden. Zum Schreiben optimal ist die Strichstärke 0,3 mm, für Rahmenlinien die Stärke 0,5 mm, 0,8 mm für dicke Outlines und 0,1 mm für feine Details in Doodles oder anderen Verzierungen. Ihr großer Vorteil ist, dass man damit über Bleistiftlinien schreiben und zeichnen kann, aber der Radiergummi die Striche nicht so leicht verwischt.

### Marker und Filzstifte

Damit kommt Farbe ins Spiel: Leuchtmarker in Neon- oder Pastellfarben heben Überschriften oder wichtige Texte hervor und können zur großflächigen Kolorierung eingesetzt werden. Mit Filzstiften setzt du bunte Akzente oder lenkst den Blick auf bestimmte Elemente in deinem Layout.

### Gelstifte

Von Weiß über Metallic bis Sternenstaub – die Farbvielfalt bei Gelstiften ist unübertroffen. Im Gegensatz zu manch anderen Stiften liegen sie beim Schreiben gut in der Hand und gleiten



richtig schön über das Papier. Sie bluten weniger durch als Fineliner und Filzstifte, verschmieren aber leichter.

### Brushpens

Die Fasermaler mit Pinselspitze sind prädestiniert für das Zeichnen kunstvoller Überschriften und Sprüche in Handlettering-Manier (mehr dazu ab Seite 68). Es gibt tolle Onlinetutorials über den richtigen Umgang damit, und mit etwas Übung wirken die gepinselten Lettern durchaus eindrucksvoll.

## Dekormationsmaterial

Konzentration auf das Wesentliche und reduziertes Design haben durchaus ihren Reiz. Ein Bullet Journal ganz ohne Chichi, mit nichts weiter als einem schwarzen Fineliner geführt, kann genau das Richtige für dich sein. Allen anderen steht eine riesige Auswahl an dekorativem Zubehör zur Verfügung.

### Sticky Notes und Sticker

Klebezettel finden sich eigentlich in jedem Haushalt. Innerhalb einer Seite wirken sie wie ein farbiger Kasten oder eine Hervorhebung, etwa für inspirierende Sprüche oder besonders wichtige Notizen. Speziell gestaltete und geformte Haftnotizen, wie etwa die Pfeilform, erzeugen als wiederkehrende Elemente in deinem BuJo schnell und einfach eine schöne optische Klammer. Du hast noch ein altes Stickeralbum herumliegen? Prima, dann her damit und losgestickert. Entweder zu klebst passend zu einem



bestimmten Thema oder rein dekorativ. Übrigens: Mit Stickern lassen sich ganz unauffällig kleine Fehler oder Patzer verbergen.

### Dekoratives Klebeband

Besonders praktisch und angesagt ist sogenanntes Masking- oder Washi-Tape. Die aus Japan stammenden Klebebänder gibt es in allen Farben und Mustern. Du kannst damit Linien und Rahmen in dein Bullet Journal kleben oder die Außenkante einer Seite damit markieren. Ich verwende die Tapes sehr gern, denn sie erzielen schnell eine gute Wirkung und lassen sich bei Bedarf rückstandslos vom Papier abziehen.

### Schablonen und Stempel

Für Formen, die du immer wieder verwendest, bieten sich Schablonen aus Kunststoff oder Metall an. Damit lassen sich nicht nur Kreise oder Kurven sauber zeichnen, auch Buchstaben und Icons sind in den meisten Schablonen-Sets enthalten. Eine ähnlich große Auswahl an Motiven bieten Stempel, die aus Holz oder Silikon gefertigt werden. Besonders praktisch sind drehbare Wortbandstempel.

### Kleberegister

Selbstklebende Tabs sorgen für mehr Ordnung und leichtere Auffindbarkeit bestimmter Themen innerhalb des Bullet Journals. Wenn du die Kleberegister beschriften möchtest, sollten die Farben nicht zu dunkel sein. Bastle sie selbst aus Haftnotizen, dann kannst du die passende Größe bestimmen.

### Klammern und Clips

Foldback-Klammern und Paper Clips sehen toll aus und sorgen dafür, dass das Notizbuch offen liegen bleibt, während du daran arbeitest. Büroklammern in lustigen Formen und Farben ersetzen ein Lesezeichen oder halten ganz klassisch Papiere zusammen. Deiner Kreativität sind keine Grenzen gesetzt!

# Von Stiften und Papier – Material für den Einstieg

© des Titels »Bullet Journal für Einsteiger« (ISBN 978-3-86882-964-8)  
2018 by mvg Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München  
Nähere Informationen unter: <http://www.mvg-verlag.de>





# Set-up

## Ein Bullet Journal entsteht

© des Titels »Bullet Journal für Einsteiger« (ISBN 978-3-86882-964-8)  
2018 by mvg Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München  
Nähere Informationen unter: <http://www.mvg-verlag.de>



## Tag für Tag, Jahr für Jahr – Die Module

Nachdem du nun theoretisch über das Phänomen Bullet Journal und seine vielfältigen Möglichkeiten Bescheid weißt, nähern wir uns dem Kern des Ganzen. Am Anfang mag es etwas verwirrend erscheinen, aber die Begriffe und Module werden dir schnell vertraut sein. Als Struktur für Einsteiger bietet sich Ryder Carrolls System an, das ich dir in diesem Kapitel genauer vorstellen werde.

### Der Grundaufbau

Ein Bullet Journal setzt sich aus verschiedenen Modulen zusammen, die unterschiedliche Funktionen erfüllen. Die ersten Module schaffen den Rahmen für das Buch, dann folgt das Kalendarium, das mit der Jahresübersicht beginnt und sich bis hin zum einzelnen Tag aufgliedert. Sonderseiten wie Tracker oder Sammlungen sind optional und können an beliebiger Stelle eingefügt werden. Die Module im Überblick:

1. Deckblatt
2. Index
3. Legende
4. Jahresübersicht
5. Monatsübersicht
6. Wochenübersicht
7. Tagesübersicht
8. Sonderseiten (optional)

Wer ein wenig erfahrener ist und weiß, welche Module er regelmäßig verwendet und welche nicht, kann sein Journal dementsprechend anpassen.



## Der richtige Zeitpunkt

Normalerweise beginnt man einen neuen Kalender – klar – in einem neuen Jahr. Die vielfach erwähnte Flexibilität des Bullet Journals erlaubt es dir aber, jederzeit damit loszulegen. Egal ob im März oder mitten im Sommer: Es ist *dein* Journal, es richtet sich nach *deinem* Leben, nicht du dich nach dem Journal.

Wenn du dein erstes eigenes BuJo startest und befürchtest, es nicht bis Jahresende gefüllt zu bekommen oder schon nach zwei Monaten ein neues Buch brauchst, weil das alte voll ist, sei versichert, das ist ganz normal. Zwar fühlen sich ordnungsliebende Menschen besser, wenn alles perfekt geplant ist, aber in diesem Fall gilt das Motto: **Was nicht passt, wird passend gemacht.** Und wenn du im Oktober feststellen solltest, dass die leeren Seiten im Buch früher alle sind, als das Jahr Monate hat, dann spring über deinen Schatten und starte mit dem nächsten Journal einfach mal entspannt im November.

## Die Übungsseiten

Im Folgenden erwarten dich mehrere Übungsseiten, auf denen du alles ausprobieren kannst. Finde heraus, mit welchen Stiften du am besten zurechtkommst, wie das mit dem Ausmessen der Layouts funktioniert und welcher Stil dir am meisten zusagt. Und falls mal etwas nicht so klappt, kein Problem: Dafür sind die Übungsseiten da, denn die Fehler, die hier passieren, machst du in deinem ersten eigenen Bullet Journal garantiert nicht noch einmal.



## Index

Eines der ersten und wichtigsten Module deines Bullet Journals ist das Inhaltsverzeichnis. Es folgt direkt auf das Deckblatt deines Notizbuches. Plane für den Anfang am besten drei Seiten ein, beziehungsweise vier Seiten, wenn du kein Deckblatt gestalten möchtest. In der Regel steht der Index am Anfang des Buches, du kannst ihn aber auch ans Ende stellen, falls dir das lieber ist. So oder so erfüllt er seinen Zweck, dir zu zeigen, auf welcher Seite du was notiert hast.

Es gibt Notizbücher, in denen die Seiten schon nummeriert sind oder die sogar schon ein vorgefertigtes Inhaltsverzeichnis haben. Das erspart dir die Schreiarbeit, nimmt aber auch die Möglichkeit, die Seitenzahlen nach deinem persönlichen Geschmack zu gestalten.

Zu Beginn wird es dir schwerfallen, jedes Mal daran zu denken, das Inhaltsverzeichnis zu aktualisieren, wenn du eine neue Seite im Buch anlegst. Aber je mehr es in Gebrauch ist, desto mehr wirst du das Verzeichnis zu schätzen lernen.



# Inhalt

© des Titels »Bullet Journal für Einsteiger« (ISBN 978-3-86882-964-8)  
2018 by mvg Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München  
Nähere Informationen unter: <http://www.mvg-verlag.de>

