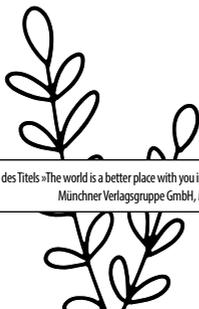
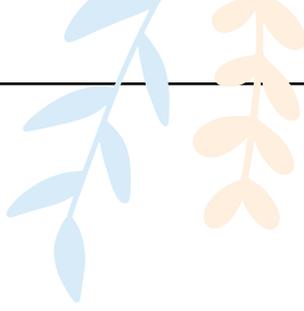


**THE WORLD IS
A BETTER PLACE
WITH YOU IN IT**

This belongs to

INHALTSVERZEICHNIS

Vorwort	5
Allgemeines	6
Einleitung	6
Materialien	7
Designelemente	8
Index	9
Organisation	10
Jahresübersicht	10
Monatsübersicht	12
Wochenübersicht	15
Habit Tracker	18
Extras	20
Bullet Journal	22
Jahresübersicht	24
Read this in	26
Letter to my future self	28
Do more of what you love	46
Gratitude	66
Self Love	86
Out of your comfort zone	106
Spread love to others	126
15-Minute-Tasks	146
Dream Diary	166
Quotes I've heard from people	186
When I'm bored	206
Extras	208
My Year in Pixels	209
Monthly Goals	210
Level 10 Life (Now)	212
Goals (Time for a change – daran möchte ich arbeiten)	213
Level 10 Life (... months later – How's it going?)	214
Goals (Let's make this even better)	215
Things I wanna try	216
My Comfort Zone	217
Habit Tracker	218
One habit a year	219
Things I wanna buy	220
Finances	221
World Map	222
Travel List	223



HELLO DUU!

Wenn du das hier liest, hältst du mein erstes eigenes Bullet Journal in den Händen, was mir unglaublich viel bedeutet. Bevor du loslegst, wollte ich dir noch kurz erklären, warum ich dieses Buch gestaltet habe und was dich auf den kommenden Seiten erwartet.

Jahrelang habe ich mir im Dezember einen Kalender für das neue Jahr in der Buchhandlung gekauft, immer in der Hoffnung, diesen auch viel zu benutzen. Letztendlich habe ich ihn aber meistens nach wenigen Wochen oder Monaten wieder vergessen und bin doch auf meinen Handy-Kalender umgestiegen. Wozu soll ich meine Termine auch in einen langweiligen Kalender eintragen, der nichts Positives für mich bedeutet?

Das änderte sich, als ich »Bullet Journaling« für mich entdeckt habe.

Dafür brauche ich nur ein leeres Notizbuch, das ich komplett frei gestalten kann – allerdings nicht nur mit langweiligen Terminübersichten, sondern mit Seiten, auf denen ich Gewohnheiten wie Sport, Bildschirmzeit oder Schlaf tracken kann, auf denen ich Ziele für den kommenden Monat oder die kommende Woche visualisieren kann, auf denen ich kreativ sein, meine Gedanken aufschreiben, meine Gefühle reflektieren oder einfach meine komplette Woche planen kann. Seitdem ist Journaling mein Hobby, und ich habe meinen ganz persönlichen Weg gefunden, alles Wichtige festzuhalten.

Wenn du neu mit dem Bullet Journaling anfängst, kann es sein, dass du zunächst ein bisschen ratlos vor den leeren, gepunkteten Seiten sitzt und dich fragst, wie du am besten starten sollst. Auch wenn es am Anfang ein wenig kompliziert aussieht, kann ich versprechen, dass du schnell reinkommen wirst. Um dir dabei zu helfen, findest du ganz zu Beginn deines Journals einige Guides und Tipps zu den gängigsten Seitentypen. Aber auch das Internet bietet eine unendliche Menge an Beispielen und Musterseiten. Jedes Bullet Journal ist absolut einzigartig, es gibt kein Richtig oder Falsch. Probier dich einfach aus und finde deinen ganz eigenen Weg. Lass dich inspirieren!

Dabei wünsche ich dir ganz viel Spaß :)

Jackie Alice

© 2022 des Titels »The world is a better place with you in it Bullet Journal« von Jackie Alice (ISBN 978-3-96775-093-5) by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München. Nähere Informationen unter: www.m-vg.de

EINLEITUNG

Was ist ein Bullet Journal?

Ein Bullet Journal ist ein personalisiertes Planungstool, das du für deine Aufgaben, Termine und Notizen nutzen kannst. Du hast hierbei alle Möglichkeiten und bist nicht wie bei einem klassischen Terminkalender an vorgefertigte Layouts gebunden, bei denen doch irgendwie immer etwas fehlt, dafür aber etwas anderes vielleicht gar nicht genutzt wird.

Inzwischen haben sich viele das System zunutze gemacht und strukturieren damit ihren eigenen Alltag. Bullet Journaling ist für jeden geeignet und immer ganz individuell. Wir haben alle einen anderen Tagesablauf, andere Interessen und Präferenzen. Und genau das soll dein Journal widerspiegeln: Es beinhaltet all das, was du im Alltag benötigst. Es kann eine To-do-Liste, ein Terminkalender, ein Tage-/ oder Notizbuch sein – oder alles auf einmal!

Was erwartet dich in diesem Buch?

Wenn du grade das erste Mal von der Bullet-Journal-Methode liest, kann es sein, dass sie sehr aufwendig und kompliziert klingt. Aber keine Sorge, das ist sie nicht. Solange du Freude daran hast, deine Seiten selbst zu gestalten und deinen ganz eigenen Stil zu finden, ist der Rest nur noch Übungssache. Da du dich nicht festlegen musst, kannst du auch nichts falsch machen. Um einen ersten Überblick zu bekommen, findest du auf den Anfangsseiten meines Bullet Journals einige kurze Anleitungen und hilfreiche Layout-Vorschläge. Diese Einführung kann dir dabei helfen, dein ganz eigenes System zu entwickeln. Aber natürlich bietet auch das Internet viele Ideen, von denen du dich inspirieren lassen kannst.

Der Großteil des Buches besteht aus den typischen freien Seiten mit Punktraster, dem das Bullet Journal (Bullet Points = Aufzählungspunkte) seinen Namen verdankt. Dieses Raster dient zur Orientierung, damit du deine Seiten so aufbauen kannst, wie du sie brauchst. Zwischen den freien Seiten habe ich dir aber auch immer mal wieder eine Doppelseite eingefügt, die bereits gestaltet ist. Diese Inhalte gehören zu meinen eigenen Favoriten, wenn ich mein Bullet Journal mal nicht nur zur Planung und Organisation nutzen möchte, sondern mir etwas Zeit zur Selbstreflexion oder für eine kreative Aufgabe nehme. Ganz hinten im Buch findest du schließlich einige gestaltete Seiten, die immer mal wieder über das Jahr verteilt zum Einsatz kommen und daher leicht wiederzufinden sein sollten. Such dir bei all diesen Extraseiten – so wie generell bei deinem Bullet Journal – einfach genau das raus, was zu dir passt!

MATERIALIEN

Was benötige ich für mein Bullet Journal?

Das Besondere an einem Bullet Journal ist, dass du nicht viel benötigst, um loslegen zu können.

**ICH PERSÖNLICH VERWENDE
AM LIEBSTEN DIE STABILO-
PASTELLMARKER UND SAKURA-
PIGMA-MICRON-STIFTE.**

Alles, was du brauchst, sind ein leeres Notizbuch und ein Stift deiner Wahl. Und wenn du es sehr minimalistisch magst, wirst du mit deinem Lieblingsstift wahrscheinlich sogar schon zufrieden sein. Wenn du allerdings gerne malst und dir viel Abwechslung wünschst, wirst du vermutlich schnell das Verlangen nach etwas Farbe und unterschiedlichen Materialien bekommen.

Neben Markern und Stiften in allen Farben des Regenbogens gibt es inzwischen unzählige Tools, die dein Bullet Journal im Handumdrehen verschönern:

Stempel eignen sich super, um besondere Überschriften mit aufwendigen Schriftarten zu gestalten oder um deine Übersichten und Listen mit kleinen Deko-Elementen zu verschönern. Am besten sind hierfür Stempel aus durchsichtigem Material geeignet, da du so sehen kannst, wo du die einzelnen Buchstaben oder Motive platzierst.

Washi Tape ist inzwischen aus dem Bullet Journaling nicht mehr wegzudenken.

Das bunte Klebeband aus wieder ablösbarem Papier gibt es in diversen Farben, Stärken und mit tollen Motiven. Du kannst es in deinem Bullet Journal nutzen, um Akzente zu setzen, Bereiche abzutheilen oder zum Einkleben von Fotos und Erinnerungen. Kleiner Tipp: Wenn du einen Fehler vertuschen möchtest, kannst du statt eines Korrekturstiftes auch einfach einen Streifen Washi Tape verwenden.

Schablonen können dir das tägliche Planen im Bullet Journal erleichtern – es gibt sie in verschiedensten Ausführungen und inzwischen sogar extra für Bullet Journals! Vor allem online und im gut sortierten Schreibwarenhandel kannst du tolle Schablonen für wiederkehrende Layouts oder Deko-Elemente finden. So sparst du Zeit und hast immer einheitliche Übersichten.

Welche zusätzlichen Materialien du verwendest, ist vollkommen dir und deinem Geschmack überlassen. Trotz der vielen Möglichkeiten würde ich dir aber empfehlen, zu Beginn DEN Stift zu finden, den du jeden Tag benutzen möchtest und mit dem es Spaß macht, deine Termine und Notizen festzu

entlich gar nicht!

DESIGNELEMENTE

Designelemente sind Verzierungen, die dein Bullet Journal noch schöner machen.

Du kannst mithilfe von Rahmen, Markern, Illustrationen, ausgefallenen Schriften, Aufzählungszeichen und vielem mehr zum Beispiel Überschriften betonen, wichtige Aufgaben und Notizen markieren und leere Ecken füllen. Du brauchst deine Bullet-Journal-Layouts aber natürlich nicht verzieren, wenn dir das zu viel erscheint, sondern kannst sie stattdessen auch ganz minimalistisch gestalten. Wenn du aber ab und zu ein bisschen Abwechslung gut findest oder sowieso gerne in deinem Journal malst, findest du hier die nötige Inspiration.

ICH SELBST MAG ES LIEBER SCHLICHTER MIT PASTELLEN TEXTMARKERN, ABER DAS IST REINE GESCHMACKSSACHE!

Designelemente können in verschiedenen Formen und Farben auftreten. Die meistgenutzten Elemente sind:

Bullet Points gibt es natürlich nicht erst seit dem Bullet Journal. Die klassischen Aufzählungszeichen sind superhilfreich und bringen Ordnung in lange Listen und volle Wochen- oder Monatsübersichten. Natürlich müssen Bullet Points nicht immer in Form von Punkten oder Strichen auftreten. Versuche es doch mal mit Sternen oder Herzen.

So kannst du zum Beispiel besonders wichtige Dinge direkt erkennen oder durch Ausmalen deinen Progress darstellen.

Aufgabe Begonnen Beendet  Date  Wichtig!

Pfeile können dir dabei helfen, unterbrochene Texte weiterzuführen oder auf wichtige Einträge hinzuweisen. Aber auch als reine Dekoration machen sie sich super in deinem Bullet Journal. Probiere mal verschiedene Pfeilspitzen und Farben aus und bringe so etwas Abwechslung in dein Journal!



Handlettering ist eine moderne Art von Schreib- bzw. Schönschrift. Du kennst sicherlich die geschwungenen Buchstaben, die man inzwischen überall findet – und das nicht ohne Grund: Handgeschrieben sieht alles noch viel schöner aus!

Für Handlettering braucht es etwas Übung, aber es lohnt sich. Am besten probierst du es einfach mal mit

© 2022 des Titels »The world is a better place with you in it Bullet Journal« von Jackie Alice (ISBN 978-3-96775-093-5) by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München. Nähere Informationen unter: www.m-vg.de

zu kreieren!

Banner machen in einem Bullet Journal immer total viel her! Sie werden oft genutzt, um eine Überschrift herausstechen zu lassen oder um eine Seite zu unterteilen. Wenn du ein schönes Zitat hast, das du gerne in deinem Journal festhalten möchtest, kannst du es auch mal mit einem mehrzeiligen Banner probieren. Online findet man hierzu auch ganz viele schöne Beispiele. Kleiner Tipp: Deine liebsten Zitate kannst du auf S. 186 notieren.



Schnörkel eignen sich total gut, um Überschriften zu unterstreichen. Vielleicht bist du schon geübt im Handlettering und kannst die schwungvollen Buchstaben mit einem besonderen Schnörkel versehen. Aber auch als Dekoration in den Buchecken oder unter einem schönen Zitat eignen sich Schnörkel hervorragend.



Illustrationen können dein Bullet Journal in ein wahres Kunstwerk verwandeln. Die kleinen Zeichnungen verzieren jede noch so langweilige Liste oder lassen ganze Monate unter einem Thema stehen. Deiner Kreativität sind hierbei keine Grenzen gesetzt!

INDEX

Der Index – oder auch das Inhaltsverzeichnis – ist für viele ein unverzichtbarer Bestandteil ihres Bullet Journals. Dadurch, dass ein Bullet Journal in der Regel nicht chronologisch geführt wird und stattdessen deinen Bedürfnissen folgt, kann es sein, dass manche Listen oder besondere Seiten im täglichen Planungschao verloren gehen. Und genau deswegen gibt es den Index.

Hier notierst du wie im klassischen Inhaltsverzeichnis den Inhalt deines Journals mit den dazugehörigen Seitenzahlen und kannst dadurch immer wieder auf die wichtigsten Stellen zugreifen. Dieses Journal hat genau hierfür bereits durchnummerierte Seiten, du musst also nicht erst jede einzeln beschriften.

Ich persönlich nutze eigentlich keinen Index. Irgendwie finde ich mich immer zurecht.

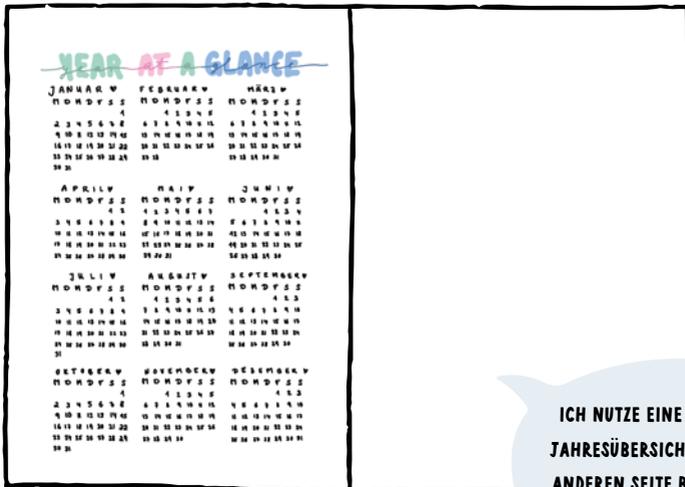
JAHRESÜBERSICHT – FUTURE LOG

Die Jahresübersicht, auch „Future Log“ genannt, bietet dir, wie der Name schon sagt, einen Überblick über das Jahr. Im Unterschied zu anderen Jahresübersichten startet die im Bullet Journal nicht unbedingt im Januar und muss auch nicht zwingend 12 Monate umfassen. Sie beinhaltet genauso viele Monate, wie du benötigst, und startet, wann du es willst.

Da es gerade zu Beginn aber noch etwas schwierig sein kann, abzuschätzen, wie viele Monate dein Bullet Journal wohl umfassen wird, starte am besten erstmal mit den klassischen 12 Monaten. Der erste Monat kann dann der Januar sein – oder der Monat, in dem du dich gerade befindest.

Jetzt kannst du zum Beispiel Geburtstage, Arzttermine, Urlaube und andere Termine festhalten, die so weit in der Zukunft liegen, dass du sie nicht in deine aktuelle Wochen- oder Monatsübersicht aufnehmen möchtest.

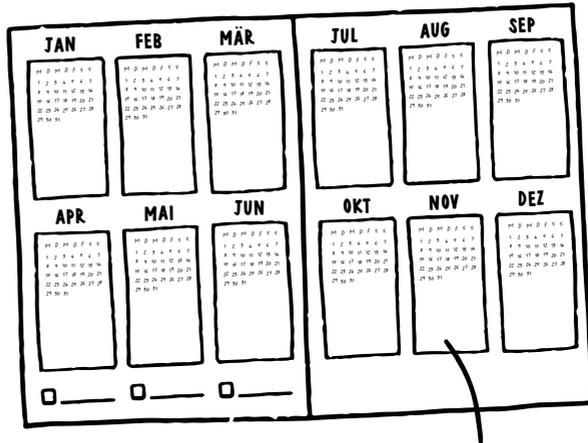
Die Erstellung einer Jahresübersicht nimmt immer etwas mehr Zeit in Anspruch. Deshalb habe ich dir in diesem Bullet Journal auf S. 24 schon eine Übersicht vorgeschlagen, die du ausfüllen kannst. Natürlich kannst du trotzdem auch ein Future Log deiner Wahl erstellen. Hier findest du einige Beispiele dafür.



ICH NUTZE EINE EINSEITIGE
JAHRESÜBERSICHT – AUF DER
ANDEREN SEITE BLEIBT PLATZ
GEBURTSTAGE.

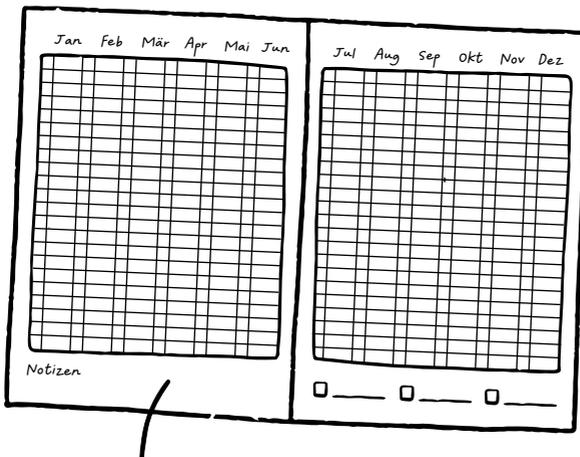
01. ANORDNUNG IN MONATSKÄSTCHEN

EINE LEGENDE HILFT DIR DABEI, VERSCHIEDENE BEREICHE WIE GEBURTSTAGE, FEIERTAGE UND URLAUB ZU UNTERSCHIEDEN!



DURCH DIE GROßEN KÄSTCHEN HAST DU JEDE MENGE PLATZ FÜR WICHTIGE TERMINE.

02. TABELLARISCHE JAHRESÜBERSICHT



AUCH HIER KANNST DU EINE LEGENDE FÜR VERSCHIEDENE BEREICHE NUTZEN.

UNTER DER ÜBERSICHT HAST DU PLATZ FÜR NOTIZEN

© 2022 des Titels »The world is a better place with you in it Bullet Journal« von Jackie Alice (ISBN 978-3-96775-093-5) by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München. Nähere Informationen unter: www.m-vg.de

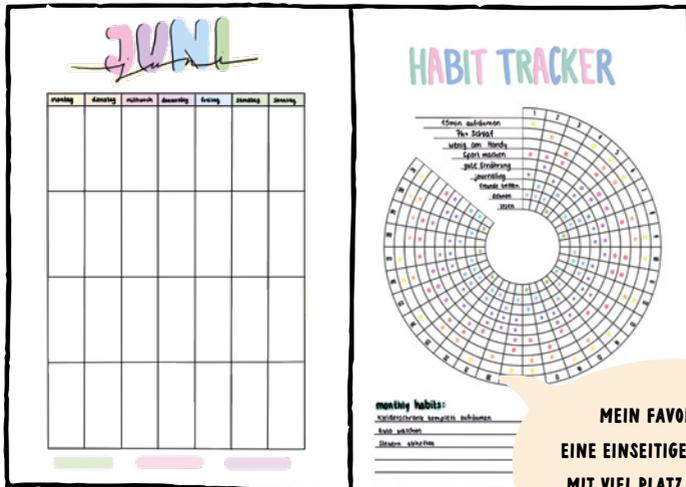
MONATSÜBERSICHT – MONTHLY LOG

Die Monatsübersicht, auch „Monthly Log“ genannt, gehört zu dem Grundgerüst deines Bullet Journals und gibt dir einen Überblick über die bevorstehenden Termine, Geburtstage und Ereignisse.

Die Monatsübersicht ist ein wiederkehrendes Layout und wird im Gegensatz zum Future Log regelmäßig aufgesetzt. Für den Monthly Log nimmst du dir idealerweise am Ende des Monats Zeit, um die neue Übersicht anzulegen und noch offene To-dos oder Termine des vorherigen Monats zu übertragen. So bereitest du dich mental schon mal auf einen neuen Monat vor und bist wahrscheinlich um einiges motivierter und strukturierter. Der Aufbau der Monatsübersicht ist vergleichbar mit denen, die du aus handelsüblichen Kalendern kennst. Natürlich ist das Layout in deinem Bullet Journal aber viel persönlicher und bietet neben der monatlichen Übersicht die Möglichkeit, Notizen, Goals, To-dos, Habit Tracker, schöne Ereignisse, Geburtstage und Ähnliches zu integrieren.

Nachfolgend sind die beliebtesten Monatsübersichten abgebildet.

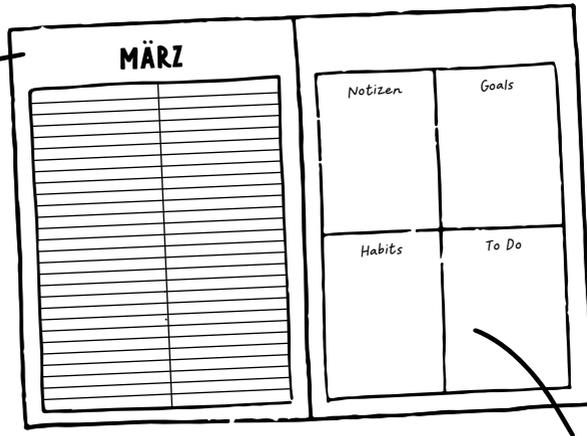
Du kannst versuchen, die für dich perfekte Aufteilung zu finden oder jeden Monat anders gestalten – dein Bullet Journal, deine Regeln!



MEIN FAVORIT IST
EINE EINSEITIGE ÜBERSICHT
MIT VIEL PLATZ FÜR EINEN
TRACKER!

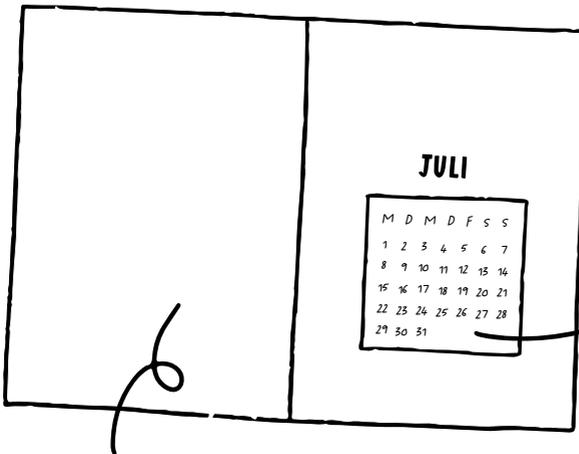
01. VIEL PLATZ FÜR ANDERES

DU KANNST DIE VERTIKALE MONATS-ÜBERSICHT AUCH UNTERTEILEN. SO HAST DU ZUM BEISPIEL PLATZ FÜR GEBURTSTAGE.



HIER HAST DU VIEL PLATZ FÜR GOALS, PRIORITÄTEN, NOTIZEN, EINEN HABIT TRACKER ODER ÄHNLICHES!

02. VIEL PLATZ FÜR GESTALTUNG



EIN KLEINES KALENDAR IUM BIETET DIE NÖTIGE ÜBERSICHT FÜR DEN MONAT.

WENN DU GERNE MALST ODER BASTELST,

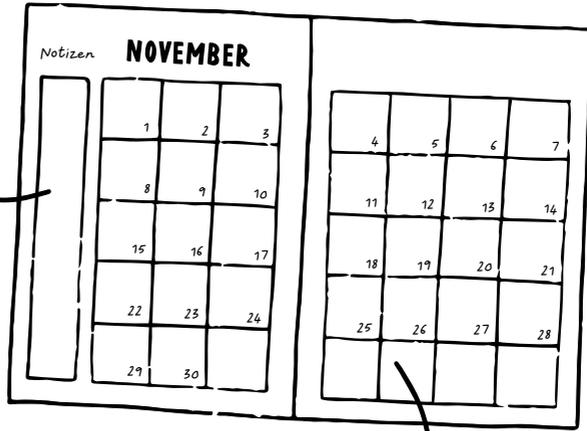
KANNST DU DICH

SO RICHTIG AUSTOUBEN!

© 2022 des Titels »The world is a better place with you in it Bullet Journal« von Jackie Alice (ISBN 978-3-96775-093-5) by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München. Nähere Informationen unter: www.m-vg.de

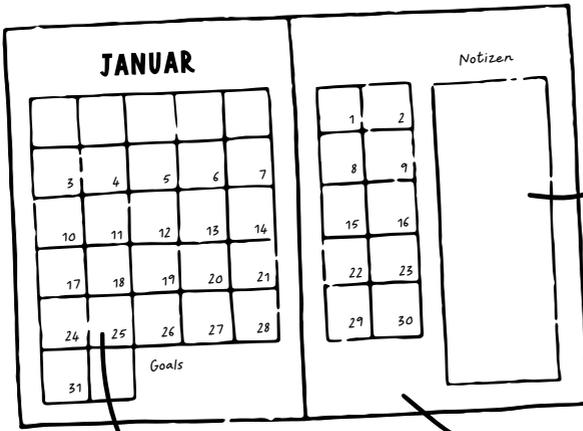
03. AUFTEILUNG >>3 ZU 4<<

HIER KANNST DU NOTIZEN ODER SOGAR EINEN VERTIKALEN HABIT TRACKER UNTERBRINGEN.



BEI DER AUFTEILUNG >>3 ZU 4<< HAST DU GROßE KÄSTCHEN FÜR DIE EINZELNEN TAGE. DAS IST SUPER, WENN DU VIELE TERMINE HAST!

04. AUFTEILUNG >>5 ZU 2<<



HIER KANNST DU EINEN HABIT TRACKER ODER NOTIZEN UNTERBRINGEN!

DIE KÄSTCHEN BEI DER AUFTEILUNG >>5 ZU 2<<

SIND ETWAS KL

© 2022 des Titels »The world is a better place with you in it Bullet Journal« von Jackie Alice (ISBN 978-3-96775-093-5) by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München. Nähere Informationen unter: www.m-vg.de

ETWAS WENIGER PLATZ FÜR TERMINE.

DER UNTERE PLATZ DER SEITE EIGNET SICH FÜR

ODER TO-DOS.

WOCHENÜBERSICHT – WEEKLY LOG

Die Wochenübersicht, auch „Weekly Log“ genannt, ist das letzte Layout des Grundgerüsts für dein Bullet Journal. In dieser Übersicht kannst du deine Woche detailliert planen und hast genug Platz für Dinge wie Notizen, Tracker, Ziele, To-dos und alles andere, was dir dabei hilft, in der Woche organisiert und motiviert zu sein.

Ein großer Vorteil des Bullet Journals ist, dass du deiner Kreativität bei der Wochenübersicht freien Lauf lassen und alles individuell auf dich abstimmen kannst. Im Gegensatz zu einem Kalender, der alle Felder schon vorgibt, entscheidest du allein, wie deine Wochenorganisation aussehen soll. Du kannst sogar von Woche zu Woche wechseln, je nachdem, ob viele oder wenige Aufgaben anstehen.

Auf den folgenden Seiten findest du wieder verschiedene Layoutvarianten, die dir als Inspiration für dein Bullet Journal dienen sollen. Vielleicht sind für dich ganz andere Punkte als die gezeigten relevant, wie zum Beispiel ein Essensplan, eine Terminübersicht oder alle möglichen Tracker (Schlaf, Bildschirmzeit, Workout ...). Gestalte dein Bullet Journal genau so, wie es zu dir und deinem Leben passt.



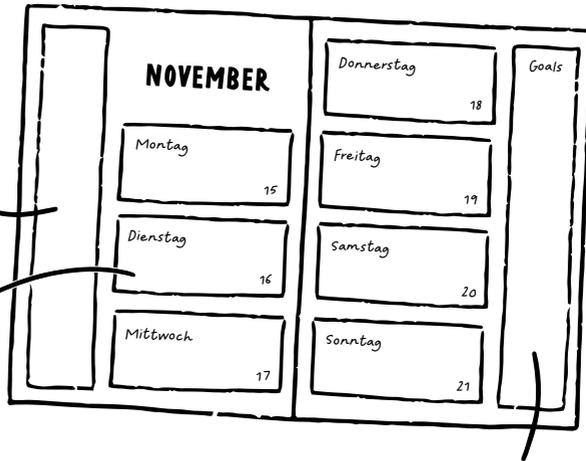
MEIN FAVORIT IST
EINE ÜBERSICHT IN KÄSTEN
MIT PLATZ FÜR VERSCHIEDENE

TRACKER

© 2022 des Titels »The world is a better place with you in it Bullet Journal« von Jackie Alice (ISBN 978-3-96775-093-5) by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München. Nähere Informationen unter: www.m-vg.de

01. HORIZONTALE TAGESANORDNUNG

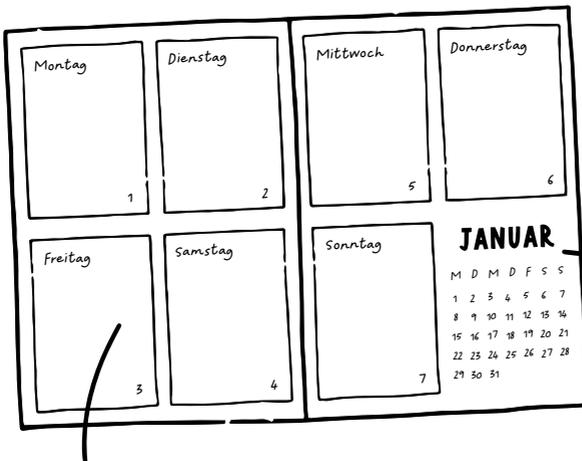
NUTZE DIE SPALTE AUF DER RECHTEN SEITE FÜR EINE MONATSÜBERSICHT ODER DEKORATIVE ELEMENTE.



DU KANNST DIE EINZELNEN TAGE AUFTEILEN UND HAST DADURCH GENUG PLATZ FÜR TERMINE UND AUFGABEN.

DIE RECHTE SPALTE KANNST DU FÜR NOTIZEN, GOALS ODER HABIT TRACKER NUTZEN.

02. ANORDNUNG IN KÄSTCHEN NEBENEINANDER



HIER HAST DU PLATZ FÜR EINE MONATSÜBERSICHT ODER NOTIZEN.

DIE AUFTEILUNG IN KÄSTCHEN BIETET JEDE MENGE PLATZ FÜR

© 2022 des Titels »The world is a better place with you in it Bullet Journal« von Jackie Alice (ISBN 978-3-96775-093-5) by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München. Nähere Informationen unter: www.m-vg.de