

TOPP

Nathalie Güllü

Mein Bullet Diary

SELBSTGEMACHT



Januar 01.01.-07.01.2018 Kw01

Montag HAPPY new year...	Dienstag	Mittwoch o 10.00 UHR BRUNCH	Donnerstag	Freitag	Samstag o 19.30 UHR Kino
--	-----------------	--	-------------------	----------------	---------------------------------------

Mahlzeiten
M
D
M
D
F
S

Aufgaben
 SPORT, SPORT, SPORT
 Einkaufen

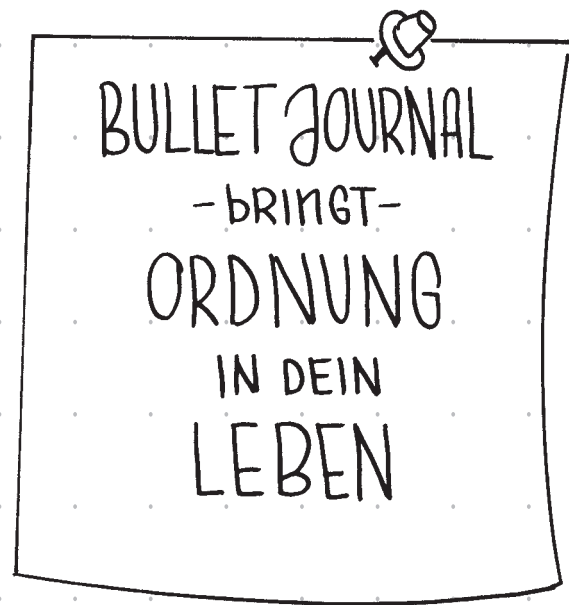
NOTIZEN
~2018~
make
dreams
COME TRUE.

Sonntag

Gestalte dir dein individuelles Kalenderbuch

Die Vorlagen zu diesem Buch stehen im **TOPP Download-Center** unter www.topp-kreativ.de/downloadcenter nach erfolgter Registrierung zum Ausdrucken bereit. Den Freischalte-Code finden Sie im Impressum.

Mein Bullet Diary



SELBSTGEMACHT

TAGEBUCH

Ziele

Freiheit

Termine

ADRESSBUCH

All-in-one System

Gedanken

Spaß

Kreativität

Bullet

Produktivität

Keine
Grenzen

Journal

Projekte

Individualität

Lebensplanung

Kalender

Notizbuch

Zeitmanagement

Selbst-

Management

Flexibilität

Idee

Termine hier, Einkaufslisten dort, Essens- und Urlaubsplanung - und wo habe ich nur wieder meine Notizzettel mit den heutigen Aufgaben und den wichtigen Kontaktdaten?

So erging es mir Ende 2016 und ich begab mich auf die Suche nach einem passenden Kalender für das kommende Jahr, der sich all meinen Bedürfnissen anpasste. Doch in den üblichen Schreibwarenläden wurde ich nicht fündig. Stellte ich zu hohe Ansprüche oder war ich zu unstrukturiert? Allerdings wollte ich auf gewisse Punkte auch nicht verzichten und mich nicht den handelsüblichen Kalendersystemen anpassen. Denn das hätte bedeutet, weiterhin Notizzettel zu schreiben und zu suchen. Schluss damit!

Im Internet stieß ich bei meinen Recherchen nach einem passenden Kalendersystem auf den Begriff »bullet journaling« und ab diesem Moment war ich verzaubert. Genau das war es, was ich überall gesucht, aber nicht gefunden hatte.

Kein vorgefertigtes System mit festen Seitenaufteilungen, sondern so flexibel und vielfältig wie das eigene Leben. Es passt sich meinen Bedürfnissen, meiner Freude, meinem Zeitkontingent, meiner Lebensplanung und meiner Kreativität an. Es gibt kein richtig oder falsch – es gibt nur meins. Von clean und simple bis hin zu üppig und bunt. Alles ist machbar.

»Mein Bullet Diary« soll auch Ihnen dabei helfen Ihr eigenes Kreativbuch zu entwickeln. Ganz nach Ihren Bedürfnissen und Ihren eigenen Vorstellungen. Es hilft Ihnen bei den ersten Schritten, zeigt Ihnen verschiedene Layouts und Gestaltungsmöglichkeiten, gibt Ihnen einen kleinen Einblick in die Welt des Handletterings und am allerwichtigsten: Es soll Ihnen Lust machen, selbst den Stift in die Hand zu nehmen und das Leben und alle darin vorkommenden Erlebnisse zu planen und festzuhalten; nicht nur Termine und Adressen.

Ich freue mich darauf, mit Ihnen zusammen in die Welt des Bullet Diarys einzutauchen und hoffe, dass ich Sie mit diesem Buch inspirieren kann. Ich würde mich freuen, wenn Sie mir Ihr persönliches Kreativbuch und die darin entstandenen Layouts zeigen. Wenn Sie mögen, posten Sie Ihre Ergebnisse auf Instagram mit dem Hashtag #happyliediary!

Schnappen Sie sich Ihr Notizbuch und legen Sie los.

Ihre

Nathalie



JANUAR

01.01. - 07.01.2018 Kw 01

Montag
HAPPY
new
year...

Dienstag

Mittwoch
o 10.00 Uhr
BRUNCH

THIS IS THE BEGINNING OF ANYTHING YOU WANT.

Donnerstag

Freitag

Samstag
o 19.30 Uhr
KINO

Freizeit

Aufgaben

- SPORT, SPORT, SPORT
- Einkaufen

Notizen

~2018~
make
dreams
COME TRUE.

Sonntag

Task list tag with a tree illustration:

- Aufgabe
- x erledigt
- o Termin
- > Verschieben
- < geplant
- Motiv
- * Wichtig



Inhaltsverzeichnis

KAPITEL 1

Das Phänomen Bullet Journal 6

Was ist ein Bullet Journal? 7

Begriffskunde 8

Materialien für Ihr Bullet Diary 11

KAPITEL 2

Das Abenteuer beginnt 18

Das Inhaltsverzeichnis 20

Die Legende 22

Die Jahresübersicht 26

Die Monatsübersicht 30

Die Wochenübersicht 34

Die Tagesübersicht 38

Tracker, Listen und Co. 42

Der Gewohnheits-Tracker 44

Der Gefühls-Tracker 48

Der Schlaf-Tracker 52

7 Tage voller Achtsamkeit 56

Der Gewichts-Tracker 60

Der Essensplan 64

Die Finanzübersicht 66

Der Haushaltsplan 68

Die Urlaubsplanung 70

Erinnerungen festhalten 75

Die Adressliste 78

Der Geburtstagskalender 80

Der Bücher-Tracker 82

Weihnachts-Countdown
und -geschenke 84

Filofaxing und Co. 88

KAPITEL 3

Grenzenlose Kreativität 94

Vorlagen 106

Impressum 142





DAS PHÄNOMEN Bullet Journal



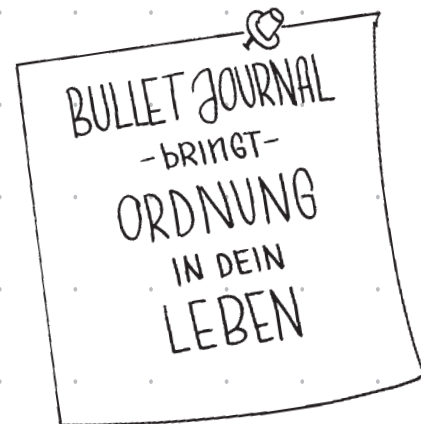
Ein Notizbuch bringt Ordnung in Ihr Leben

Der Megatrend »Individualisierung« ist seit einigen Jahren in aller Munde: Jeder Einzelne von uns besitzt eine eigene Vorstellung von dem, was das Leben darstellen und bringen soll. Wünsche und Ansprüche an das eigene Leben sind mittlerweile so vielfältig wie zu keinem Zeitpunkt zuvor.



Diese Vielfalt und eine Kultur der Wahl bringen auf der einen Seite viele Freiheiten mit sich. Auf der anderen Seite bedeutet dies aber auch, dass wir unser Leben gut durchdacht planen und organisieren müssen, um im Zeitalter der Individualisierung nicht den Überblick und unsere Ziele aus den Augen zu verlieren.

Genau hier trifft das Phänomen des Bullet Journals den Nerv der Zeit. Dieses kann Sie auf ganz individuelle Art und Weise unterstützen, Ihr Leben selbstbestimmt zu gestalten und zu planen. Schluss mit dem Zettelchaos, etlichen To-Do-Listen, Apps zum Kalorientracken, Erinnerungsfunktionen für Termine, ständigem Beschäftigtsein, ohne dabei wirklich etwas zu erreichen, und unstrukturierter Plänen und Notizbüchern.



Es bietet zudem an Kreativität und Gestaltungsmöglichkeiten keinerlei Grenzen. Es ist Ausdruck Ihrer Persönlichkeit und passt sich Ihrem Leben an. Ein rundum Sorglospaket, ganz auf Ihre Bedürfnisse zugeschnitten. Keine App oder ein anderes digitales Gadget kann Ihnen diese Freiheiten bieten. Denn gerade jetzt im Zeitalter der Digitalisierung geht der Trend zurück zum Analogen und Papier und Stifte erleben eine neue Renaissance.



Was ist ein Bullet Journal

DAS SYSTEM HINTER DEM NAMEN

Der Erfinder des Bullet Journals, auch Bujo genannt, ist Ryder Carroll, ein Digital Product Designer aus den USA: Seine Idee war es einen Ort zu entwickeln, der genügend Platz für alle Notizen, Termine, Aufgaben und Gedanken bereit hält. Ein analoges, flexibles System, in dem sich jeder individuell ausleben kann. Es gibt keine Vorgaben, keine Einschränkungen.

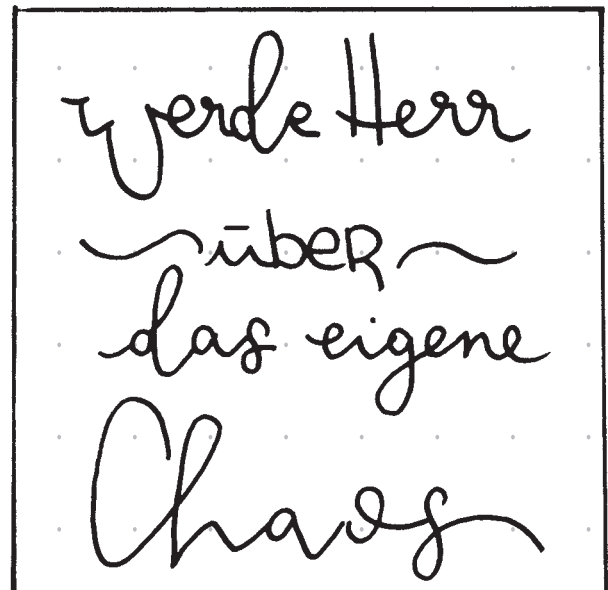
Die Stärke des Bullet Journals ist, dass dieses den Wunsch nach Individualität mehr als alle anderen Organisationssysteme bedient. Egal, ob Sie sich kreativ austoben möchten, es lieber minimalistisch mögen, Ihre Gewohnheiten visualisieren und Projekte planen möchten oder doch »nur« ein System benötigen, um Ihre Termine zu organisieren: Alles ist machbar!

Es gibt keine Grenzen.

Dieses flexible System passt zu jedem einzelnen von uns. Egal, ob Schüler, Student, Hausfrau/-mann, Angestellte oder Selbstständige. Es ist ein Kalender, der gemeinsam mit Ihnen durchs Leben geht und sich problemlos vielen verschiedenen, wechselnden, kreativen, neuen und besonderen Anforderungen anpasst.

Es hilft Ihnen, Ihre Aufgaben zu organisieren, To-Do's zu erledigen, Ihre Ziele zu verfolgen und Ihre Produktivität zu steigern, ohne unnötige Zeit zu verschwenden oder den Faden zu verlieren.

Kurz gesagt ist ein Bullet Journal eine kreative Mischung aus Kalender, Notizbuch und To-Do-Liste. Sie können darin Ihre Vergangenheit verfolgen, die Gegenwart organisieren und Ihre Zukunft planen. Ein All-in-one-System – ganz nach Ihren Bedürfnissen!



KEY, FUTURE LOG UND CO.

Eine kleine Begriffskunde

Bevor Sie in das Abenteuer Ihres eigenen Bullet Diarys starten, sollten Sie sich mit den wichtigsten Begrifflichkeiten vertraut machen. Da der Trend, wie bereits auf der vorherigen Seite erwähnt, aus den USA kommt, werden englische Begriffe verwendet. Was diese genau bedeuten erfahren Sie hier:

Bullet Journal Auch Bujo genannt. Dieser Begriff steht als Synonym für eine produktive und kreative Zeit- und Lebensplanung.

Bullet Hiermit sind die Grundelemente des entwickelten Systems gemeint: die Aufzählungszeichen, auch Bullet Points genannt. Jedem Aufzählungszeichen ist eine eigene Aufgabe / Eigenschaft zugeschrieben.

- AUFGABE
- IN ARBEIT
- TERMIN
- ! WICHTIG
- 💡 IDEE
- ♥ FAMILIE

Journal Ein Journal ist nichts anderes als ein Tagebuch. Denn in diesem halten Sie Ihre täglichen Erlebnisse und Gedanken fest.

Dotted Mit diesem Begriff ist das sogenannte Punktraster in einem Notizbuch gemeint. Die Punkte helfen Ihnen gerade zu schreiben und fallen kaum auf. Je nach Hersteller werden Sie diese mit unterschiedlichen Abstandsweiten finden.

Rapid logging Hiermit bezeichnet Ryder Caroll die Sprache, in dem das Bullet Journal geschrieben ist. Diese besteht aus Themen, Seitenzahlen, kurzen Sätzen und den Punkten (Aufzählungszeichen) und unterstützt Sie dabei, Ihr Leben und alles, was Sie beschäftigt, schnell zu protokollieren. Denn beim Bullet Diary geht es, wie bereits erwähnt, um eine produktive Zeit- und Lebensplanung.

Page numbers Ein sehr wichtiges Element des Bullet Diarys sind die Seitenzahlen. Diese helfen Ihnen, gemeinsam mit Ihrem Inhaltsverzeichnis, den Überblick über alles zu behalten, was sich in Ihrem Bujo befindet. In einigen Notizbüchern sind die Seiten bereits vordrnumeriert. Sollte dies nicht der Fall sein – kein Problem. Das lässt sich mit einem Stift ganz leicht selbst nachholen.

Index Das Inhaltsverzeichnis ist eine der Bausteine des Bullet Diarys. Es hilft Ihnen den Überblick über all Ihre Themenbereiche zu behalten und diese schnell zu finden. Grundvoraussetzung ist dabei, dass Sie es regelmäßig aktualisieren.

Key Ein weiterer Grundbaustein des Organisationssystems von Ryder Carroll. Sie können sich diesen als Legende oder Symbolverzeichnis vorstellen. Er beinhaltet Ihre individuell festgelegten Aufzählungszeichen und deren Bedeutungen. Ohne ihn funktioniert kein Bullet Diary.

Future Log Die Jahresübersicht hilft Ihnen den Überblick über Ihre Termine, Pläne, Aufgaben und Ereignisse zu behalten. Diese migrieren im Laufe der Zeit in Ihre Monats-, Wochen- oder Tagesübersichten. Ebenso beinhaltet die Jahresübersicht Ziele, die Sie sich gesetzt haben.

Monthly Log Die Monatsübersicht hilft Ihnen den Überblick über Ihre Termine, Pläne, Aufgaben und Ereignisse zu behalten. In diese werden alle Termine eingetragen, die sich bereits in Ihrer Jahresübersicht befinden. Es können weitere Termine dazukommen. Zudem können Sie hier auch monatliche Ziele festlegen.

Behalte den
DURCHBLICK



Weekly Log / Daily Log

Mit der Wochenübersicht planen Sie alles was in der kommenden Woche ansteht. Termine, die bereits in der Monatsübersicht stehen, werden in diese übertragen. Auch einzelne Tagesübersichten sind möglich.

Migration

Dieser Begriff bezeichnet das Reflektieren und Übertragen von Aufgaben. Eingetragene Termine aus der Jahresübersicht werden in die Monatsübersicht verschoben.

Aus dieser wandern sie im Anschluss in die Wochenübersicht. Sie können aber auch den Weg zurück finden. Am Ende jeder Woche reflektieren Sie Ihre nicht erledigten Aufgaben. Werden sie nicht mehr benötigt, streichen Sie diese: Sind sie noch aktuell übertragen Sie sie in die kommende Woche bzw. dorthin, wo sie benötigt werden. Klingt komplizierter, als es wirklich ist.

Collections

In den sogenannten »Sammlungen« haben Sie ausreichend Platz für alles, was in Ihrem Leben wichtig ist. Egal, ob Sie eine Reise oder einen Umzug planen, die nächste Party ansteht oder Sie bereits eine Wunschliste für Ihren Geburtstag anlegen möchten: Seien Sie gut organisiert und starten Sie in Ihr Abenteuer.

Tracker

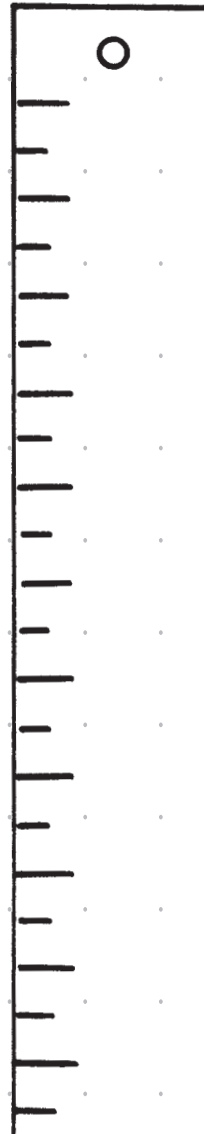
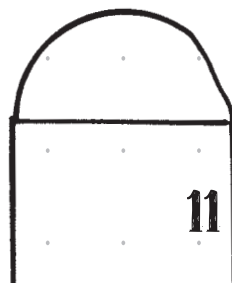
Hier können Sie alles festhalten, was es zu dokumentieren gilt. Egal, ob es sich um Ihre Gewohnheiten (habit tracker), Ihre täglichen Gefühle (mood tracker) oder um Ihren Schlafrhythmus (sleep tracker) handelt. Auch Ihre Lieblingsserien können getrackt werden. So verpassen Sie definitiv keine Folge mehr.

ENJOY
YOUR
LIFE



MATERIALIEN FÜR IHR BULLET DIARY

Für Ihr persönliches Kreativbuch benötigen Sie nicht viele Materialien: ein Notizbuch, einen Stift und ein Lineal. Lieben Sie es jedoch kreativer werden Sie sehr schnell auch allen weiteren Dekorationsmaterialien wie bunten Stiften, Stempeln, Washi Tapes, Stickern, Notizzetteln oder auch Schablonen verfallen.





to-do:
•
•
•
•
•

Notes



