

BULLET JOURNAL Workshop



SKETCHNOTES BY DIANA
Diana Meier-Soriat



© Copyright 2020 – Alle Inhalte, insbesondere Texte, Fotografien und Grafiken sind urheberrechtlich geschützt. Alle Rechte, einschließlich der Vervielfältigung, Veröffentlichung, Bearbeitung und Übersetzung sind untersagt.

SKETCHNOTES BY DIANA

BULLET JOURNAL WORKSHOP

Warum ein Bullet Journal?

Wir leben heute in einem digitalen Zeitalter. Wir holen uns die ganze Welt auf unsere Smartphones, Computer und Tablets, egal wo wir uns befinden – ob zu Hause, unterwegs oder an unserem Arbeitsplatz. Es gibt unzählige Apps, die uns helfen sollen, unser Leben zu organisieren. Apps, um unsere Termine einzutragen, Apps, um unser Gewicht zu kontrollieren, Apps, die unser Budget verwalten, Apps für Rezepte, die wir ausprobieren möchten, Apps, die uns unterstützen, unsere Meetings vorzubereiten. Unser Smartphone gibt den Geist auf? Nichts ist gesichert? Eine Vollkatastrophe.

Wenn es schnell gehen muss, wir vielleicht nicht die geeignete App haben oder in einer Konferenz nicht auf unserem Laptop oder Smartphone tippen möchten, greifen wir wieder zu Stift und Papier. Wir notieren alles kreuz und quer – auf Servietten, Post-its oder irgendeinem Blatt Papier, das uns gerade zur Verfügung steht. Verlieren wir diese Notizen, vergessen wir unsere Aufgaben und Termine oder sind wieder mal auf der Suche nach eben DIESER EINEN Notiz.

Die Digitalisierung eröffnet uns einerseits die Welt und hilft uns, Grenzen zu überwinden, andererseits laufen wir Gefahr, uns in dieser Welt zu verlieren. Wir sind permanent beschäftigt, aber irgendwie auch wenig produktiv. Wir rennen durch die Gegend, und alles droht uns über den Kopf zu wachsen. Unsere To-do-Listen sind digital und analog verstreut, vielleicht auch nur im Kopf und in den Gedanken verankert. Und so geht uns immer wieder mal so einiges flöten. Wie soll man heutzutage in der Lage sein, diese Flut an Informationen und Aufgaben zu bündeln? Wie kann man es schaffen, sich besser zu strukturieren und zu organisieren?

Durch das Führen eines sogenannten »Bullet Journals« wirst du endlich in der Lage sein, dein »Beschäftigt-Sein« in ein sinnvolles »Produktiv-Sein« umzuwandeln. Schluss mit tausend Apps und verstreuten Notizzetteln. Ein Bullet Journal ist ein geniales System und hilft dir, endlich Ordnung zu schaffen. Das Bullet Journal kann all das sein, was du brauchst. Du kannst deinen Alltag strukturieren, deine Termine planen, deinen eigenen Kalender führen, deine Aufgaben festhalten und es als Tagebuch benutzen. Es ist ein sehr flexibles System, und du kannst es genau an deine Wünsche und Bedürfnisse anpassen. Das ist das Schöne am Führen eines Bullet Journals: du passt es dir genau so an, wie du es brauchst.



SKETCHNOTES BY DIANA

BULLET JOURNAL WORKSHOP

Ursprung des Bullet Journals

Die ursprüngliche Idee stammt von Ryder Carroll (www.bulletjournal.com), einem Produktdesigner aus New York. Er nennt es das analoge System im digitalen Zeitalter.

Er hat für sich ein System gesucht, um folgende Hauptpunkte abzudecken:

- Track the Past
- Organize the Present
- Plan the Future
- Wie kann ich Vergangenes verfolgen, das Heute organisieren und Zukünftiges planen?



SKETCHNOTES BY DIANA

BULLET JOURNAL WORKSHOP

Material

Achte bei den Notizbüchern auf Dot Grid Lineatur. Bezüglich Papier empfehle ich minimum 100g/qm



SKETCHNOTES BY DIANA

BULLET JOURNAL WORKSHOP

Aufbau eines Bullet Journals

- Index
- Future Log
- Monatsübersicht
- Wochenübersicht
- Tagesübersicht

- Tracker
- Tagebuch
- Travel Journal
- Was immer du willst...



SKETCHNOTES BY DIANA

BULLET JOURNAL WORKSHOP

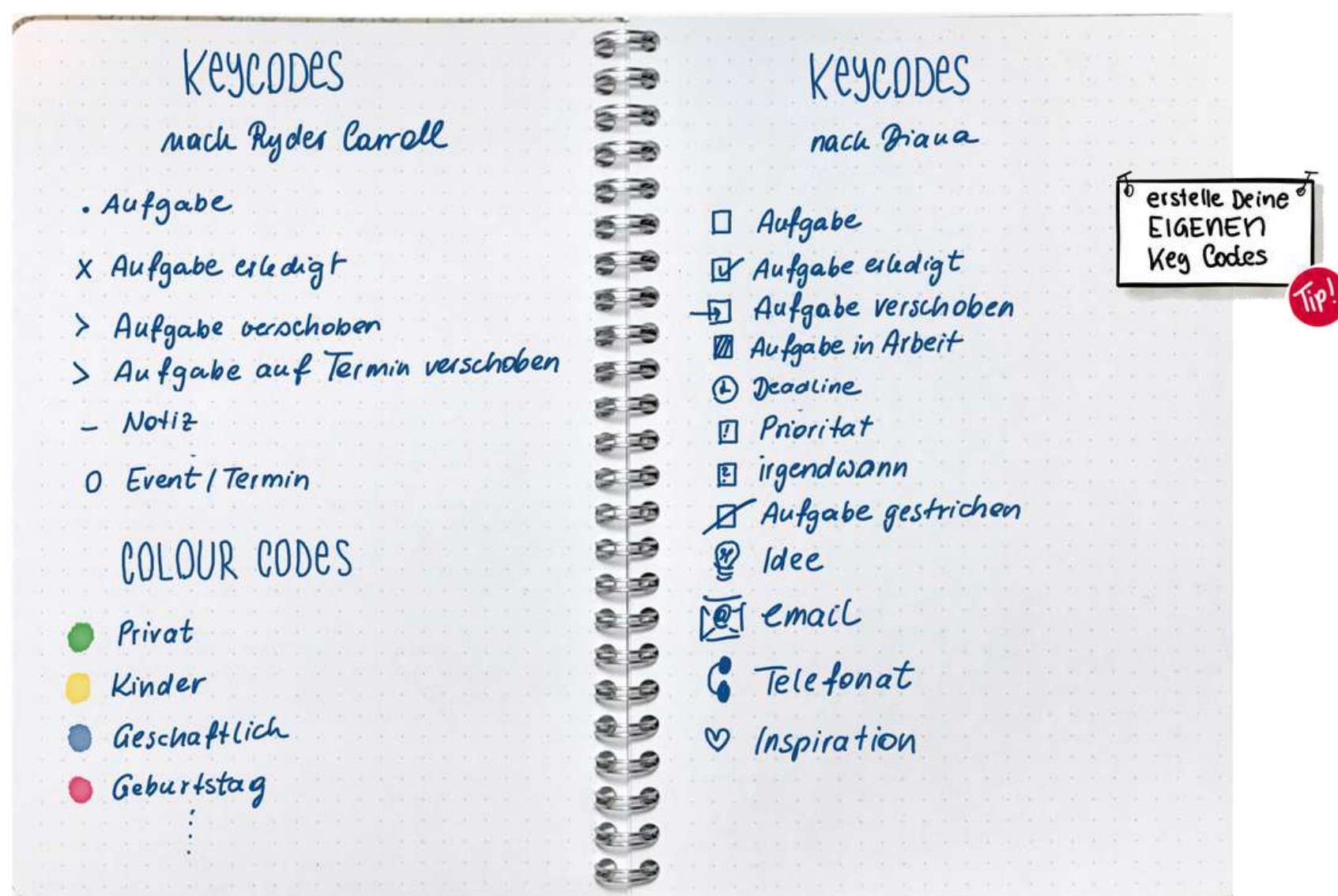
Rapid Logging, Key Codes und Migration

Traditionell« Notizen zu erstellen, kann viel Zeit in Anspruch nehmen. Je ausführlicher du schreibst, desto mehr Zeit wirst du brauchen. Je mehr Zeit du brauchst, desto unpraktischer wird die ganze Sache. Verschiedene Themen an verschiedenen Orten festzuhalten, kann das Wiederfinden schwierig gestalten. Nach Ryder Carroll ist das sogenannte Rapid Logging die ideale Lösung: ein Hintereinanderschreiben all deiner Aufgaben, Termine und Notizen auf einer Seite in deinem Bullet Journal. So kannst du Schluss machen mit der ewigen Zettelwirtschaft.

Stell dir vor, du schreibst dir morgens alles auf, was du an diesem Tag vor dir hast, sei es Dinge, die du noch erledigen musst, Termine, aber auch schöne Vorhaben. Oder du sammelst Aufgaben für die ganze Woche. Oder du planst eine bestimmte Sache – zum Beispiel ein Event – und notierst erst mal alle To-dos dafür.

Schreibe einfach mal alle Vorhaben unsortiert untereinander und markiere sie mit einachen Bullet Points.

Key Codes sind ganz besondere Grundelemente eines Bullet Journals und du benötigst den Key Code als Referenz für das Rapid Logging. Dieses Symbolverzeichnis legt fest, welche Zeichen in deinem Bullet Journal welche Bedeutung haben. Sie helfen dir, einen Überblick über bestimmte Vorgänge zu bekommen. In Ryder Carrolls System finden folgende Key Codes Anwendung:



Migration bedeutet, dass du Aufgaben von überall nach überall verschieben kannst. Genau dieses System funktioniert gut in Kombination mit der Rapid-Logging-Methode. Wenn du eine neue Aufgabe erstellst, trägst du sie zum Beispiel erst mal in deine Wochenübersicht ein. Manche führen auch eine sogenannte Master-Liste mit allen wichtigen Aufgaben. Von dort aus kannst du sie dann in die Tagesübersicht verschieben, an dem sie erledigt werden muss. Oder aber du überträgst sie – je nach Wichtigkeit – in die Monatsübersicht oder in das Future Log, sprich die Jahresübersicht. Theoretisch kannst du von überall nach überallhin verschieben.

BULLET JOURNAL WORKSHOP

Wo du dir Inspiration holen kannst?

Instagram ist eine tolle Social Media Plattform für Fotografie, Kreatives und schöne Bilder. Es gibt zahlreiche Hashtags, die sich mittlerweile etabliert haben. Wenn du als Instagram Nutzer diesen Hashtag eingibst, wirst du viele Bilder finden.

Folgende Hashtags kann ich dir ans Herz legen:

#bulletjournal

#bujo

#bujolove

#bujoinspire

#bulletjournaljunkies

#showmeyourplanner

#bulletjournalinspiration

#bulletjournaldeutschland

#germanbujojunkies

#bulletjournallayout

#minimalistbujo

#showmeyourbulletjournal

#showmeyourplanner

#habittracker

Gerne kannst du mich auf meinem [Instagram Account](#) besuchen.

Auch **Pinterest** ist eine tolle Social Media Plattform für Inspirationen.

Der Vorteil ist hier, dass du mehrere Hashtags eingeben kannst. Außerdem führen viele der Bilder direkt zu Webseiten oder wo du tiefer in das Thema Bullet Journal einsteigen kannst.

Schau doch mal auf meinem Account vorbei, dort habe ich eine [eigene Pinnwand](#) zum Thema Bullet Journal erstellt.

Auf **YouTube** wirst du viele Inspirationen und Tutorials finden.

Schau doch mal auf meinem [YouTube Kanal](#) vorbei!

Auf **Facebook** gibt es außerdem viele Facebook Gruppen, wo sich Gleichgesinnte austauschen:

- Bullet Journal von Beginner bis Vollprofi
- Bullet Journal & Planner Ideen
- Bullet Journal Germany
- Minimalist Bullet Journal
- Bullet Journal Junkies
- We love Bulletjournaling

Schau gerne auf meinem [Facebook Account](#) vorbei.

SKETCHNOTES BY DIANA

BULLET JOURNAL WORKSHOP

Bullet Hacks: Dutch Door-Anleitung

Du möchtest Deine Wochenübersicht übersichtlich gestalten, aber zwei Seiten reichen nicht? Du möchtest Deine Woche sowie deine To Do Listen gleichzeitig sehen? Dann ist der Bullet Journal Hack – Dutch Door ideal.

Woher der Name und was ist eine „Dutch Door“ überhaupt? Auch als Klöntür bezeichnet ist das ist eine Tür – in der Regel eine Außentür/Haustür, bei der es möglich ist, nur die obere Hälfte des Türflügels zu öffnen und die untere Hälfte dabei verschlossen zu lassen. Die Klöntür war in früheren Jahrhunderten in ländlichen Gegenden ortsüblich. Während man mit dem Nachbarn oder Passanten bei geöffneter Tür „klönen“ konnte, blieb eine Barriere für Tiere. Das Vieh konnte nicht entwischen (Stalltür) oder eindringen (Haus- oder Dielentür). Und da man bei diesem Bullet Journal Hack Seiten schneidet, bezeichnet man dies als Dutch Door.

Bullet Journal Hack Dutch Door – horizontal

Du lässt die linke Seite heile und schneidest dann 4 Seiten in der Mitte auseinander, der untere Teil bleibt, der obere Teil wird entfernt. So bleiben oben die beiden ganzen Seiten sichtbar und bilden sozusagen eine Leiste, die mit den Wochentagen versehen wird. Die unteren (beschnittenen Seiten) werden für die einzelnen Tage benutzt. So hast du, wenn du in den einzelnen Tagen arbeitest auch immer die ganze Woche und deine Termine im Blick.

Diese Methode ist sehr gut geeignet, wenn du gerne etwas ausführlicher mit den einzelnen Tagen arbeitest oder kreativ bist, wenn du viel schreibst, oder viele tagesbezogene To Do's hast. Außerdem ist diese Methode perfekt, wenn du auf Reisen bist, mehr Platz benötigst und deine Erinnerungen fest halten möchtest, oder auch als eine Form Tagebuch benutzt. In diesem Beispiel habe ich zusätzlich noch die Highlights der Woche integriert.



BULLET JOURNAL WORKSHOP

Bullet Journal Hack – Dutch Door vertikal

Die vertikale Methode eignet sich, wenn du erstens nicht so viele Seiten schneiden möchtest und zweitens merkst, dass du für die einzelnen Tage nicht so viel Platz brauchst. Du benötigst 3 Seiten.

Die zweite Seite schneidest Du einfach in der Mitte vertikal auseinander

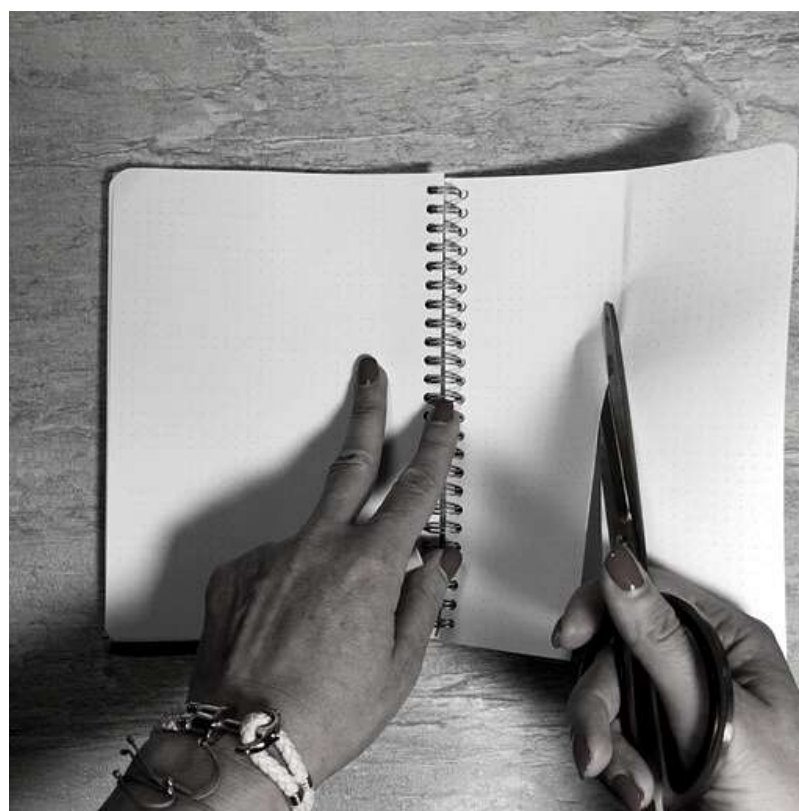
Dann ziehst Du Linien entlang der abgeschnittenen Seiten.

Dann ziehst Du Querlinien, um Deine Tage einzutragen (Montag bis Sonntag) in das 8. Feld kannst Du z.B. „nächste Woche“ einfügen, oder Rückblick, was immer Dir einfällt.

In die Spalten ganz links und rechts der umbeschnittenen Seiten kannst Du dann alles mögliche integrieren.

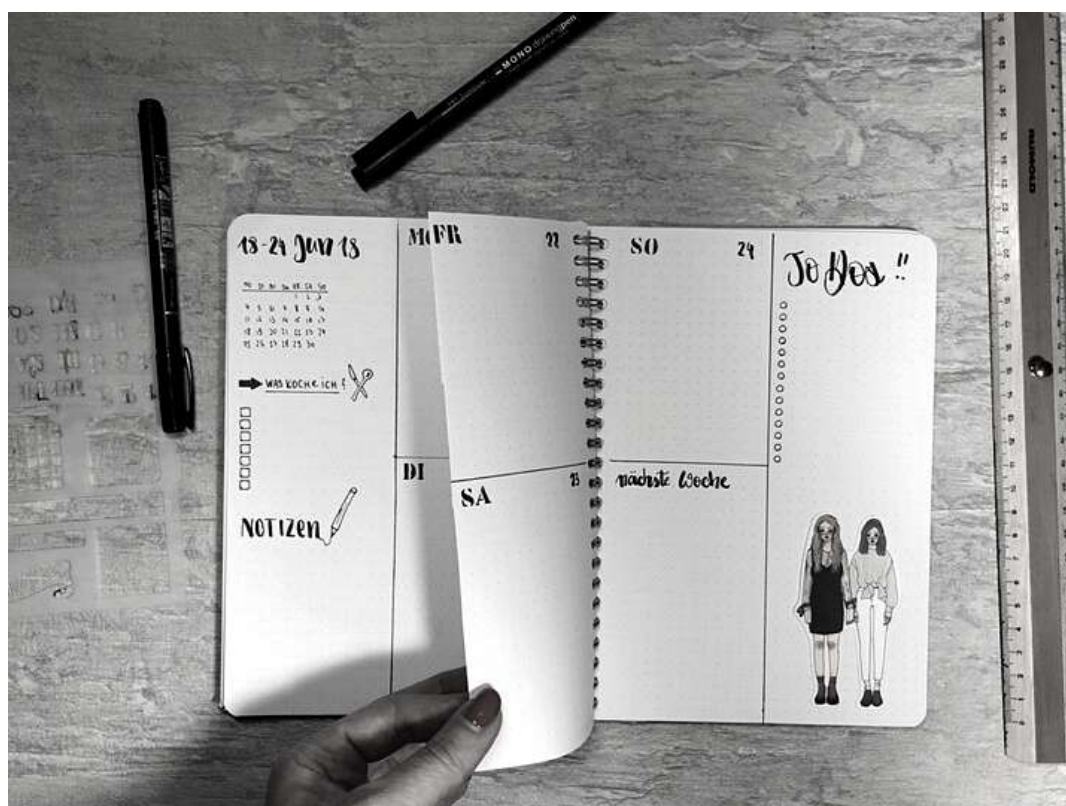
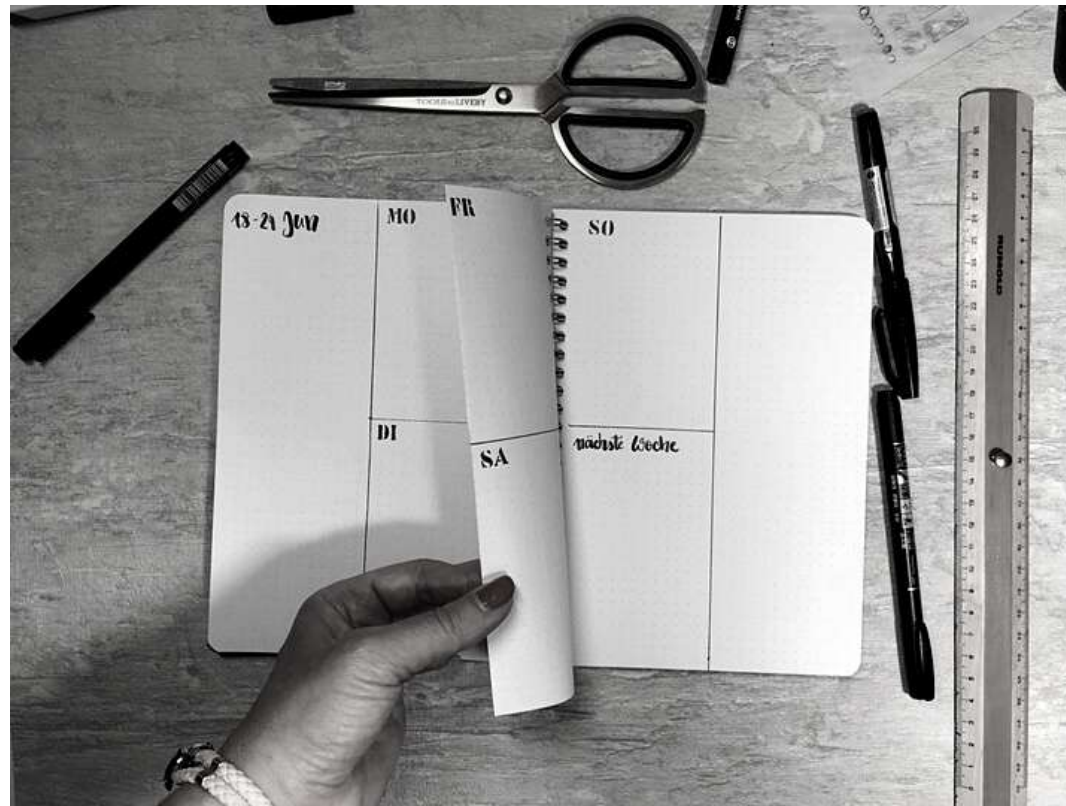
Hier zB ein Mini Monat und Kochplan, ein Feld für Notizen links und rechts die To Do's.

Du kannst die Ränder der abgeschnittenen Seiten auch zur Verstärkung mit einem Washi Tape versehen.



SKETCHNOTES BY DIANA

BULLET JOURNAL WORKSHOP



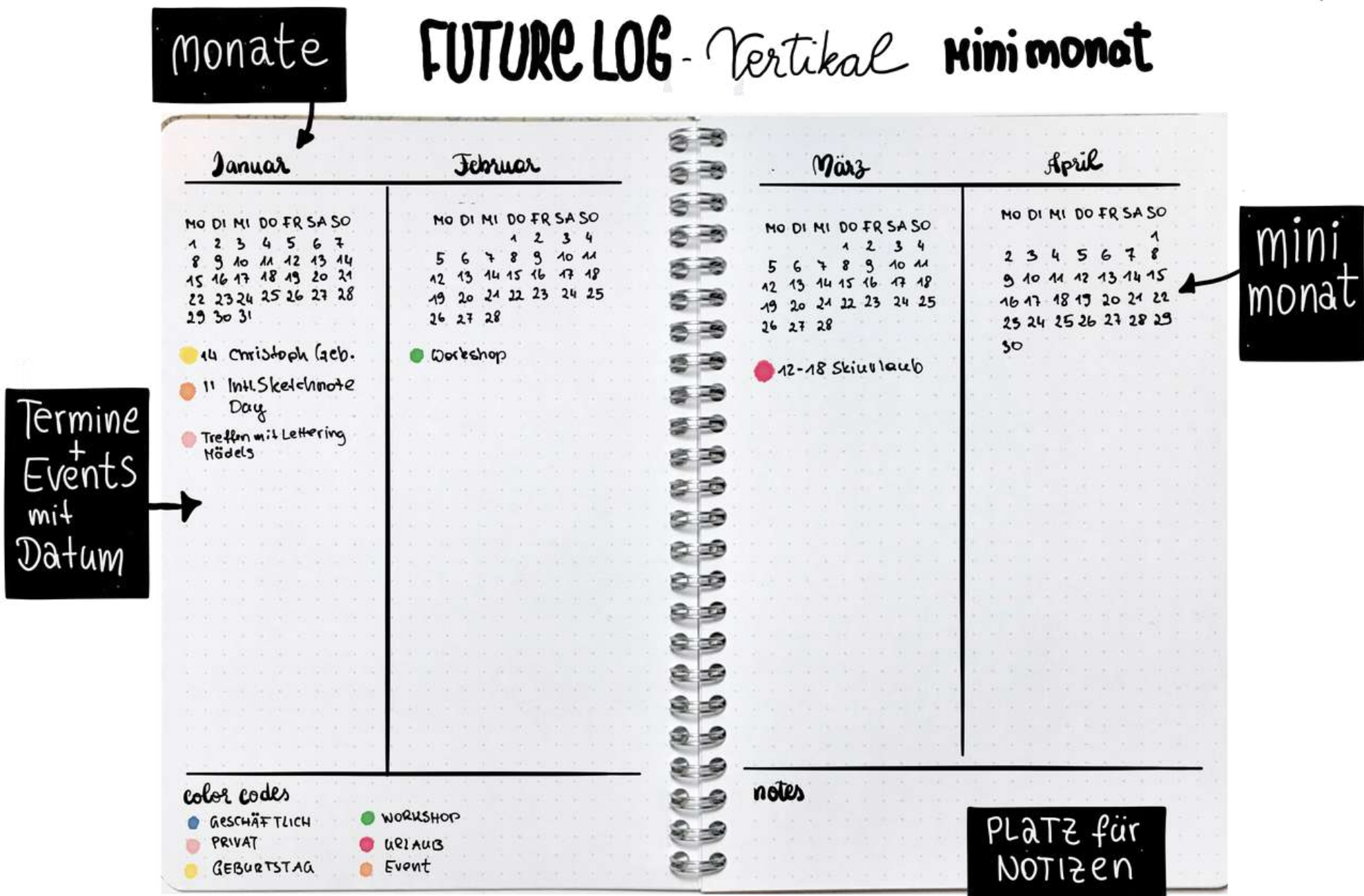
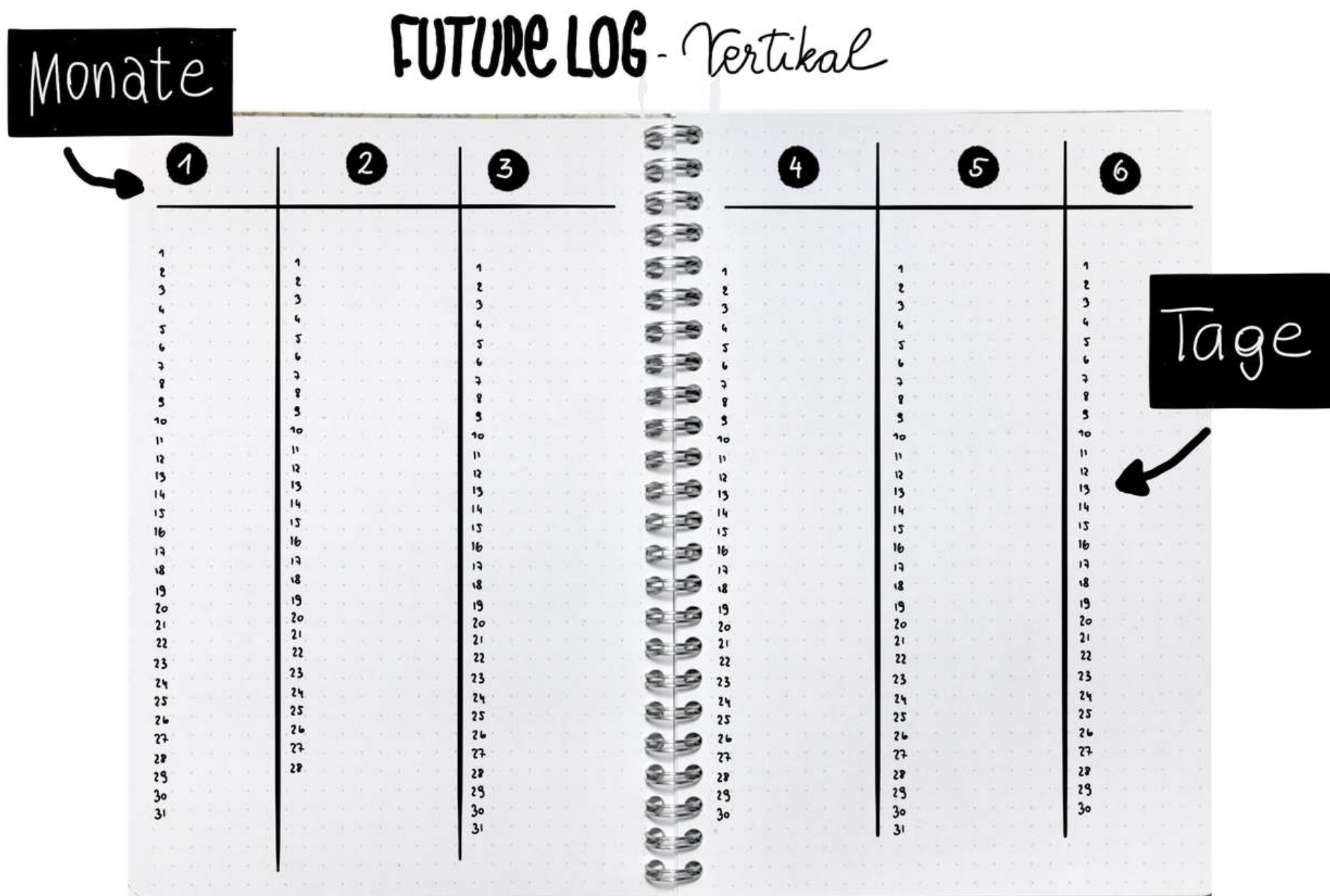
Welches Notizbuch eignet sich für Dutch Door?

In der ersten Variante siehst du ein gebundenes Notizbuch (Lemome). Gerade für diese Variante ist es sehr schwierig sauber zu schneiden habe ich fest gestellt. Hier wäre ein Spiralbuch (PurePaper official) besser, man kann einfach sauberer arbeiten. Mit einem fest gebundenen Buch wäre eigentlich die Variante zwei besser. In diesem Fall siehst du es nun eben umgekehrt. Spiralbücher liegen immer flach und man kann sauber schneiden. Insofern eignet sich Variante 1 UND 2 für Sprialbücher und Variante 1 eher für Spiralbücher. Aber das liegt ja nun in deinem Ermessen, ob dich das stört oder nicht. Wendet man Variante 1 öfters an, stellt sich auch die Frage, wie sich das ganze irgendwann zugeklappt verhält. Das kann ich soweit nicht beurteilen, da ich ohnehin jede Woche mal mit oder ohne gestalte. Je nachdem wieviel anliegt. Insgesamt komme ich besser mit der vertikalen Variante zurecht.

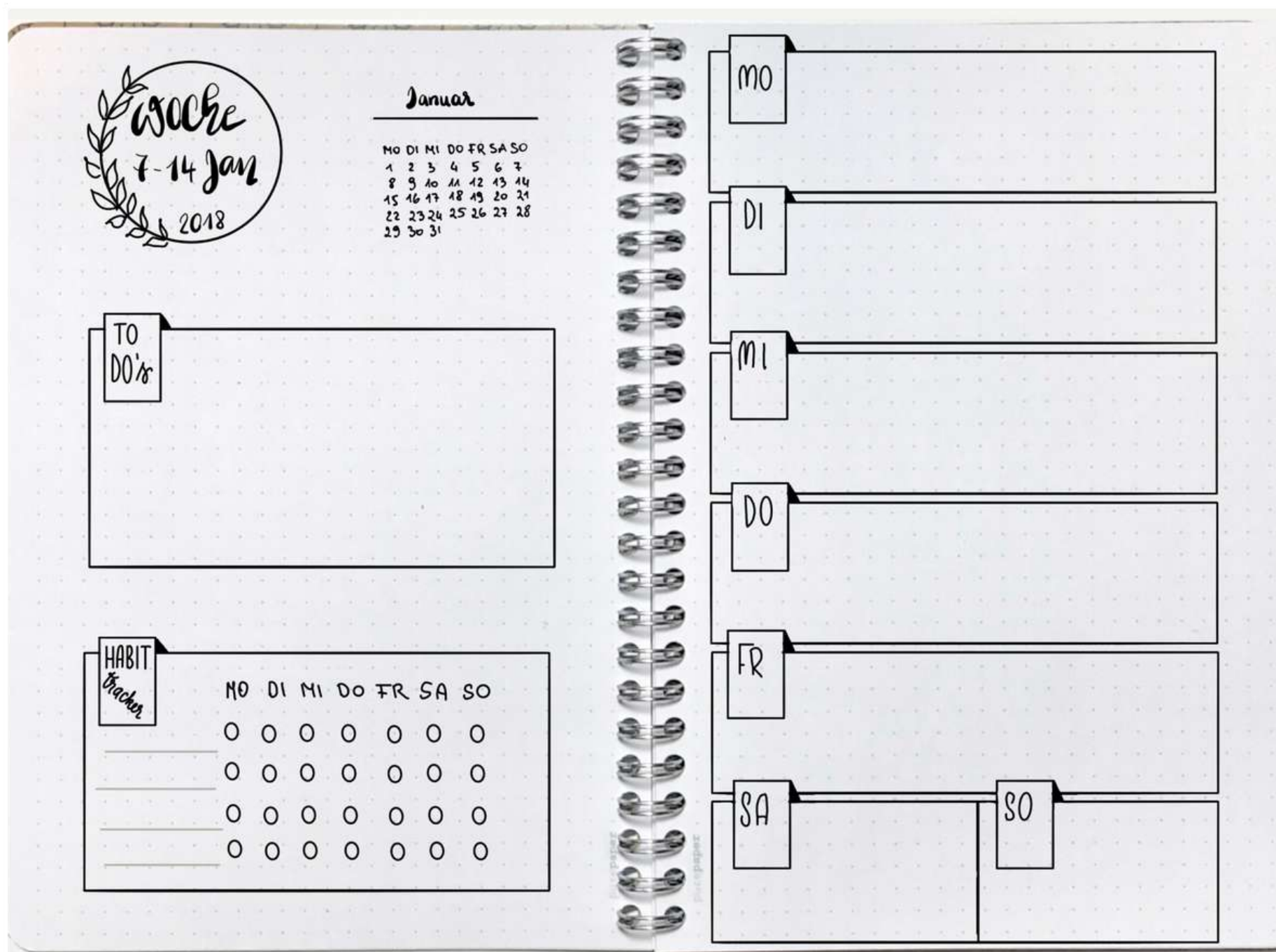
SKETCHNOTES BY DIANA

BULLET JOURNAL WORKSHOP

Vorlagen und Anregungen

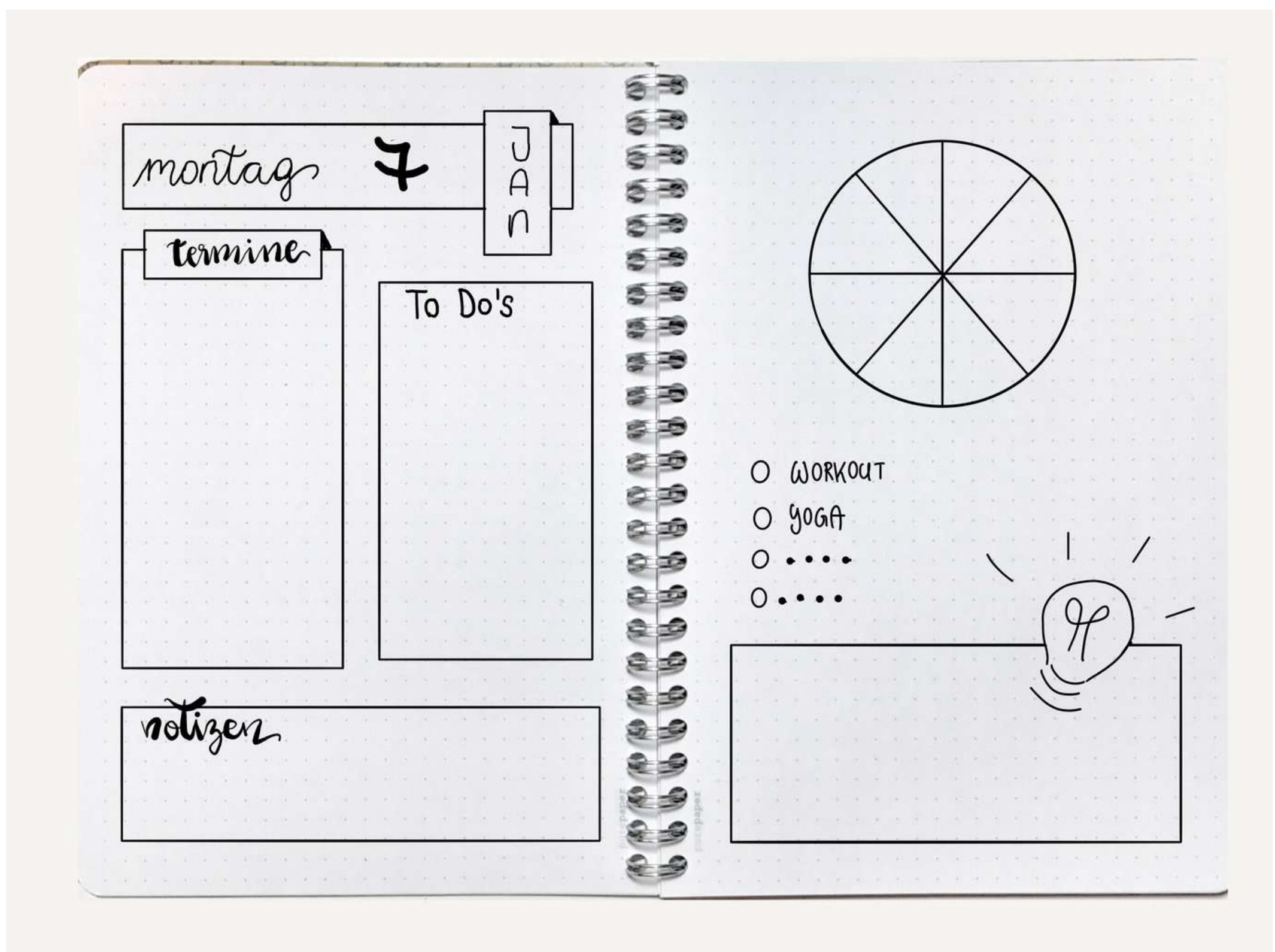


BULLET JOURNAL WORKSHOP



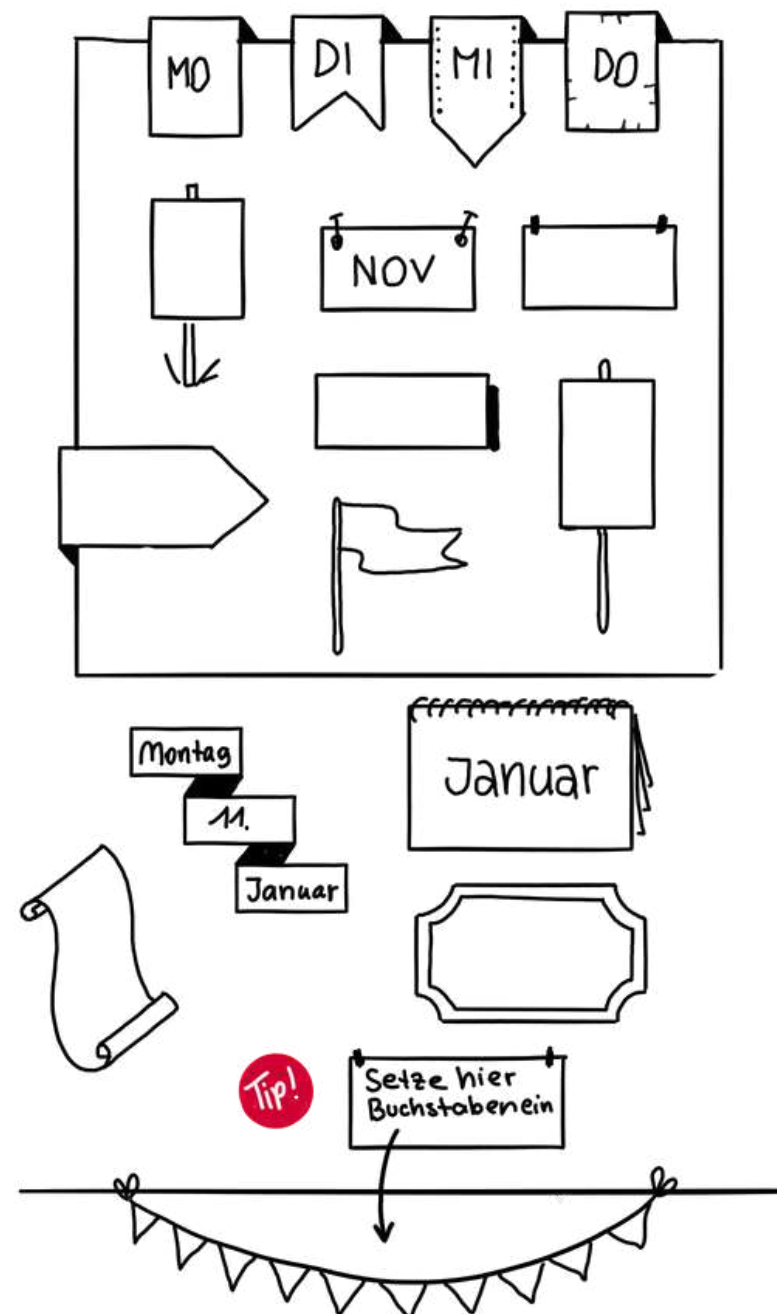
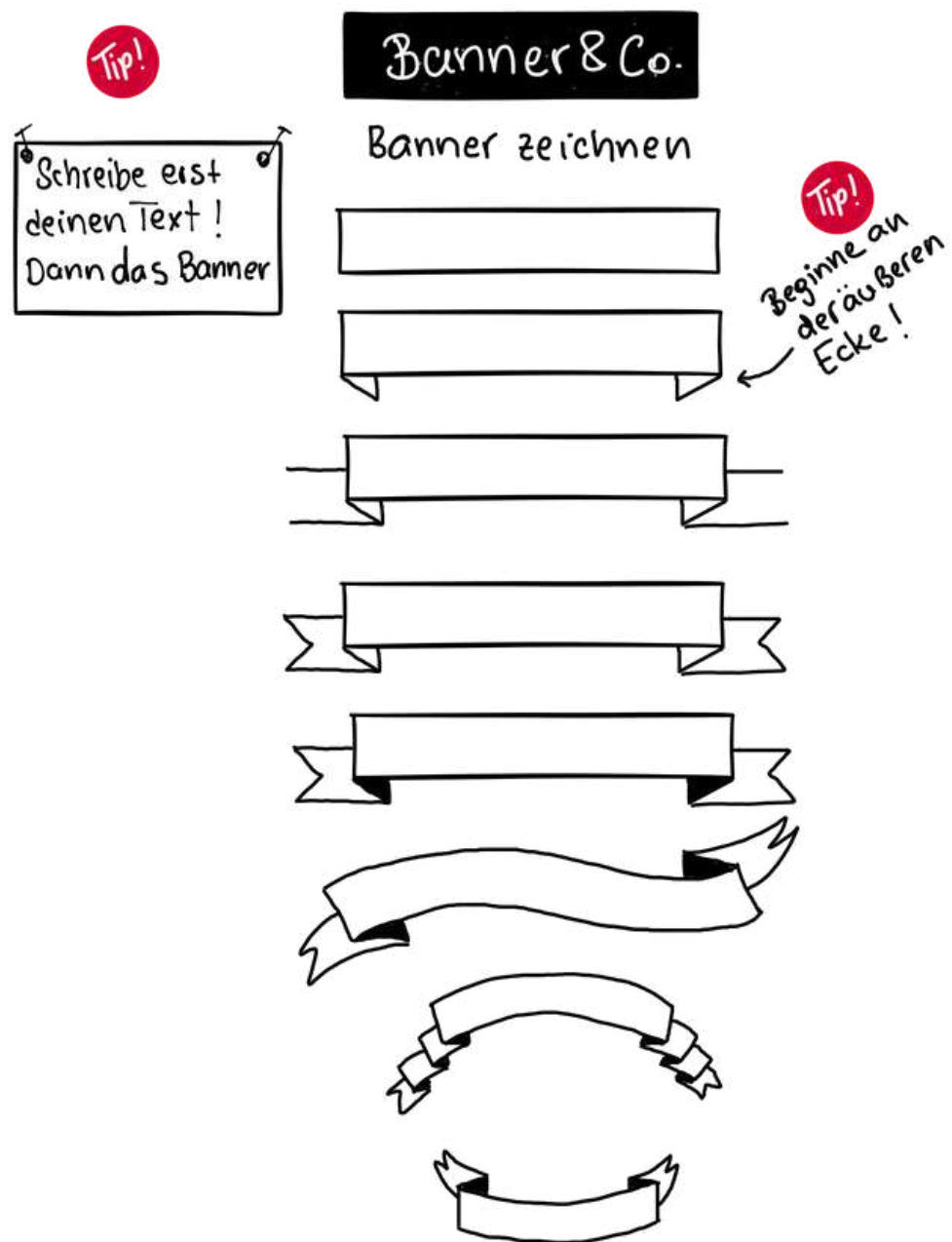
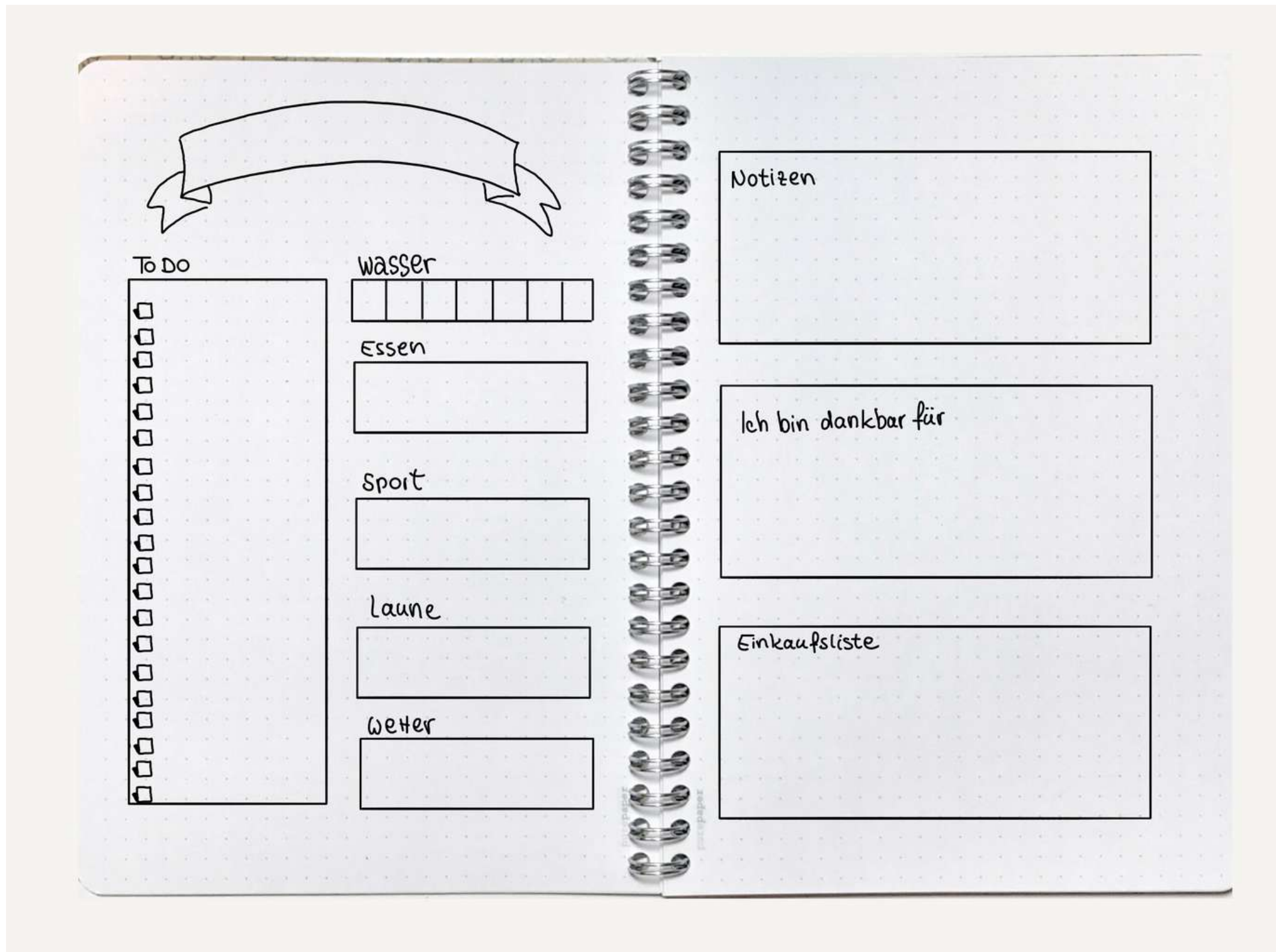
SKETCHNOTES BY DIANA

BULLET JOURNAL WORKSHOP



SKETCHNOTES BY DIANA

BULLET JOURNAL WORKSHOP



BULLET JOURNAL WORKSHOP

Handlettering to go



BULLET JOURNAL WORKSHOP

Handlettering

- LINIENRASTER -

A series of eight horizontal rows for handwriting practice. Each row is defined by a solid top line, a solid bottom line, and two dotted midlines. The space between the dotted lines is filled with light gray slanted lines, creating a grid for letter formation.

MADE WITH LOVE BY MARTINA JOHANNA

#happyletteringtime

12

SKETCHNOTES BY DIANA

BULLET JOURNAL WORKSHOP

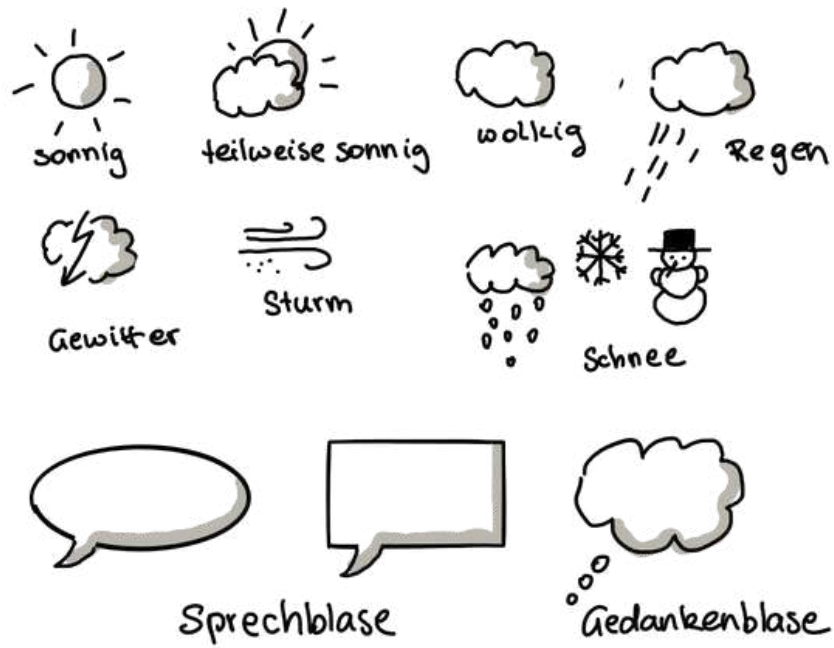
Sketchnotes to go



BULLET JOURNAL WORKSHOP

Bildbibliotheken

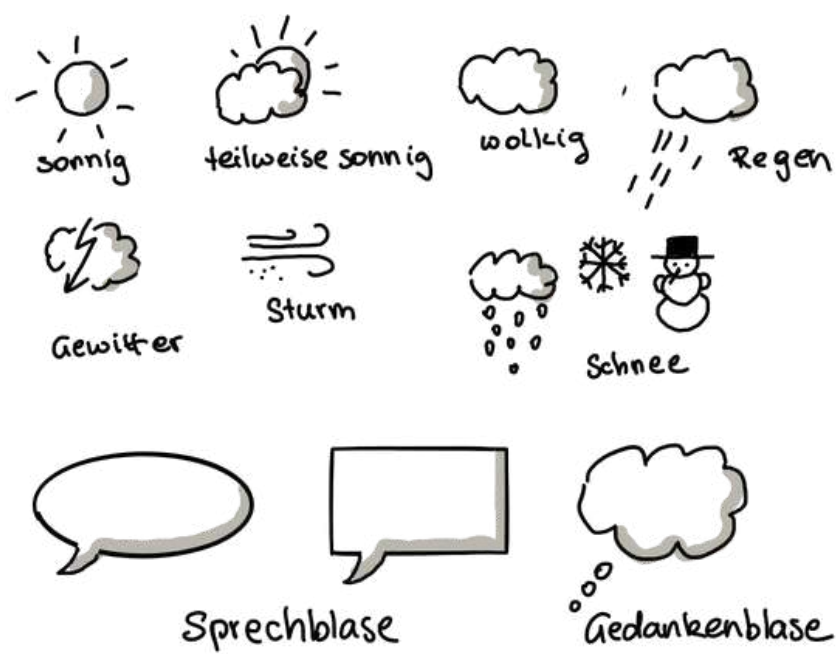
Wetter



Reise



Wetter



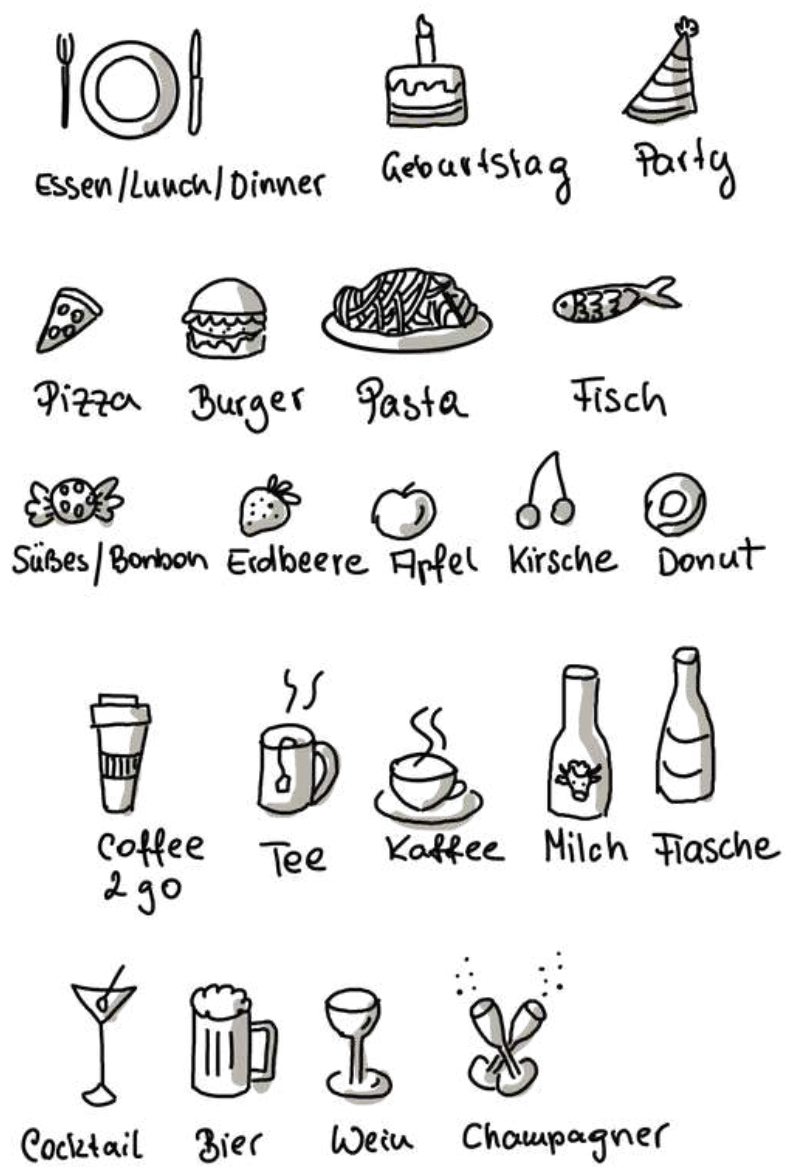
Reise



BULLET JOURNAL WORKSHOP

Bildbibliotheken

Essen & Trinken



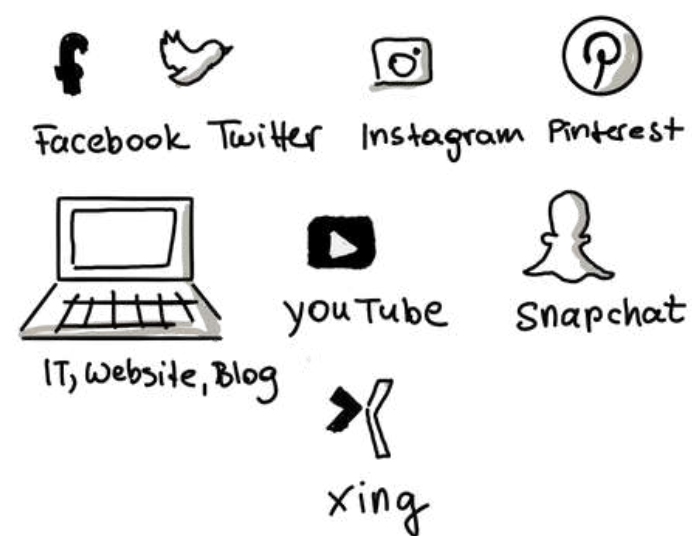
Haushalt



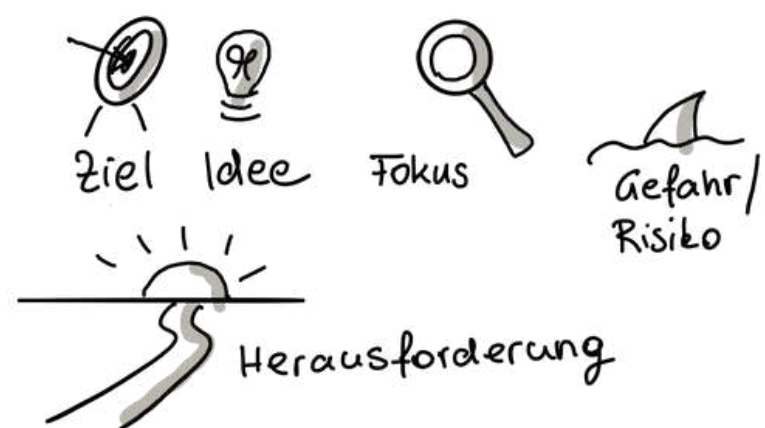
Büro/Arbeit



Social Media



Abstrakt





SKETCHNOTES BY DIANA

Diana Meier-Soriat
Wachmannstraße 81
28209 Bremen

www.sketchnotes-by-diana.com
diana@sketchnotes-by-diana.com

