

Inhalt

Was ist Bullet Journaling?

9

Wie eine Idee die Welt eroberte 10

Wie funktioniert es? 12

Key 14

Rapid Logging 15

Future Log 16

Monatsübersicht 17

Wochenübersicht 18

Daily Log 19

Tracker & Co. 20

Die Anwendung 22

Reihenfolge und Individualität 24

Planroutine und 25

Gestaltungsroutine 25

Materialien 26

Notizbuch 27

Stifte 28

Extra Materialien 29

Praxisteil

30

Gestaltungselemente 32

Tabellen 33

Zeilen 33

Tracker 33

Freie Seiten 33

Kästen in Variation 34

Was sind Doodles? 36

Handlettering im Bullet Journal 38

Farbkonzepte 40

Schritt für Schritt 42

Key Schlüssel	44
Future Log - Jahresübersicht	46
Inspiration	50
Monatsübersicht mit Deckseite	52
Inspiration	56
Wochenübersicht - schnell & schön	58
Inspiration	62
Daily Log - mit Dutch Door	64
Extraseiten	69
Lebensorganisation	70
Geburtstage im Überblick	72
Habit Tracker - Gewohnheiten	76
Inspiration	80
Brain Dump - Ideen sammeln	82
Finanzen - Spar Tracker	86
Fitness Tracker - Lauf dich fit	90
Wann - habe ich zuletzt?	94
Filme und Serien - Inspiration sammeln	98

Travel Journal - Reiseplanung	102
-------------------------------	-----

Inspiration 106

Bewusst und achtsam leben	108
Mood Tracker - Deine Stimmung verstehen	110

Inspiration 114

Sleep Tracker - Endlich guter Schlaf	116
--------------------------------------	-----

Dankbarkeit - für mehr Zufriedenheit	120
--------------------------------------	-----

Bucketlist - Für besondere Momente	124
------------------------------------	-----

Inspiration 128

Leseliste - für gemütliche Stunden	130
------------------------------------	-----

30 Tage - Wasser Challenge	134
----------------------------	-----

Traume, entdecke und bleib kreativ	138
------------------------------------	-----

Adventskalender - der schönste Countdown	140
--	-----

QR Codes - im Bullet Journal	144
------------------------------	-----

Dutch Door - Monatsübersicht	148
------------------------------	-----

Inspiration 152

Alphabete 154

Über die Autorin 158

Dank 159