

Inhalt

Was ist Bullet Journaling?

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 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	Travel Journal - Reiseplanung	102
Future Log - Jahresübersicht	46	Inspiration	106
Inspiration	50	Bewusst und achtsam leben	108
Monatsübersicht mit Deckseite	52	Mood Tracker - Deine Stimmung verstehen	110
Inspiration	56	Inspiration	114
Wochenübersicht - schnell & schön	58	Sleep Tracker - Endlich guter Schlaf	116
Inspiration	62	Dankbarkeit - für mehr Zufriedenheit	120
Daily Log - mit Dutch Door	64	Bucketlist - Für besondere Momente	124
Extraseiten	69	Inspiration	128
Lebensorganisation	70	Leseliste - für gemütliche Stunden	130
Geburtstage im Überblick	72	30 Tage - Wasser Challenge	134
Habit Tracker - Gewohnheiten	76	Traume, entdecke und bleib kreativ	138
Inspiration	80	Adventskalender - der schönste Countdown	140
Brain Dump - Ideen sammeln	82	QR Codes - im Bullet Journal	144
Finanzen - Spar Tracker	86	Dutch Door - Monatsübersicht	148
Fitness Tracker - Lauf dich fit	90	Inspiration	152
Wann - habe ich zuletzt?	94	Alphabete	154
Filme und Serien - Inspiration sammeln	98	Über die Autorin	158
		Dank	159