

# Inhalt

<b>Über die Autorin</b>	<b>9</b>
<b>Danksagung</b>	<b>9</b>
<b>1 Einleitung</b>	<b>11</b>
1.1 Wann ist ein Bullet Journal das Richtige für mich?	12
1.2 Wie soll mein Bullet Journal aussehen?	13
1.3 Über dieses Buch	13
1.4 Aufbau des Buches	14
<b>2 Materialkunde</b>	<b>17</b>
2.1 Notizbücher	18
Lineatur	18
Papierbeschaffenheit	19
Hardcover – Softcover – Ringbuch	20
Welche Größe für dein Bullet Journal?	21
Weitere Features für dein Bullet Journal	23
Welche Marke für dein Bullet Journal?	23
2.2 Stifte & Co.	26
Fineliner, Filzstifte und Fasermarker	26
Brushpens	26
Textmarker	27
Buntstifte	27
Aquarell	27
Pastellkreide – oder Pastellstifte	27
2.3 Nützliche Helferlein	28

<b>3</b>	<b>Das Organisationssystem</b>	<b>31</b>
3.1	Rapid Logging	31
3.2	Key Codes	34
3.3	Rapid Logging Schritt für Schritt – Quick-Start nach Ryder Carroll	36
<b>4</b>	<b>Inhaltlicher Aufbau eines Bullet Journals</b>	<b>41</b>
4.1	Index	41
4.2	Planen: das Kalendarium Migration	42 43
4.3	Future Log: Anwendung, Varianten und Vorlagen	44
4.4	Monatsübersicht – Monthly Log: Anwendung, Varianten und Vorlagen	53
4.5	Wochenübersicht – Weekly Log: Anwendung, Varianten und Vorlagen	57
4.6	Tagesübersicht – Daily Log: Anwendung, Varianten und Vorlagen	62
4.7	So startest du dein Bullet Journal	65
<b>5</b>	<b>Schmuckelemente, Icons, Schriften und Co.</b>	<b>67</b>
5.1	Sketchnotes Symbole Banner und Rahmen Ränder und Ecken	68 71 79 80
5.2	Schriften	81
5.3	Handlettering	85
5.4	Inspiration für deine Tage und Monate	88

<b>6</b>	<b>Anwendungen und Vorlagen</b>	<b>91</b>
6.1	To-do-Listen	91
6.2	Habit Tracking:	
	Anwendung und Vorlagen	95
	Typischer Habit Tracker	98
	Workout-Tracker	99
	Stimmungs-Tracker	101
	Movie-Tracker	102
	Bücher-Tracker	103
	Haushalts-Tracker	104
	Kosten-Tracker	105
	Schlaf-Tracker	106
6.3	Achtsamkeit: bewusster leben	108
	Achtsamkeits-Tracker	109
6.4	Einkaufslisten und Rezepte	111
6.5	Hochzeit planen	115
6.6	Geburtstag planen	121
6.7	Weihnachten planen	122
6.8	Reiseplanung	124
6.9	Social-Media-Planung	127
	Planung der Veröffentlichung	127
	Tracking der Follower-Zahlen	130
6.10	Präsentation planen	131
	Ideen für die Strukturierung	131
6.11	Studium planen	134
<b>7</b>	<b>Dein Bullet Journal als Tagebuch und Erinnerung</b>	<b>137</b>
<b>8</b>	<b>Travel Journal</b>	<b>145</b>
<b>9</b>	<b>Mit Farben arbeiten</b>	<b>155</b>