

BULLET JOURNAL Workshop



SKETCHNOTES BY DIANA Diana Soriat

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



BULLET JOURNAL WORKSHOP

Warum ein Bullet Journal?

Vom Beschäftigt-Sein zum Produktiv-Sein

Die Digitalisierung hat uns Türen geöffnet, von denen wir früher nicht einmal wussten, dass sie existieren. Wir können in Sekunden mit Menschen am anderen Ende der Welt sprechen, Wissen abrufen, lernen, gestalten. Doch genau diese Offenheit kann uns auch erschöpfen: Wir sind ständig erreichbar, ständig „on“, ständig beschäftigt – und trotzdem haben wir abends oft das Gefühl, nichts wirklich geschafft zu haben.

Unsere Aufgaben verteilen sich auf zig Apps, Post-its, Notizzettel und Gedankenfetzen, die uns nachts um drei einfallen. Wir jonglieren mit Terminen, Erwartungen und Ideen – und irgendwann fällt uns das Ganze auf die Füße. Wichtiges geht verloren. Das Gefühl, den Kopf nicht mehr frei zu bekommen, wird zum täglichen Begleiter.

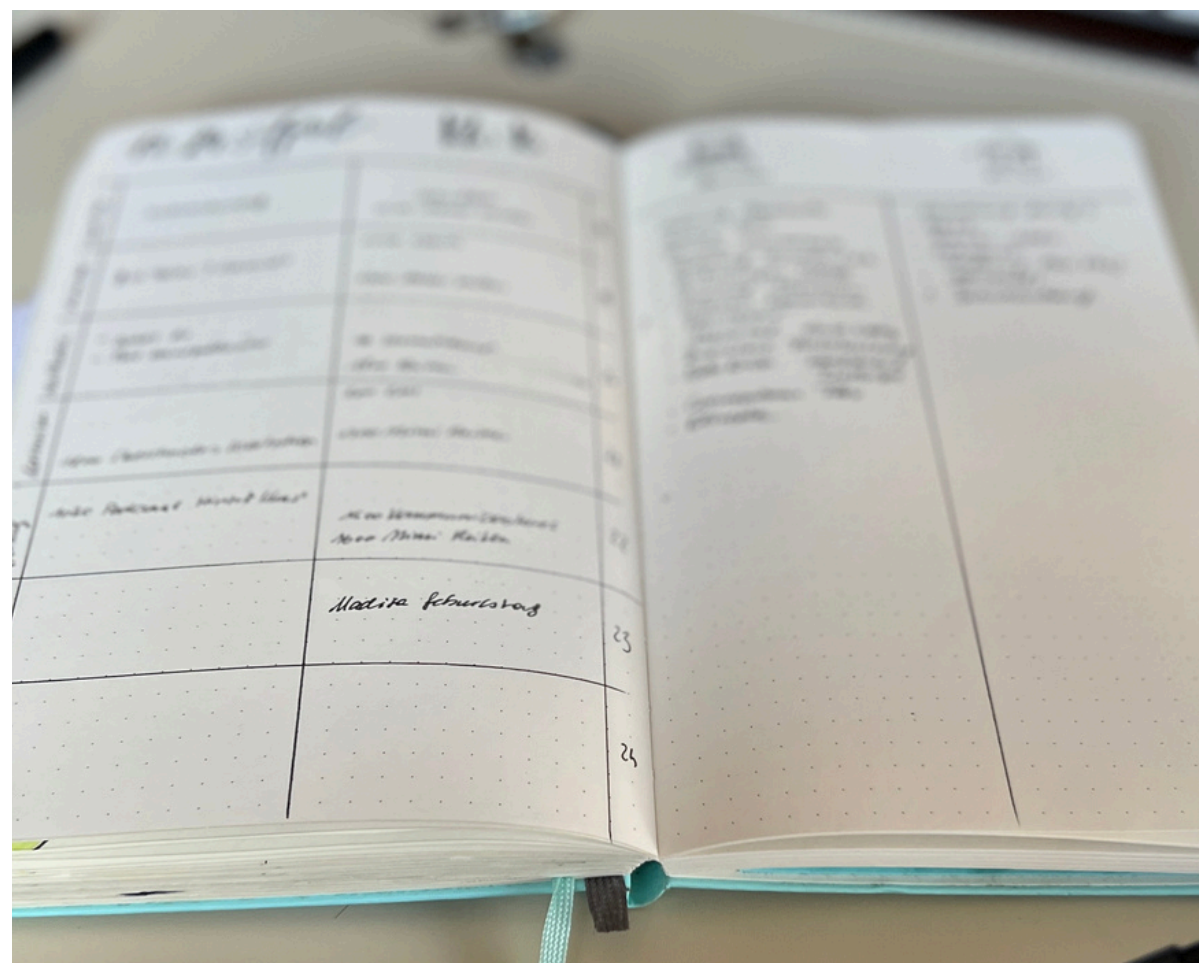
Besonders herausfordernd ist das für neurodivergente Menschen – also zum Beispiel für Menschen mit ADHS, im Autismus-Spektrum, mit Hochsensibilität oder Hochbegabung. Reizüberflutung, ein dauernd „lauter“ Kopf, Schwierigkeiten beim Priorisieren oder beim Umsetzen guter Vorsätze sind oft tägliche Realität. Standard-Planer und starre Apps werden diesen Köpfen selten gerecht: Sie zwingen in ein System, statt eins mitzubringen, das wirklich passt. Und genau hier kommt das Bullet Journal ins Spiel.

Ein Bullet Journal – kurz BuJo – ist kein hübsch dekoriertes Tagebuch und keine weitere App, die du installierst und dann doch nicht nutzt. Es ist ein analoges, flexibles Organisationssystem, das du dir selbst baust – exakt so, wie dein Gehirn arbeitet, dein Alltag aussieht und dein Leben gerade ist. Du kannst damit deinen Alltag strukturieren, Termine, Aufgaben und Projekte planen, Gedanken sortieren, Ideen festhalten, Gewohnheiten oder Stimmungen tracken – und es ganz nebenbei als Tagebuch, Skizzenbuch oder Wissensspeicher nutzen.

Das Schöne: Es gibt kein Richtig oder Falsch. Dein Bullet Journal darf laut sein oder leise, voll oder leer, bunt oder schwarz-weiß, akribisch geführt oder herrlich chaotisch. Du passt es an dich an – nicht umgekehrt.

Für neurodivergente Köpfe ist genau das oft der entscheidende Unterschied: ein System, das mit dir mitwächst, das du nach Bedarf umbaut, das Reize bündelt statt neue zu schaffen. Eines, in dem dein Anders-Denken nicht stört, sondern endlich Platz hat.

Schluss mit zehn Apps, verstreuten Zetteln und dem Gedankenkarussell im Kopf. Mit deinem Bullet Journal verwandelst du dein „Beschäftigt-Sein“ Schritt für Schritt in echtes „Produktiv-Sein“ – ohne dich dabei zu verbiegen.



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?



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
- Collections
was immer du willst !!



SKETCHNOTES BY DIANA

BULLET JOURNAL WORKSHOP

Rapid Loggin - Schnellschrift fürs Gehirn

Klassische Notizen kosten Zeit. Viel Zeit. Je ausführlicher du schreibst, desto länger sitzt du davor – und desto unpraktischer wird das Ganze im Alltag. Dazu kommt: Wenn deine Notizen auf zehn Zetteln, drei Apps und zwei Notizbüchern verteilt sind, findest du sie genau dann nicht, wenn du sie brauchst. Für ein Gehirn, das ohnehin schon viele Tabs gleichzeitig offen hat, ist das doppelt anstrengend. Du verlierst nicht nur die Notiz – du verlierst auch die Energie, sie zu suchen.

Ryder Carroll, der Erfinder des Bullet Journals, hat dafür eine Lösung entwickelt: das Rapid Logging. Klingt fancy, ist aber zum Glück genau das Gegenteil. Rapid Logging heißt: Du schreibst alles, was kommt, einfach hintereinander auf eine Seite in deinem Bullet Journal. Aufgaben, Termine, Notizen, Ideen – alles in kurzer, knackiger Form, alles an einem Ort. Schluss mit der Zettelwirtschaft.

Stell dir das so vor: Du setzt dich morgens hin und schreibst auf, was an diesem Tag vor dir liegt. Termine. Aufgaben. Auch schöne Vorhaben. Oder du sammelst die Themen für die ganze Woche. Oder du planst ein konkretes Projekt – zum Beispiel ein Event – und notierst erstmal alle Punkte, die dazugehören.

Wichtig: In dieser Phase sortierst du nichts. Du bewertest nichts. Du schreibst untereinander, einen Punkt nach dem anderen, und setzt vor jeden ein einfaches Bullet. Mehr nicht. Dein Gehirn darf endlich abgeben.

Das ist im Prinzip die kleine Schwester des Sammelbeckens (Brain Dumps) – nur kürzer, alltäglicher, im laufenden Betrieb.

Key Codes — dein eigener Mini-Code

Damit aus dieser Liste mehr wird als eine Aneinanderreihung von Stichpunkten, brauchst du die Key Codes. Key Codes sind die Grundzeichen deines Bullet Journals – eine Art Symbolverzeichnis, das festlegt, was welches Zeichen bedeutet. Sie sind der Schlüssel dafür, dass du auf einen Blick siehst, was vor dir liegt, und nichts mehr lange entziffern musst.

Du brauchst dafür kein kompliziertes System. Im Gegenteil. Je einfacher dein Code, desto eher hältst du ihn auch wirklich durch.

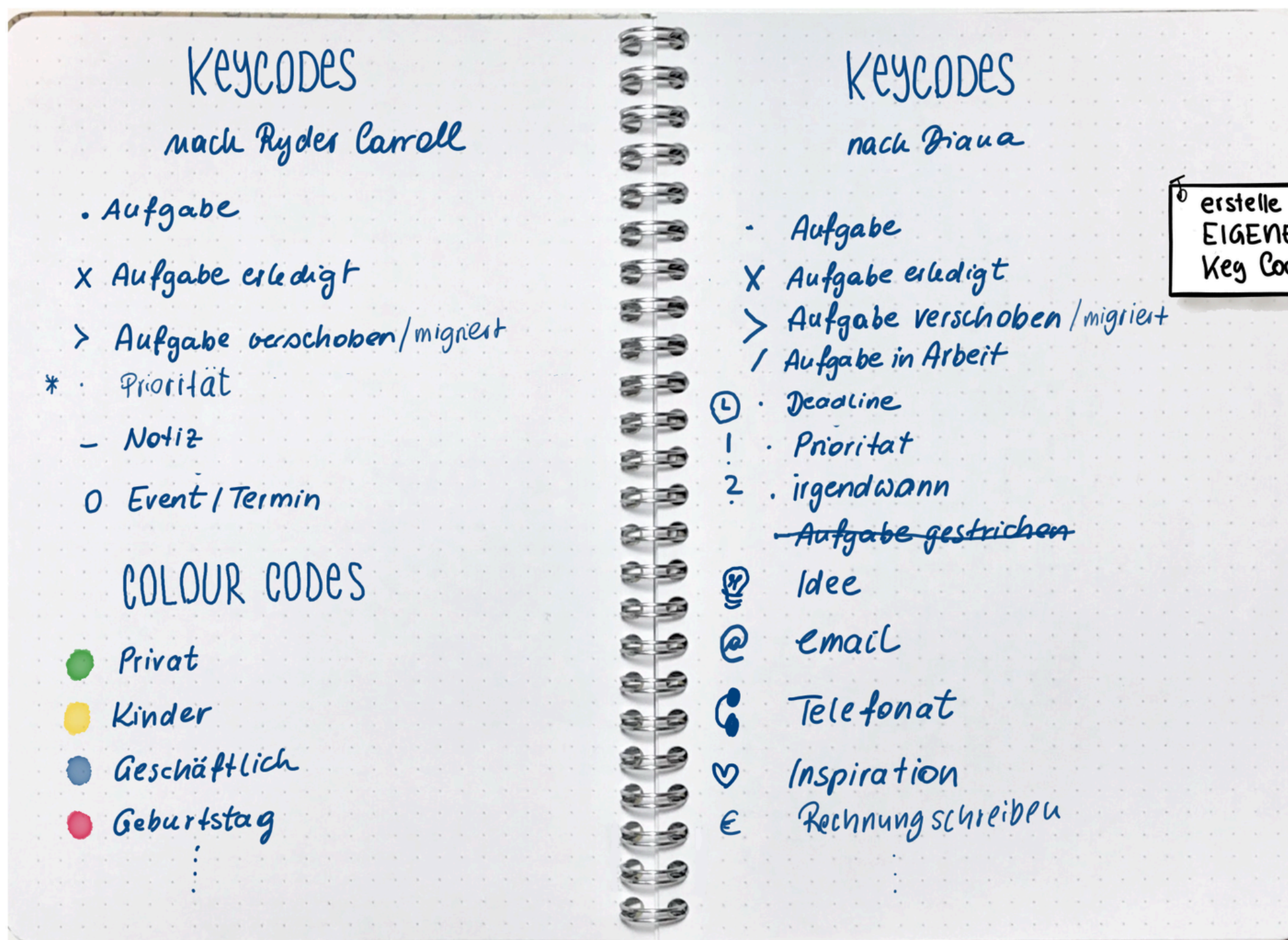
Ryder Carrolls Basis-Set ist schlank und übersichtlich – und genau richtig zum Starten. Auf der linken Seite siehst du die Original-Variante: Aufgabe, erledigt, migriert, Priorität, Notiz, Termin. Mehr brauchst du am Anfang nicht.

Mein eigenes Set hat sich über die Jahre weiterentwickelt – du siehst es auf der rechten Seite. Es ist gewachsen, weil mein Alltag gewachsen ist: Deadlines, Telefonate, Rechnungen, Ideen, Inspirationen. Ein eigenes Zeichen für „irgendwann“ (mein ?) und eines für „in Arbeit“ (mein /) haben sich für mich als unverzichtbar herausgestellt. Andere Zeichen sind wieder verschwunden, weil ich gemerkt habe: brauch ich gar nicht.

Genau das ist der Punkt: Erstelle deine eigenen Key Codes. Schau dir die beiden Sets an, nimm mit, was sich für dich richtig anfühlt – und lass weg, was du nicht brauchst. Vielleicht entsteht bei dir mit der Zeit ein Symbol für „mit Kind besprechen“. Für „wartet auf Rückmeldung“. Für „Selbstfürsorge“. Dein Bullet Journal ist deins – und dein Key Code darf so persönlich sein wie dein Alltag.

Für neurodivergente Köpfe sind Key Codes übrigens ein kleines Wunderwerk. Statt langer Sätze, die dein Gehirn zusätzlich verarbeiten muss, siehst du an einem winzigen Symbol sofort: Das ist ein Termin. Das ist eine Aufgabe. Das ist erledigt. Visuell. Schnell. Ohne Umweg. Genau die Art von Klarheit, die ein lauter Kopf gut gebrauchen kann.

BULLET JOURNAL WORKSHOP



Farbcodes als Bonus-Ebene

Wenn du magst, kannst du deinen Key Codes noch eine zweite Ebene mitgeben: Farbcodes. Die sagen nicht, was etwas ist (das machen ja schon deine Symbole), sondern zu welchem Bereich es gehört. Ich nutze zum Beispiel Grün für Privates, Gelb für die Kinder, Blau für Geschäftliches und Rot für Geburtstage (siehe Bild). So sehe ich beim Blick auf eine volle Seite sofort, wo welcher Lebensbereich steht – ohne ein einziges Wort zu lesen.

Aber Achtung: Farbcodes sind ein Kann, kein Muss. Wenn das Bunte für dich Reiz statt Erleichterung ist, lass es weg. Schwarz auf Weiß kann genauso klar sein.

Schreib dir dein persönliches Key-Code-Verzeichnis am besten ganz vorne in dein Bullet Journal – eine Seite, auf die du immer wieder zurückblättern kannst, bis die Zeichen für dich so selbstverständlich sind wie deine Unterschrift.

BULLET JOURNAL WORKSHOP

Was man noch benutzen kann?

Um dein BulletJournal kreativ zu gestalten, sind dir keine Grenzen gesetzt. Hier ein paar Ideen, um dich zu inspirieren:

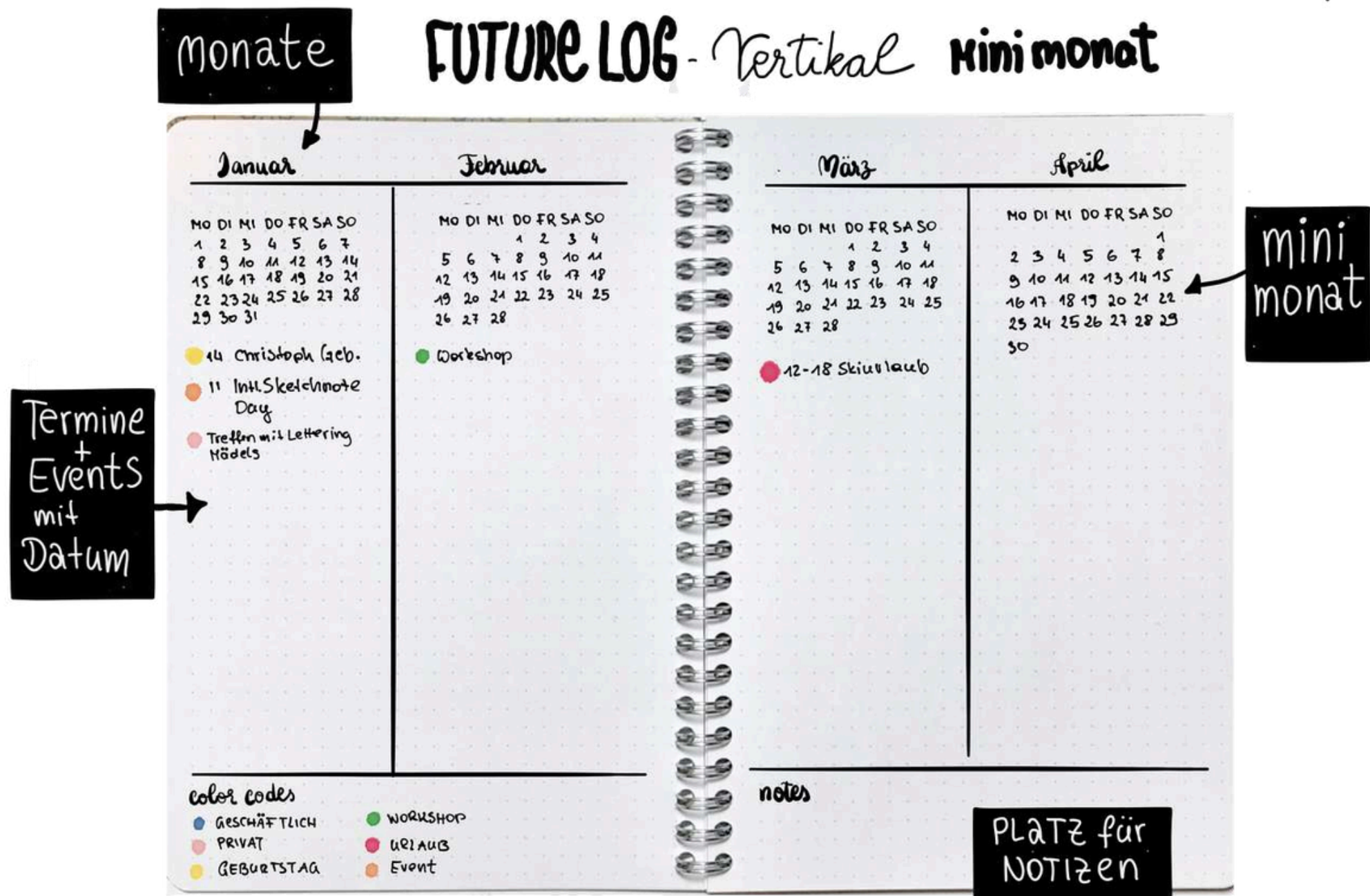
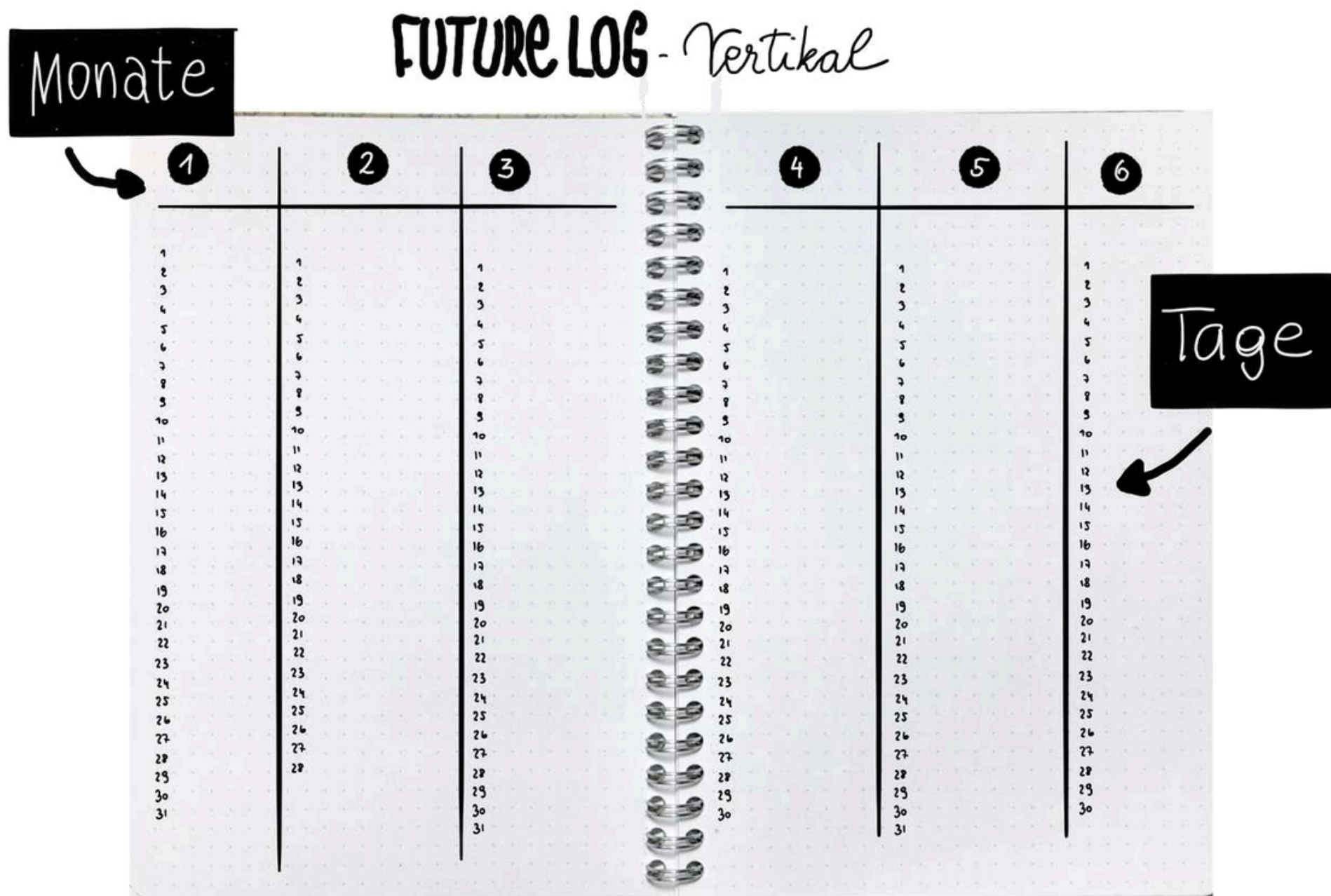
- Stempel
- Washi-Tape
- Sticker
- Zeichnungen
- deiner Kreativität sind keine Grenzen gesetzt!



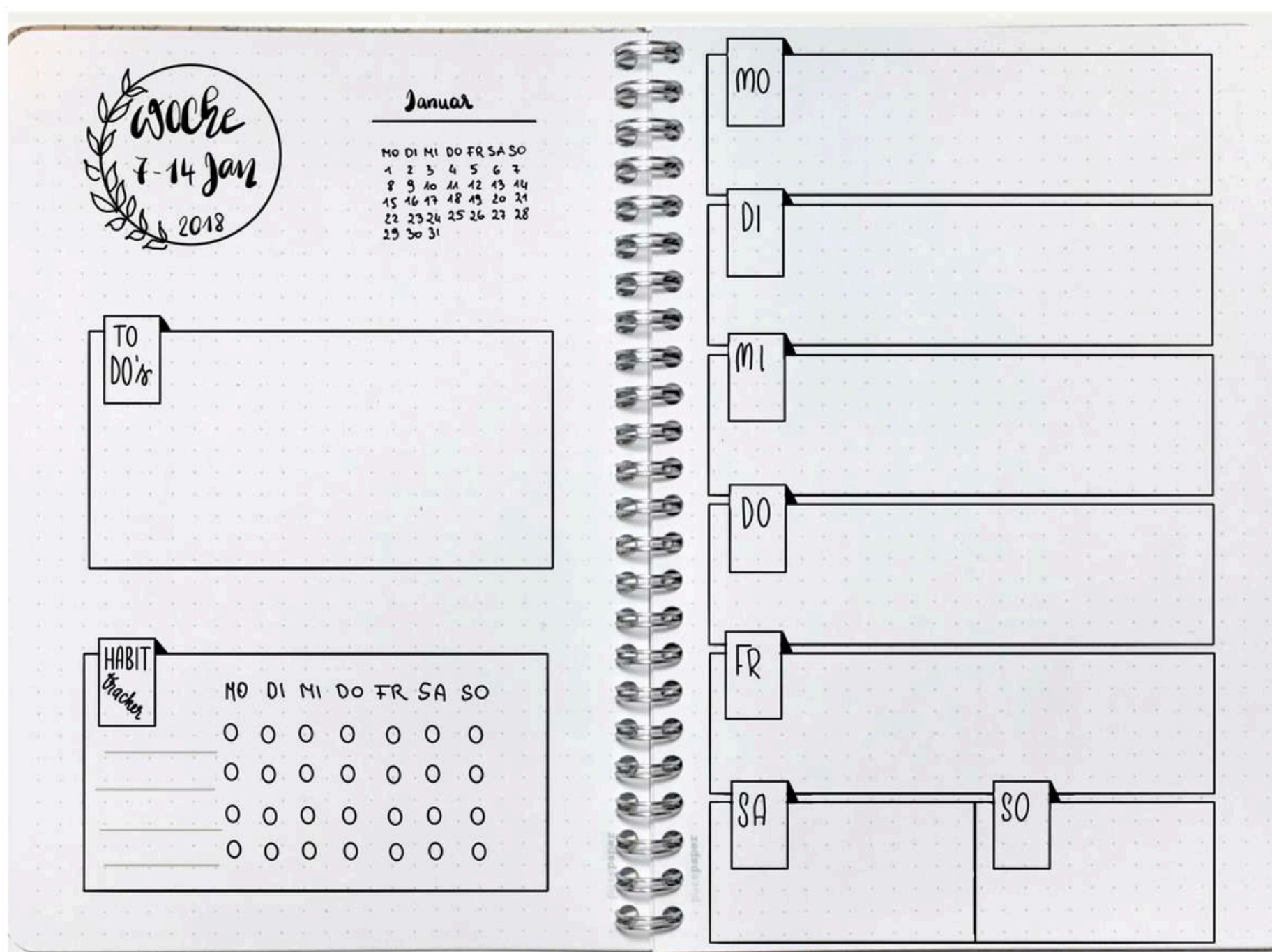
SKETCHNOTES BY DIANA

BULLET JOURNAL WORKSHOP

Vorlagen und Anregungen

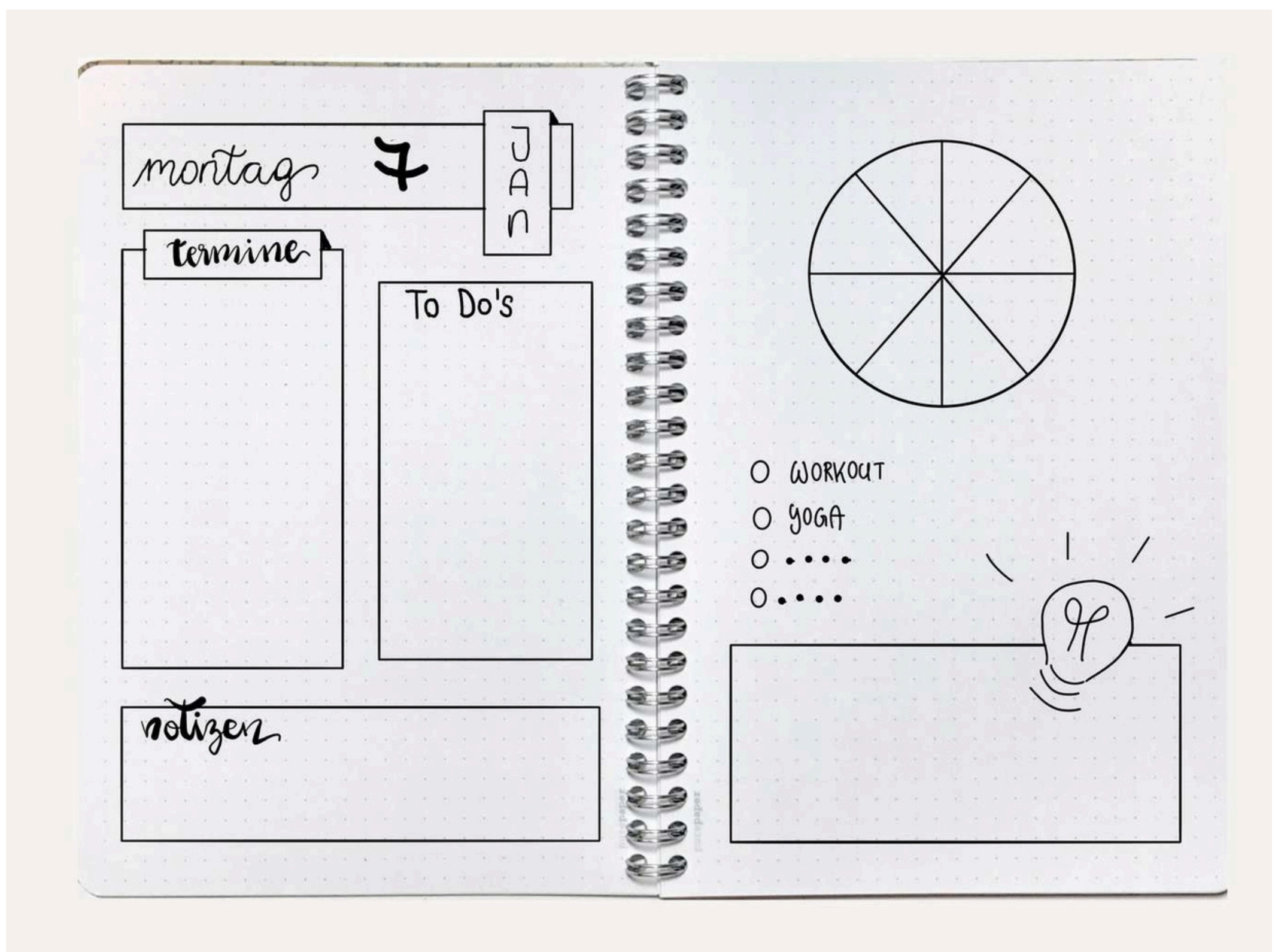


BULLET JOURNAL WORKSHOP



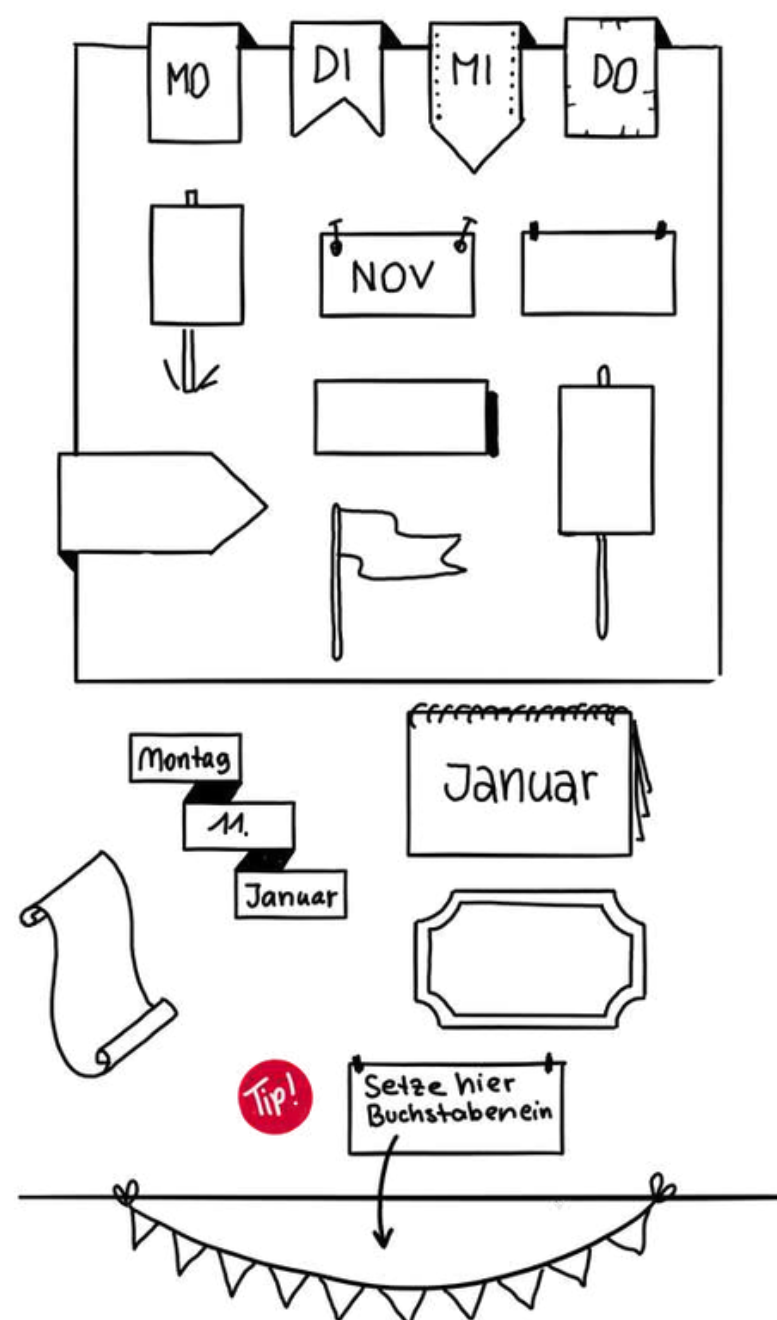
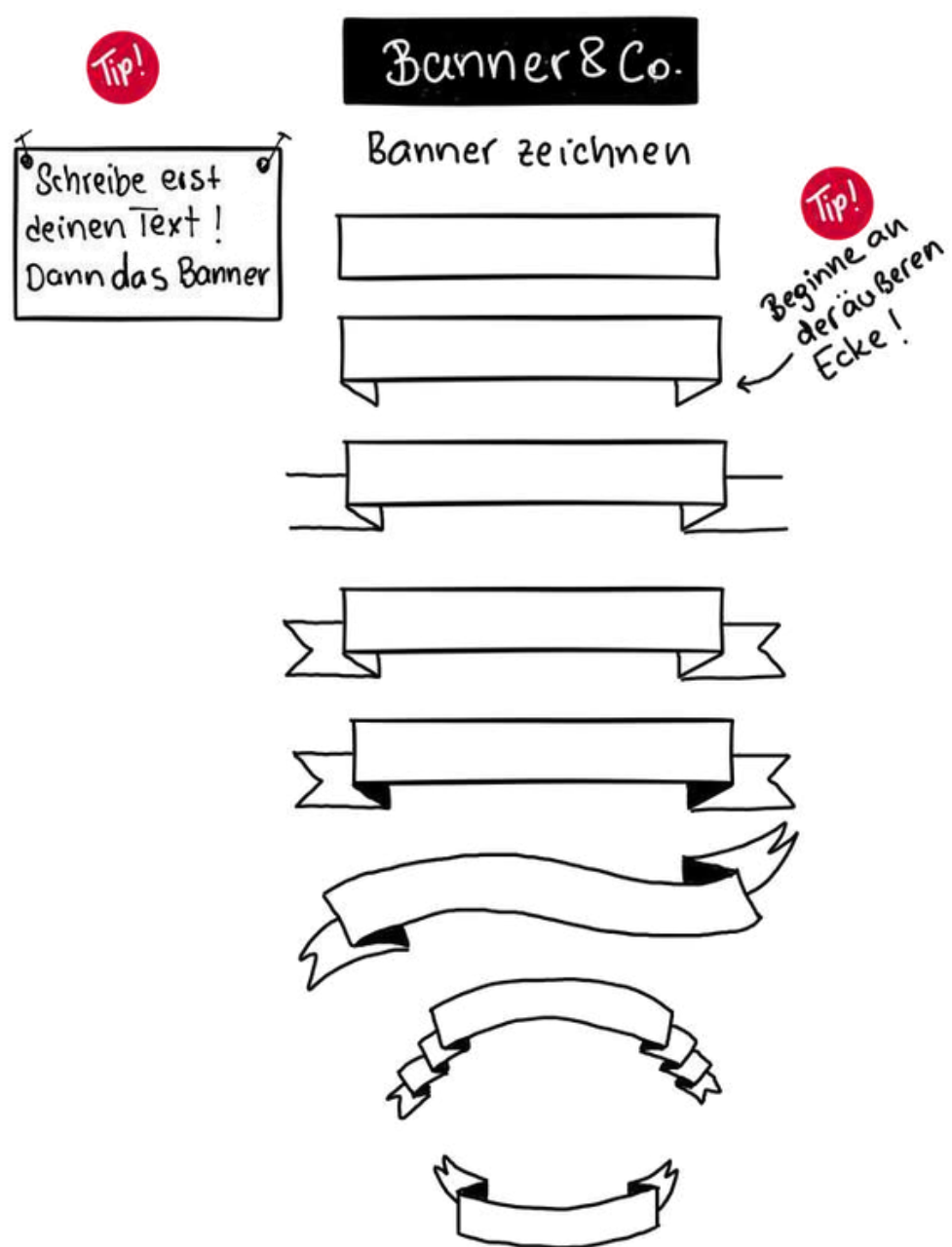
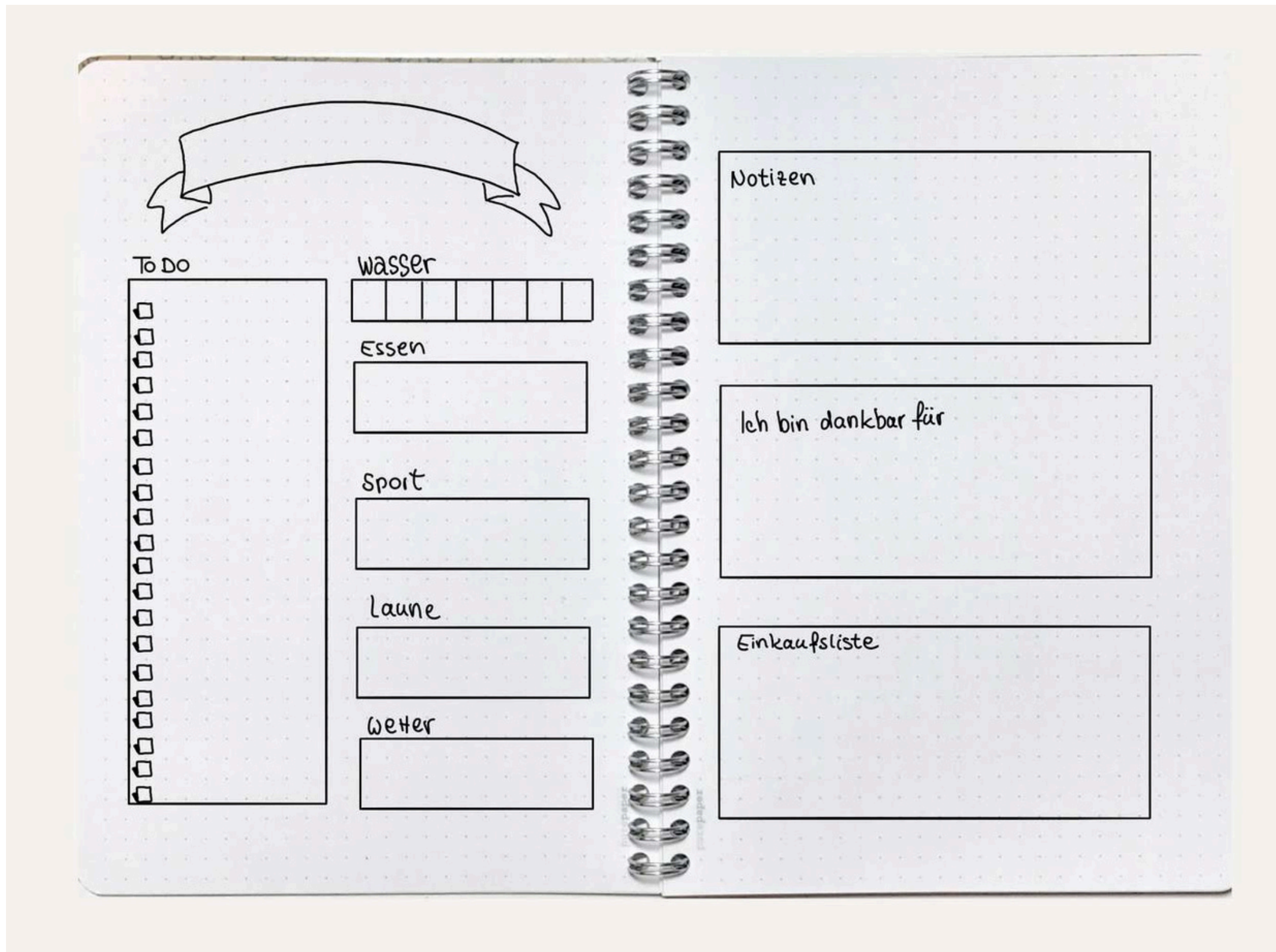
SKETCHNOTES BY DIANA

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

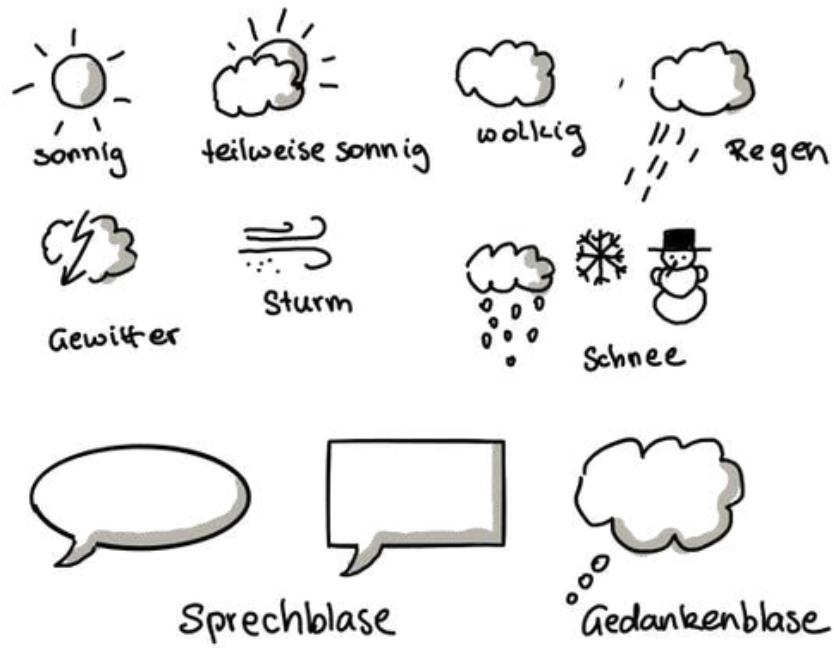
Sketchnotes to go



BULLET JOURNAL WORKSHOP

Bildbibliotheken

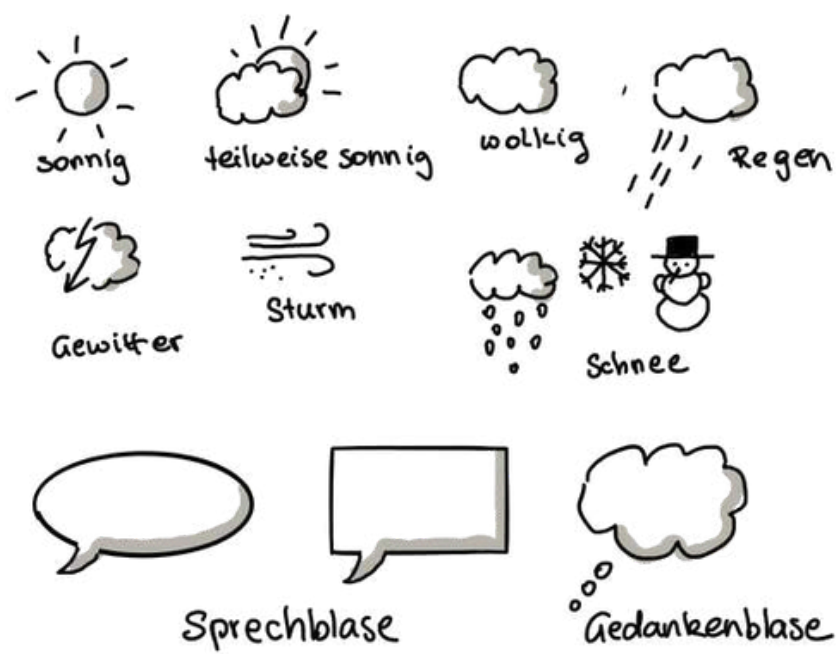
Wetter



Reise



Wetter



Reise



BULLET JOURNAL WORKSHOP

Bildbibliotheken

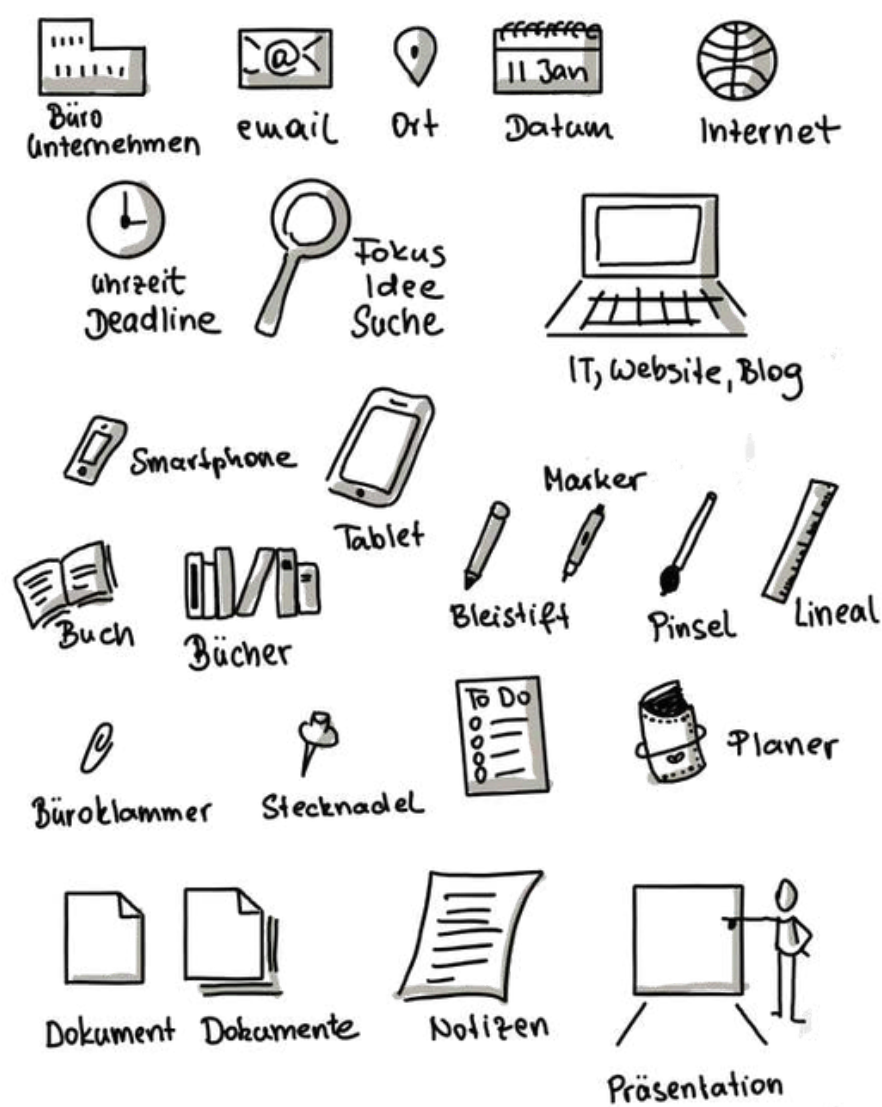
Essen & Trinken



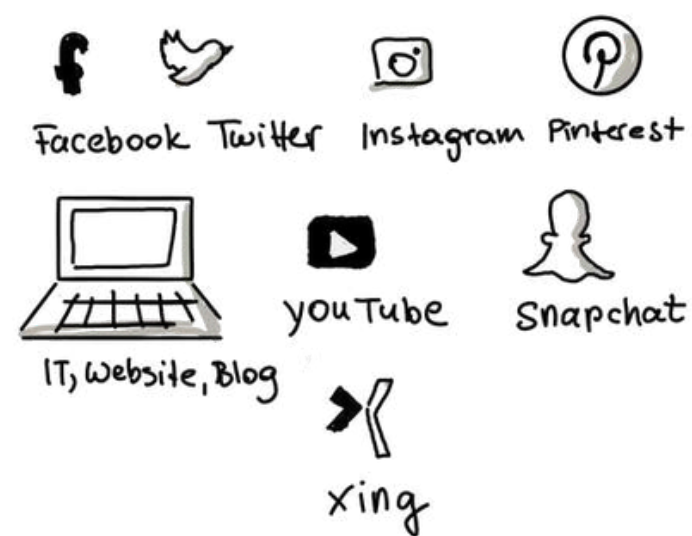
Haushalt



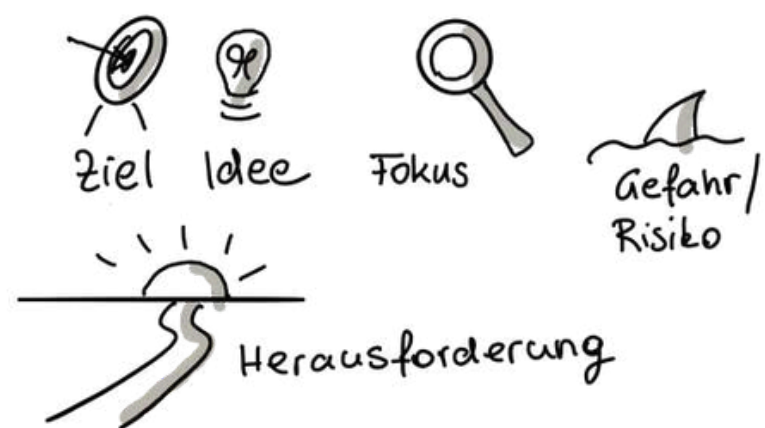
Büro/Arbeit



Social Media



Abstrakt



BULLET JOURNAL WORKSHOP

Bildbibliotheken

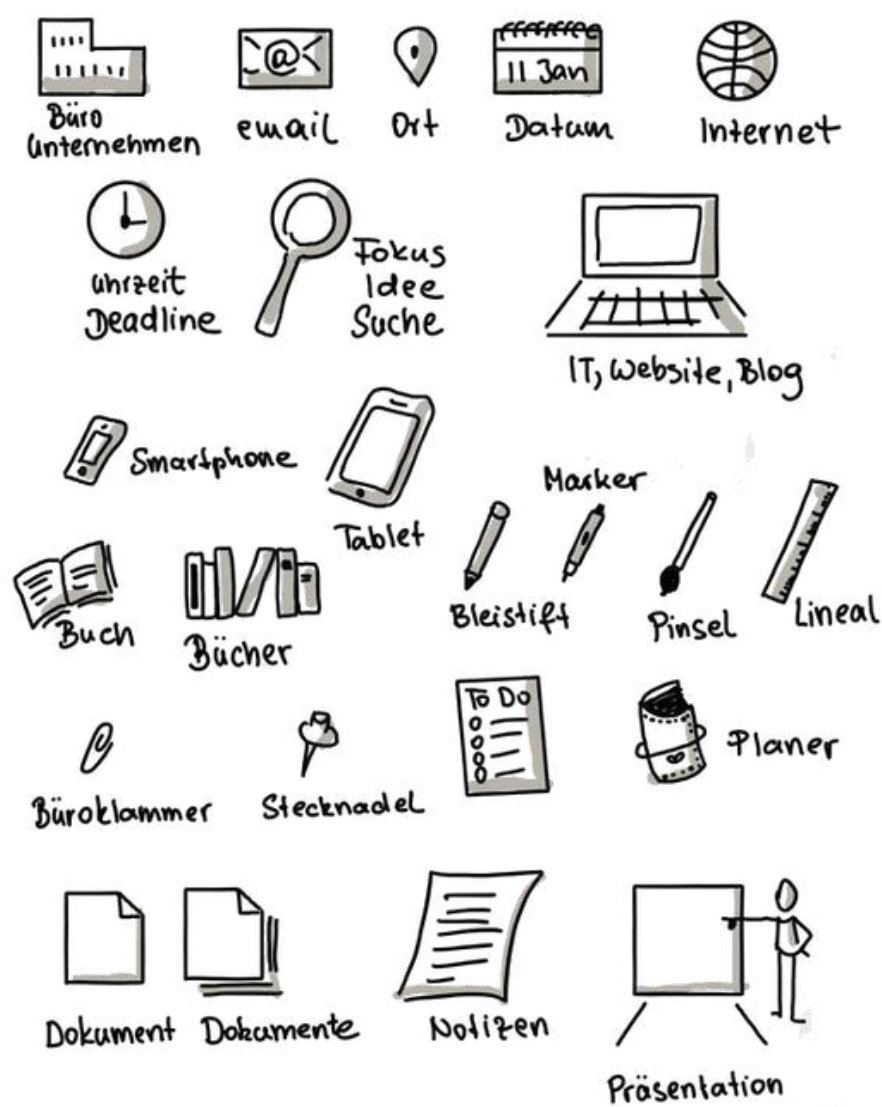
Essen & Trinken



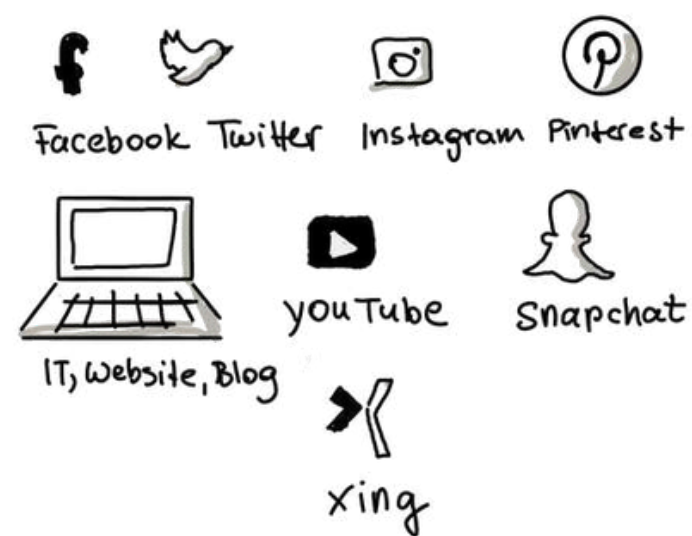
Haushalt



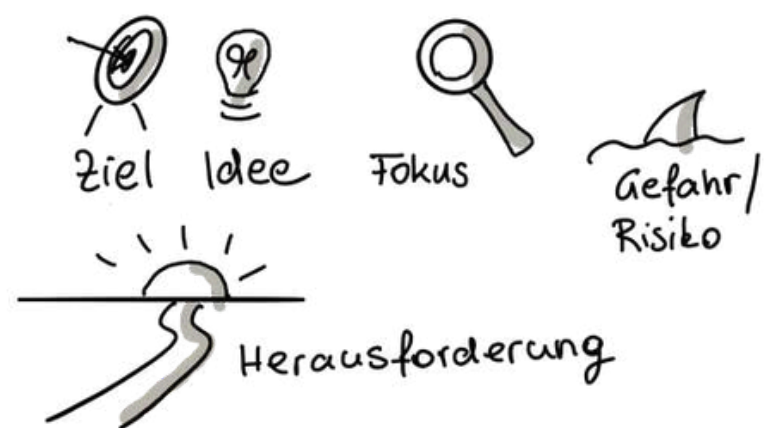
Büro/Arbeit



Social Media



Abstrakt



Bleib in Verbindung

Wenn dich das Thema Bullet Journal, Sketchnotes und Visualisierung weiter begleiten soll: Schau gerne bei mir auf dem Blog vorbei. Unter sketchnotes-by-diana.com veröffentliche ich regelmäßig neue Artikel – mal mit konkreten Übungen, mal mit Hintergrundwissen, mal sehr persönlich. Es geht ums Visualisieren, ums Sketchnoten, ums Bullet Journaling – und immer auch darum, wie wir mit unseren ganz unterschiedlichen Köpfen einen Alltag gestalten, der zu uns passt.

Auch in den sozialen Netzwerken bin ich unterwegs. Auf Instagram, Facebook, LinkedIn und Pinterest findest du mich überall unter Diana Soriat – mit Einblicken in mein Notizbuch, kleinen Übungen für zwischendurch und ab und zu auch einem Blick hinter die Kulissen. Komm gerne vorbei, schreib mir, stell Fragen, zeig mir deine Seiten. Ich freue mich riesig, wenn ich sehe, was bei dir entsteht.

Du willst dranbleiben? Dann komm in den CoArt Club

Wenn du gemerkt hast, dass dir die Methoden aus diesem Workshop wirklich guttun, und du sie nicht nur lernen, sondern leben willst – dann ist mein CoArt Club vielleicht genau dein Ort. Wir treffen uns regelmäßig online, in einer kleinen, feinen Community. Zum Üben, zum Austauschen, zum Inspirieren, zum Dranbleiben.

Es geht ums Sketchnoten, ums Bullet Journaling, ums visuelle Denken – und vor allem darum, das alles nicht alleine vor sich hinzubasteln, sondern gemeinsam mit anderen, die ähnlich ticken. Wer schon einmal dabei war, weiß: Das ist kein „noch ein Kurs“, sondern ein Zuhause für kreative Köpfe.

Alle Infos und die Anmeldung findest du direkt hier:

myablefy.com/s/sketchnotes-by-diana/coart-club.

Ich freu mich, wenn ich dich dort wiedersehe.

Und jetzt: Schnapp dir deinen Stift, dein Notizbuch – und leg los. Dein Bullet Journal wartet schon auf dich.

Deine Diana, ich zeichne dann mal was...

SKETCHNOTES BY DIANA



Diana Soriat
Gevekohstr. 10
28213 Bremen

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

