

Die Bullet Journal-Methode

Organisieren und Planen mit Stift, Papier und Tapes

Apps zum Organisieren bzw. Optimieren von Alltag und Job nutzt heute so gut wie jeder. Wer es lieber oldschool angehen möchte und genug von Monitor, Tablet und Smartphone hat, kann auf eine analoge Methode mit Stift und Papier zurückgreifen: das Bullet Journal. Klebebänder, Washi Tapes, Haftzettel und Aufkleber verleihen ihnen eine persönliche Note und lassen Raum für Kreativität

Termine, To-do-Listen, persönliche Gewohnheiten – ein Bullet Journal verbindet Kalender, Tagebuch und Übersichten in einem. Alles, was dazu benötigt wird, sind ein leeres Notizbuch und ein Stift. Gestartet wird meist mit einer Übersicht der Symbolik, die im Bullet Journal verwendet wird. Die sogenannten Bullets können beispielsweise Punkte, Kreise, Gedankenstriche oder auch Sternchen sein, die für Aufgaben, Termine, Notizen oder für Wichtiges stehen. Bei der Wahl der Symbole sind keine Grenzen gesetzt. Anschließend folgt der Index. In ihm finden sich nach und nach alle Übersichten und Listen wie in einem Inhaltsverzeichnis aufgeführt. Im nächsten Schritt wird die Jahres- und Monatsübersicht angelegt. Es kann aber auch direkt mit dem Daily Log, also der Tagesplanung mit den zuvor festgelegten Symbolen, begonnen werden. Wer möchte, fügt noch Gewohnheits- und Stimmungstracker, Listen mit Büchern oder Filmen und andere Übersichten hinzu – und schon sind die ersten Schritte getan. Die Besonderheit des Konzepts: Im Gegensatz zu Apps oder gedruckten Kalendern ist ein Bullet Journal immer individuell auf die eigene Person zugeschnitten und kann dabei sowohl minimalistisch als auch künstlerisch angelegt sein. So lassen sich die einzelnen Seiten mit bunten Stiften, Farben, Klebebändern, Washi Tapes, Haftzetteln und Aufklebern kreativ und aufwändig ganz nach dem persönlichen

Geschmack gestalten. Das Bullet Journal ist für den ein oder anderen damit weit mehr als ein reines Organisationstool.

Entwickelt wurde die Bullet Journal-Methode vom Designer Ryder Carrol eigentlich für sich selbst. Auf Empfehlung einer Kollegin, sein Konzept mit der Welt zu teilen, veröffentlichte er 2013 die Internet-Plattform Bullet Journal – und der Trend nahm seinen Lauf.* Heute gibt es allein auf Instagram zum Hashtag #bulletjournal mehr als 8,5 Mio. Posts** und die Community wächst von Tag zu Tag.

Quellen:

* <https://www.diepresse.com/5491419/wie-ryder-carroll-seine-bullet-journal-methode-erfunden-hat>

**Stand: September 2021

Weitere Informationen: www.klebstoffe.com, www.klebstoffe.com/presse

Über den Industrieverband Klebstoffe e. V. (IVK):

Der Industrieverband Klebstoffe vertritt die wirtschaftspolitischen und technischen Interessen der deutschen Klebstoffindustrie gegenüber der Öffentlichkeit, Behörden, Verbrauchern und wissenschaftlichen Institutionen. Dem IVK gehören rund 150 Klebstoff-, Klebeband-, Dichtstoff- und Klebrohstoffhersteller sowie wissenschaftliche Institute und Systempartner an. Der IVK ist – auch im globalen Wettbewerbsumfeld – der größte und im Hinblick auf das angebotene Serviceportfolio gleichzeitig der weltweit führende Verband im Bereich Klebtechnik. Insgesamt beschäftigt die deutsche Klebstoffindustrie mehr als 13.000 Mitarbeiter/-innen.

Düsseldorf, 30.09.2021

Bildzeile: IVK_PI_Bullet_Journal_01.jpg

Das Bullet Journal – Kalender, Tagebuch und Tracker in einem.

Foto: IVK

Bildzeile: IVK_PI_Bullet_Journal_02.jpg

Eine Übersicht der Symbole, die im Bullet Journal verwendet werden.

Foto: IVK

Bildzeile: IVK_PI_Bullet_Journal_03.jpg

Aufgaben, Termine, Notizen – im Daily Log ist alles auf einem Blick zu finden.

Foto: IVK

Wir informieren Sie gerne:

Industrieverband Klebstoffe e. V.
Dr. Vera Haye
Völklinger Str. 4
40219 Düsseldorf
Tel. 0211 67931-10
Fax 0211 67931-33
info@klebstoffe.com
www.klebstoffe.com