

# Bullet Journal

## DAS PRAXISBUCH

7-14 Januar 18

KW 2

**Montag**

- 8h Pilates
- 14:45 Tennis Mmi
- ☉ Madelauflauf

**Dienstag**

- 16h Foto Session
- ☉ Hähnchen

**Mittwoch**

- Home Office
- ☉ Bologna

**Donnerstag**

- 9h Zahnarzt
- 14h Hundeschule
- ☉ Suppe

**Freitag**

- 16h Termin Konzert
- ☉ 20h Girls night OUT

**Samstag**

- 10h Hockey Turnier
- ☉ 20h Dinner mit Freunden

**SKETCHNESSES**  
WORKSHOP !!

- Flipchart
- Beamer
- Stifte
- Notizbuch
- Literatur

! Rechnung schreiben  
☉ Follow up

**To Do's**

- Einkäufen
- Reinigung
- Urlaub planen
- Markt

**Blog & Website**

- Blogpost Travel Journal
- neue Fotos bearbeiten

**Sonntag**

**rix**

Ein Ziel ohne PLAN ist nur ein Wunsch



- Aufgabe
- gestrichen
- Telefonat
- in Arbeit
- PRI0
- email
- verschoben
- irgendwann





## 2 Materialkunde

Sobald du mit deinem Bullet Journal beginnen möchtest, stehst du natürlich vor der Frage, mit welchen Materialien du starten sollst. Welches Notizbuch eignet sich am besten, und welche Stifte benutzt du im Idealfall?

Im Grunde genommen eignet sich zunächst jedes Notizbuch oder jeder Stift, dennoch gibt es einige Dinge, auf die du achten solltest und die ich dir aus meiner Erfahrung heraus raten kann.

Deine Entscheidung hängt in erster Linie davon ab, wie du dein Bullet Journal nutzen möchtest. Soll es eher minimalistisch werden, oder willst du das Ganze kreativ gestalten? Je mehr Stifte du benutzen oder auch kombinieren möchtest, desto wichtiger wird es, auf die Qualität und Beschaffenheit der Stifte und des Papiers zu achten.

Sicherlich eignet sich zum Schreiben zunächst jeder Stift – sei es ein Bleistift, ein Kugelschreiber oder ein Fineliner. Ungünstig ist es aber z.B., wenn sich die Stifte allzu sehr durch das Papier drücken oder verschmieren. Auch wenn du mit Farben arbeitest, gibt es eine Reihe von Möglichkeiten, diese einzusetzen.

Bei den Notizbüchern musst du entscheiden, welche Ausführung und welches Papier sich am besten für deine Belange eignen. Magst du gebundene Bücher? Oder lieber Ringbücher oder vielleicht sogar einzelne Hefte?

Im Nachfolgenden stelle ich dir verschiedene Notizbücher und Stifte vor, damit du bei deinem eigenen Bullet Journal besser einschätzen kannst, was dir persönlich wichtig ist.

In jedem Fall brauchst du zum Start

- ein Notizbuch,
- einen Stift und
- ein Lineal.

## 2.1 Notizbücher

Es ist jetzt keine Überraschung, dass das Wichtigste an einem Bullet Journal natürlich das Journal selbst ist. Allerdings gibt es da viele Unterschiede, über die du dir vorher Gedanken machen solltest. Ich stelle dir hier die wichtigsten Eigenschaften eines Bullet Journals vor und gebe dir am Ende noch ein paar konkrete Kaufempfehlungen.

### Lineatur

Bei der Entscheidung für ein Notizbuch ist es zunächst wichtig, die richtige und für dich passende Lineatur auszuwählen. Worauf schreibst du am liebsten? Möglich sind Linien, Karos, Blanko oder (am beliebtesten) Punkte.



Für mich persönlich haben sich Punkte (mehr bekannt unter dem Namen »Dot Grid«) als ideal herausgestellt. Durch die Punkte (Dots) ist es für dich einfacher, gerade zu schreiben und einheitliche Abstände einzuhalten. So gibst du deiner gestalteten Seite optisch ein besseres Aussehen. Karos haben den gleichen Effekt. Der Vorteil beim Punkteraster ist allerdings, dass diese Punkte optisch am Ende sehr in den Hintergrund treten.

## Papierbeschaffenheit

Je nachdem, was du alles mit deinem Bullet Journal anfangen willst, ist es wichtig, auf gute Papierqualität und das Papiergewicht zu achten. Möchtest du nur schreiben, oder hast du auch vor, in deinem Bullet Journal mit Farben zu arbeiten? Idealerweise testest du das Papier vorher, was in Geschäften allerdings leider nicht wirklich möglich ist.

Es gibt viele Facebook-Gruppen und Blogs, die sich mit Bullet Journals beschäftigen, dort wirst du diverse Tipps und Tricks finden können. Da viele Kreative mit Farben arbeiten und Texte oder auch Tage etc. markieren, solltest du auf eher glattes Papier achten. Papier, das zu sehr saugt, nimmt die Farben vielleicht zu stark auf, oder die Stifte bluten gar durch.

Glattes Papier erlaubt das Benutzen von Finelinern und Fasermalern in einem Rutsch. Oftmals empfiehlt es sich, verschiedene Stiftearten wie Textmarker und Tintenstifte desselben Herstellers zu kombinieren, da diese häufig so aufeinander abgestimmt sind, dass sie bei gemeinsamer Benutzung nicht verschmieren.

Möchtest du auch mit Aquarell oder Wasserfarben arbeiten, ist glattes Papier wiederum ungeeignet, da es sich wellen würde. Raues oder saugfähiges Papier eignet sich auch eher für Bleistiftzeichnungen.

Eine weitere Rolle spielt die Dicke bzw. Schwere des Papiers. Da man in der Regel ja beide Seiten beschriften möchte, ist ein zu dünnes Papier weniger geeignet. Ein komplettes Nicht-Durchscheinen (das wird auch als Ghosting bezeichnet) wird kaum möglich sein, aber es gibt tolle Notizbücher, bei denen dies kaum der Fall ist.

Das Papiergewicht wird in Gramm pro Quadratmeter angegeben (durchschnittlich z. B. 90 g/m<sup>2</sup>). Je höher der Wert, desto schwerer und dicker ist das Papier. Allerdings hat das Papiergewicht nicht unbedingt etwas mit der Qualität zu tun. Das Tomoe-River-Papier des Hobonichi Planers zum Beispiel ist sehr dünn, und trotzdem schlägt nichts durch. Bedenke auch, mit welchem Schreibgerät du arbeitest. Eine Füllfeder mit Tinte schlägt mehr durch als ein wasserbasierter Fineliner.

Achte nicht unbedingt nur auf die bekannten Marken. Es gibt wunderbare Start-ups, die tolle Notizbücher herstellen – ich persönlich habe da schon wirklich erstaunliche Erfahrungen gemacht.

## Hardcover – Softcover – Ringbuch

Der Einband deines Bullet Journals ist natürlich reine Geschmackssache.

Ein Hardcover schützt dein Buch besser, allerdings fällt es auch mehr ins Gewicht, wenn du es immer dabei hast. Der harte Buchrücken erlaubt es, das Buch mal eben auf den Schoß zu nehmen und bequem darin zu schreiben, wenn du unterwegs bist und keine Möglichkeit hast, dich an einen Tisch zu setzen. Außerdem verhindert der robuste Einband, dass Eselsohren an deinem Bullet Journal entstehen.

Ein Softcover-Buch besticht durch weniger Gewicht. Allerdings zerknickt es schon mal schneller oder bekommt Eselsohren. Das muss jedoch nicht schlecht sein, ich persönlich mag diese »Patina« ganz besonders gern. Dein Bullet Journal wird so nach einiger Zeit richtig bearbeitet aussehen.

Ein Ringbuch mit Spiralbindung hat den Vorteil, dass man Seiten auch mal heraustrennen kann. Wenn es einen stabilen Deckel hat, ist es einfacher, das Buch auf den Schoß zu nehmen. Der größte Vorteil ist wohl, dass man die Seiten wirklich richtig aufschlagen kann und das Buch dadurch flach auf dem Tisch liegt. Es gibt auch Notizbücher, bei denen sich die Seiten herausnehmen und woanders wieder einsetzen lassen. Du kannst alternativ auch einen Ringplaner verwenden, in dem du Blankoseiten einsetzen kannst.