

Hauptsache organisiert

Der Trend zum Bullet Journal kommt aus den USA



Von dpa

Di, 12. Januar 2021 um 21:38 Uhr

Panorama

Kalender, Notizblock, Tagebuch – sogenannte Bullet Journals sind all das auf einmal. Es handelt sich um einen Trend, den ein US-Grafiker begonnen hat, um besser mit ADHS klarzukommen.



Schön verplant – dank eines Bullet Journals Foto: Vivienne (stock.adobe.com)

Ein Sternenhimmel als Hintergrund, geschwungene Schriftzüge: Im Netz findet sich unter dem Schlagwort #bujo viel Bunt, Hübsches, Inspirierendes. Die Abkürzung steht für "Bullet Journal" – Stichpunkt-Büchlein. "Bullet Journaling" ist eine Methode, das eigene Leben zu organisieren.

Entwickelt hat sie der US-Grafiker Ryder Carroll, der ADHS hat und ein Notizbuch entwerfen wollte, das genau zu seinen Bedürfnissen passt. Vor zwei Jahren erschien sein Buch "Die Bullet-Journal-Methode" auf Deutsch, Untertitel: "Verstehe deine Vergangenheit, ordne deine Gegenwart, gestalte deine Zukunft".

Alle Gedanken an einem Ort

Spätestens seitdem breitet sich der Trend auch hierzulande aus. Für Jenny Jane Hellwig ist Bullet Journaling allerdings mehr als ein Trend. Die Grafikdesignerin gibt regelmäßig Workshops zu der Methode.

"Es geht darum, alle Gedanken an einem Ort zu sammeln: Termine, To-do-Listen, alles, was man sich sonst auf Post-its notieren würde", erklärt sie. Und in Kalendern. Der Kopf werde dadurch frei, und man spare sich die lästige Suche nach Einkaufszetteln und Notizen. Pläne, Besorgungen und Erfolge werden im "BuJo" gebündelt, sortiert nach Kategorien wie Events, Termine oder Notizen. Mittelfristige Pläne lassen sich im "Future Log" festhalten, ansonsten folgt das System der Struktur von Tag, Woche, Monat. Mit Symbolen wie Punkten oder Kreuzchen hält der Nutzer fest, was bereits erledigt ist oder verschoben wird. Ergänzt werden kann das Journal durch personalisierte Kollektionen, zum Beispiel sogenannte Dankbarkeitsseiten.

Ob das Bullet Journal eher der schlichten Grundstruktur folgt oder kreativ ausgestaltet wird, entscheidet der Nutzer. Seiten aufwändig zu gestalten, könne ein kreativer Ausgleich zum Alltag sein, so Hellwig – eine eher produktive Herangehensweise helfe manchem dabei, Raum für Veränderung zu schaffen." Im Bullet Journaling treffen sich Achtsamkeit und Do-It-Yourself – beides haben in den vergangenen Jahren immer mehr Menschen für sich entdeckt.

Ressort: [Panorama](#)

Zum Artikel aus der gedruckten BZ vom Mi, 13. Januar 2021:

» Zeitungsartikel im Zeitungslayout: [PDF-Version herunterladen](#)

» Webversion dieses Zeitungsartikels: [Ob funktional oder kreativ – Hauptsache organisiert](#)

Kommentare

Liebe Leserinnen und Leser,

leider können Artikel, die älter als sechs Monate sind, nicht mehr kommentiert werden. Die Kommentarfunktion dieses Artikels ist geschlossen.

Vielen Dank für Ihr Verständnis.

Viele Grüße von Ihrer BZ
