

# Bullet Journal

## DAS PRAXISBUCH

7-14 Januar 18

KW 2

**Montag**

8h Pilates

14:45 Tennis MM!

☉ Madelauflauf

**dienstag**

16h Foto Session

☉ Hähnchen

**mittwoch**

Home Office

☉ Bolognese

**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

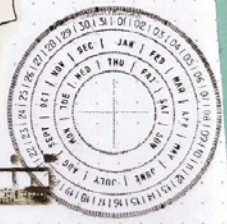
**Blog & Website**

- Blogpost Travel Journal
- neue Fotos bearbeiten

**sonntag**

mic

Ein Ziel ohne PLAN ist nur ein Wunsch



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





## **Hinweis des Verlages zum Urheberrecht und Digitalen Rechtemanagement (DRM)**

Der Verlag räumt Ihnen mit dem Kauf des ebooks das Recht ein, die Inhalte im Rahmen des geltenden Urheberrechts zu nutzen. Dieses Werk, einschließlich aller seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne Zustimmung des Verlages unzulässig und strafbar. Dies gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Der Verlag schützt seine ebooks vor Missbrauch des Urheberrechts durch ein digitales Rechtemanagement. Bei Kauf im Webshop des Verlages werden die ebooks mit einem nicht sichtbaren digitalen Wasserzeichen individuell pro Nutzer signiert.

Bei Kauf in anderen ebook-Webshops erfolgt die Signatur durch die Shopbetreiber. Angaben zu diesem DRM finden Sie auf den Seiten der jeweiligen Anbieter.

**Diana Meier-Soriat**

# **Bullet Journal**

**Das Praxisbuch**



Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek  
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen  
Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über  
<<http://dnb.d-nb.de>> abrufbar.

ISBN 978-3-95845-707-2  
I. Auflage 2018

<http://www.mitp.de>  
E-Mail: [mitp-verlag@sigloch.de](mailto:mitp-verlag@sigloch.de)  
Telefon: +49 7953 / 7189 - 079  
Telefax: +49 7953 / 7189 - 082

© 2018 mitp Verlags GmbH & Co. KG, Frechen  
Dieses Werk, einschließlich aller seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Jede  
Verwertung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne  
Zustimmung des Verlages unzulässig und strafbar. Dies gilt insbesondere für  
Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und  
Verarbeitung in elektronischen Systemen.  
Die Wiedergabe von Gebrauchsnamen, Handelsnamen, Warenbezeichnungen usw. in  
diesem Werk berechtigt auch ohne besondere Kennzeichnung nicht zu der Annahme,  
dass solche Namen im Sinne der Warenzeichen- und Markenschutz-Gesetzgebung  
als frei zu betrachten wären und daher von jedermann benutzt werden dürften.

Lektorat: Sabine Schulz  
Sprachkorrektorat: Sibylle Feldmann  
Coverbild: Diana Meier-Soriat  
Satz: Petra Kleinwegen

# 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 80 81
5.2	Schriften	82
5.3	Handlettering	86
5.4	Inspiration für deine Tage und Monate	89

<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>

<b>10</b>	<b>Dekoelemente</b>	<b>163</b>
10.1	Washi Tape	164
10.2	Stempel und Schablonen	171
10.3	Sticker	172
10.4	Weitere Dekoelemente	173
<b>11</b>	<b>Social Media und Bullet Journal Features</b>	<b>175</b>
<b>Index</b>		<b>191</b>



# Über die Autorin

Diana Meier-Soriat gründete 2015 *Sketchnotes by Diana* und gibt regelmäßig Visualisierungs-Workshops in Bremen und deutschlandweit in verschiedensten Unternehmen. Sie bietet außerdem Graphic Recordings an oder zeichnet Auftrags-Sketchnotes, um Präsentationen zu pimpen oder komplexe Zusammenhänge auf ein Bild zu reduzieren.

Zudem betreibt sie mit großer Leidenschaft einen Blog, in dem sie Interessierte mit in ihren Alltag nimmt und ihre Leidenschaft für Stifte, Papier und Co. mit ihren Lesern teilt. Diana ist in Salzburg geboren und lebt mit ihrer Familie in Bremen.

[www.sketchnotes-by-diana.com](http://www.sketchnotes-by-diana.com)

Instagram/Twitter/Pinterest: @dianasoriat

YouTube: [youtube.com/c/DianaMeierSoriat](https://youtube.com/c/DianaMeierSoriat)

## Danksagung

Ich hätte nie gedacht, dass ich jemals ein Buch schreiben würde. Das war auch sicherlich nicht mein Plan. Als die Anfrage vom mitp-Verlag kam, war ich natürlich sehr stolz und fühlte mich geehrt. Natürlich hätte ich eigentlich auch ein Buch über Sketchnotes schreiben können. Anfragen von anderen Verlagen gab es bereits, aber das kam für mich nicht in Frage, denn es gibt bereits so viele tolle Bücher, und wer möchte schon einer von vielen sein?

Das Thema Bullet Journal war für mich ein völlig anderes. Ich bin ja erst über Sketchnotes – mein eigentliches Steckenpferd – darüber gestolpert. Und ich habe mich diesem Thema natürlich sofort mit großer Leidenschaft gewidmet. Gerne hätte ich dazu ein Buch gehabt. Aber: es gab keins. Weder auf Englisch und schon gar nicht auf Deutsch war irgendwas Brauchbares zu finden. Und so habe ich Blogs und Social-Media-Kanäle durchforstet, um zu sehen: Wie geht das eigentlich mit dem Bullet Journal? Worauf muss ich achten? Wie passe ich mir das am besten an? Wie sehr hätte ich mir einen Ratgeber gewünscht, ohne kreuz und quer durch das Netz surfen zu müssen. Aufgrund meiner intensiven

Sketchnote-Zeit hatte ich immerhin schon Erfahrung mit Stiften und Papier. Und da frage ich mich: Wie geht es da wohl den anderen, die sich alles aneignen müssen.

Die Gelegenheit, das alles nun zu einem Ratgeber zusammenzufassen, um anderen den Zugang auf einen Schlag zu ermöglichen, musste ich natürlich sofort ergreifen. Und so ist dieses Buch entstanden.

Was wäre ein Buch ohne eine Lektorin? Ich bedanke mich zuallererst bei Sabine Schulz vom mitp-Verlag. Ich bedanke mich für deine motivierenden Worte. Dein permanentes »Zur Seite Stehen.« Für deine Anmerkungen und Ideen und deine große Hilfe – dein Input als »Außenstehende« war für mich besonders wichtig. Denn JEDER soll dieses System begreifen können. Ohne jegliche Voraussetzung. Das war auch für mich wichtig, denn es gab ja auch noch keinen Ratgeber, mit dem ich vergleichen konnte. Und ich bedanke mich besonders dafür, dass du gerade auch im Endspurt immer für mich da warst und für unsere sehr nette und angenehme »Standleitung«.

Dann möchte ich mich bei allen Mitwirkenden bedanken. Tanja Wehr (Autorin der »Sketchnote Starthilfe«) für das zur Verfügung stellen deiner Schriften aus deinem Buch. Ich bedanke mich bei Marcus Lemke für die textliche Unterstützung zum Thema Habit Tracker. Besonders bedanke ich mich auch bei Sophie Jehle für das zur Verfügung stellen der Bilder für das Thema Studium planen im Bullet Journal. Mein Studium ist doch schon so lange her.

Außerdem bedanke ich mich für die schönen Inspirationen zum Thema Bullet Journal nochmal bei Sophie Jehle, dann bei Anne Broszies, Sabine Wieners, Julia Geörger, Helen Colebrook, Anne Kuen, Maren Janka, Ilona Regenery, Carina Schwarz, Anja Tönjes, Christine Leinweber, Michelle Bertram, Nathalie Güllü und Michelle Tiedmann. Ihr seid auch für mich immer wieder eine tolle Inspiration und ich bewundere euch für diese grandiose Vielfalt und die vielen Ideen.

Und zu guter Letzt danke ich meinem Mann Christoph und meiner Familie, die mich in dieser Zeit so unterstützt haben.

Es ist und bleibt ein Herzensprojekt, und ich hoffe sehr, dass auch euch ein so »externes Gehirn« wie das Bullet Journal weiterbringt.

# 1 Einleitung

Wir leben heute in einem digitalen Zeitalter. Wir holen uns die ganze Welt auf unsere Smartphones, Computer und Tablets, egal wo wir uns befinden – ob zu Hause, unterwegs oder an unserem Arbeitsplatz. Es gibt unzählige Apps, die uns helfen sollen, unser Leben zu organisieren; Apps, um unsere Termine einzutragen; Apps, um unser Gewicht zu kontrollieren; Apps, die unser Budget verwalten; Apps für Rezepte, die wir ausprobieren möchten; Apps, die uns unterstützen, unsere Meetings vorzubereiten. Unser Smartphone gibt den Geist auf? Nichts ist gesichert? Eine Vollkatastrophe.

Wenn es schnell gehen muss, wir vielleicht nicht die geeignete App haben oder in einer Konferenz nicht auf unserem Laptop oder Smartphone tippen möchten, greifen wir wieder zu Stift und Papier. Wir notieren alles kreuz und quer – auf Servietten, Post-its oder irgendeinem Blatt Papier, das uns gerade zur Verfügung steht. Verlieren wir diese Notizen, vergessen wir unsere Aufgaben und Termine oder sind wieder mal auf der Suche nach eben **DIESER EINEN** Notiz.

Die Digitalisierung eröffnet uns einerseits die Welt und hilft uns, Grenzen zu überwinden, andererseits laufen wir Gefahr, uns in dieser Welt zu verlieren. Wir sind permanent beschäftigt, aber irgendwie auch wenig produktiv. Wir rennen durch die Gegend, und alles droht uns über den Kopf zu wachsen. Unsere To-do-Listen sind digital und analog verstreut, vielleicht auch nur im Kopf und in den Gedanken verankert. Und so geht uns immer wieder mal so einiges flöten.

Wie soll man heutzutage in der Lage sein, diese Flut an Informationen und Aufgaben zu bündeln? Wie kann man es schaffen, sich besser zu strukturieren und zu organisieren?

Das Führen eines Bullet Journals ist seit 2015 das Trendthema schlechthin. In den sozialen Medien findet man unzählige Inspirationen, Netzwerkgruppen widmen sich mit großer Leidenschaft diesem Thema, und es ist eine große Onlinecommunity entstanden. Die User teilen ihre Ideen, tauschen sich über Notizbücher und Stifte aus, kommentieren ihre Werke und unterstützen sich in ihrer Lebensplanung.

Durch das Führen eines sogenannten »Bullet Journals« wirst du endlich in der Lage sein, dein »Beschäftigt-Sein« in ein sinnvolles »Produktiv-Sein« umzuwandeln. Schluss mit tausend Apps und verstreuten Notizzetteln. Ein Bullet Journal ist ein geniales System und hilft dir, endlich Ordnung zu schaffen.

Das Bullet Journal kann all das sein, was du brauchst. Du kannst deinen Alltag strukturieren, deine Termine planen, deinen eigenen Kalender führen, deine Aufgaben festhalten und es als Tagebuch benutzen. Es ist ein sehr flexibles System, und du kannst es genau an deine Wünsche und Bedürfnisse anpassen. Das ist das Schöne am Führen eines Bullet Journals: Du passt es dir genau so an, wie du es brauchst.

Die ursprüngliche Idee stammt von Ryder Carroll ([www.bulletjournal.com](http://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? Genau dafür ist ein Bullet Journal optimal geeignet.

## 1.1 Wann ist ein Bullet Journal das Richtige für mich?

Folgende Fragen solltest du dir grundsätzlich stellen:

- Möchtest du besser organisiert sein?
- Möchtest du gern einen Kalender oder eine Art Tagebuch führen?
- Stört oder stresst dich das Benutzen unterschiedlicher Apps?
- Möchtest du endlich Schluss machen mit der ewigen Zettelwirtschaft?
- Hast du wieder Lust, Stift und Papier in die Hand zu nehmen, statt permanent Smartphone und Laptop zu benutzen?
- Möchtest du alles an einem Platz wiederfinden?

Wenn du auch nur eine Frage mit Ja beantwortest, sollte das Führen eines Bullet Journals das Richtige für dich sein.

Ein Bullet Journal ist im Grunde nichts anderes als ein Notizbuch, in dem du dein Leben organisierst und das du genau nach deinen Bedürfnissen anpasst. Dieses codierte Agenda-System bringt endlich Ordnung in alle deine Aufgaben, und hast du das Konzept erst einmal verstanden, kannst du das System für dich so abwandeln, wie du es für dich und deine Bedürfnisse brauchst.

## 1.2 Wie soll mein Bullet Journal aussehen?

Dein Bullet Journal kann genau so aussehen, wie du es möchtest. Es gibt kein Richtig oder Falsch. Ryder Carroll bezeichnet es als ein »customizable and forgiving system« – das heißt, dein Bullet Journal ist »anpassbar« und »vergebend«. Es muss für dich funktionieren – für niemanden sonst. Du möchtest ein kreatives Bullet Journal führen? Dann tobe dich aus. Du wünschst es dir minimalistisch? Kein Problem – denn es ist deins – und nur deins.

## 1.3 Über dieses Buch

In diesem Buch erfährst du alles, was du wissen musst, um dein eigenes Bullet Journal so zu führen, dass es genau zu dir passt. Ich zeige dir, wie du dir deine Grundstruktur anlegen kannst, und verschiedene Ansätze, Inspirationen und Vorlagen werden dir helfen, dein eigenes und persönliches Organisationssystem zu entwickeln. Picke dir genau das heraus, was du persönlich brauchst, was dir gefällt und was du für sinnvoll erachtest. Wahrscheinlich wirst du Dinge ausprobieren, die sich später für dich nicht als sinnvoll erweisen. Und vermutlich wirst du durch die Inspiration auch deine eigenen Ideen entwickeln.

## 1.4 Aufbau des Buches

Nachdem du in diesem Kapitel erfahren hast, was ein Bullet Journal überhaupt ist, wo es herkommt und wofür es gedacht ist, geht es in Kapitel 2 um das Material: Was brauchst du, um ein Bullet Journal zu starten? Welche Notizbücher eignen sich, was musst du beim Papier beachten, welche Stifte kannst du verwenden und welche kleinen Helferlein gibt es noch?

Kapitel 3 beschäftigt sich mit dem Organisationssystem. Was ist Rapid Logging und wofür sind Key Codes gut? Du wirst hier lernen, wie du deine ersten Einträge startest.

In Kapitel 4 geht es richtig los. Hier erfährst du, wie du dein Bullet Journal aufbaust und welche Elemente dein Bullet Journal enthalten sollte: Index, Future Log, Wochen-, Monats- und Tagesübersichten.

Wenn du ein kreatives Bullet Journal führen möchtest, dann erfährst du in Kapitel 5 alles über Sketchnotes und Schriften. Dort findest du u.a. eine Bibliothek mit Symbolen und Schriften, die du für dein Bullet Journal übernehmen kannst.

In Kapitel 6 findest du zahlreiche Anwendungsbeispiele: To-do-Listen, Habit Tracker und viele weitere Anwendungsbeispiele für verschiedene Tracker, Präsentationsplanung, Eventplanung wie Hochzeit, Geburtstag und Präsentationen, Reiseplanung sowie Haushalts- und Einkaufsplanung und vieles mehr.

Kapitel 7 beschäftigt sich mit dem Bullet Journal als Tagebuch und in Kapitel 8 findest du alles zum Thema Travel Journal.

In Kapitel 9 bekommst du eine Einführung, wie du mit Farben deinem Bullet Journal eine persönliche Note gibst und wie du dich kreativ austoben kannst.

Weitere Dekorationselemente und Anwendungsbeispiele findest du in Kapitel 10.

Das reicht alles nicht? Die schönsten Bullet-Journal-Ideen anderer Bullet JournalerInnen findest du schließlich in Kapitel 11.

Ich wünsche dir viel Spaß mit deinem Bullet Journal!







# 1 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.

# 1.1 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 (siehe dazu Kapitel II »Social Media und Bullet Journal Features«). 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.