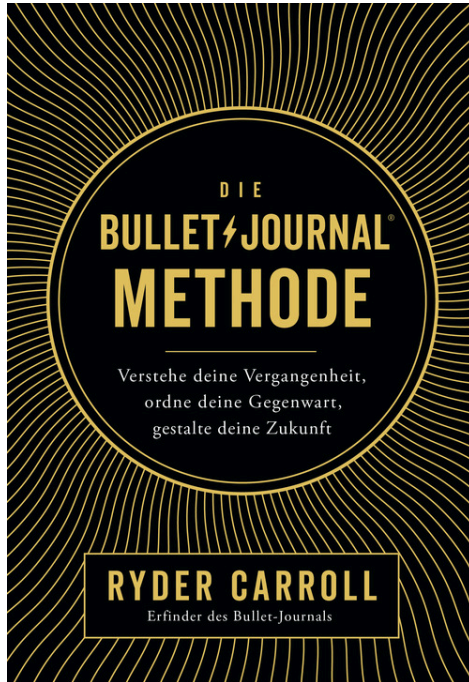


## Leseprobe aus:



ISBN: 978-3-499-63340-9

Mehr Informationen zum Buch finden Sie auf [www.rowohlt.de](http://www.rowohlt.de).

Ryder Carroll

## **Die Bullet-Journal-Methode**

**Verstehe deine Vergangenheit, ordne  
deine Gegenwart, gestalte deine Zukunft**

Aus dem Englischen von Viola Krauß

Rowohlt Taschenbuch Verlag

Die Originalausgabe erschien 2018 unter dem Titel  
«The Bullet Journal Method. Track the Past, Order the  
Present, Design the Future» bei Portfolio/Penguin, USA.

Deutsche Erstausgabe

Veröffentlicht im Rowohlt Taschenbuch Verlag,

Reinbek bei Hamburg, November 2018

Copyright der deutschen Erstausgabe © 2018

by Rowohlt Verlag GmbH, Reinbek bei Hamburg

Copyright © 2018 by Ryder Carroll

Redaktion Tobias Schumacher-Hernández

Illustrationen Ryder Carroll

Adaption des deutschen Letterings Daniel Sauthoff, Hamburg

Umschlaggestaltung zero-media.net, München,

nach dem Original von Penguin Random House

Satz Adobe Garamond bei Dörlemann Satz, Lemförde

Druck und Bindung CPI books GmbH, Leck, Germany

ISBN 978 3 499 63340 9

# Inhalt

Widmung

Motto

Teil I Die Vorbereitung

Einleitung

Das Versprechen

Anleitung

Das Warum

Den Geist entrümpeln

Notizbücher

Das Schreiben per Hand

Teil II Das System

Das System

Rapid Logging

Themen und Seitennummerierung

Die Bullets

Die Aufgaben

Ereignisse

Notizen

Symbole und Maßgeschneiderte Bullets

Die Collections

Der Daily Log

Der Monthly Log

Der Future Log

Der Index

Das Übertragen

Der Brief

Teil III Die Praxis

Die Praxis

Anfangen

Reflexion

Sinnhaftigkeit

Ziele

Kleine Schritte  
Zeit  
Dankbarkeit  
Kontrolle  
Ausstrahlung  
Durchhaltevermögen  
Dekonstruktion  
Starre  
Unvollkommenheit

#### Teil IV Die Kunst

Die Kunst  
Maßgeschneiderte Collections  
Die Gestaltung  
Planen  
Listen  
Zeitpläne  
Tracker  
Das Maßschneidern  
Die Community

#### Teil V Das Ende

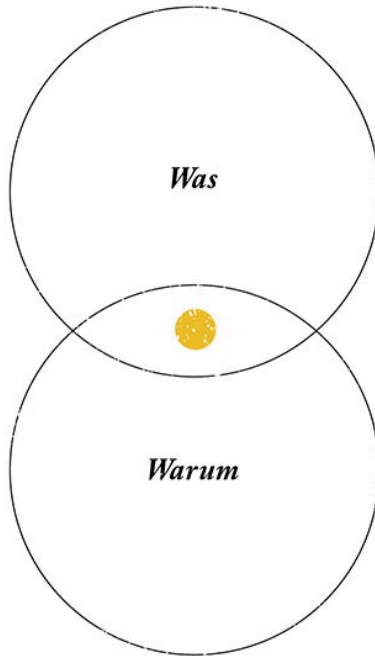
So schreiben Sie ihr Bullet Journal richtig  
Abschiedsworte  
Häufig gestellte Fragen  
Danken möchte ich ...

#### Anhang

Register

# Teil I

## Die Vorbereitung



## Einleitung

Das geheimnisvolle Päckchen kam aus dem Nichts. Und noch seltsamer war, dass die unverkennbare Druckbuchstaben-Schrift meiner Mutter den Adressaufkleber zierte. Ein Überraschungsgeschenk vielleicht, ohne besonderen Anlass? Unwahrscheinlich.

Ich öffnete das Paket und sah einen Haufen alter Notizbücher. Verblüfft fischte ich ein strahlend orangenes heraus, das mit Graffiti verziert war. Seine Seiten waren voller rudimentärer Zeichnungen von Robotern, Monstern, Kampfszenen und wüst falsch geschriebenen Wörtern. Unterschiedliche ... Mir lief ein Schauer über den Rücken. Die stammten von mir!

Ich holte tief Luft und vergrub mich in die Bücher. Das war mehr als eine Reise in die Vergangenheit. Es war, als ob ich in die Hülle eines komplett in Vergessenheit geratenen Ichs steigen würde. Als ich durch ein weiteres Notizbuch blätterte, fiel ein zusammengefaltetes Papier heraus. Neugierig hob ich es auf und erblickte die groteske Darstellung eines sehr zornigen Mannes. Er brüllte derart heftig, dass seine Augen hervortraten und ihm die Zunge aus dem Mund hing. Auf der Seite standen außerdem zwei Worte. Das eine kleine Wort war schüchtern in der Ecke versteckt und gab die Identität des rasenden Mannes preis: ein ehemaliger Lehrer von mir. Das andere Wort war groß und zackig und enthüllte das Objekt seines Zorns: mein Name.

Meine Probleme gingen schon in der Grundschule los, mit furchtbaren Noten, den rotgesichtigen Lehrern, den resignierten Nachhilfelehrern. Meine Leistungen waren derart alarmierend, dass ich den Großteil meiner Sommerferien in Förderschulen und Therapieräumen verbrachte. Irgendwann wurde bei mir das Aufmerksamkeits-Defizit-Syndrom (ADS) festgestellt. Damals in den Achtzigern hatte man definitiv mehr mit Vokuhilas als mit meinem Leiden am

Hut. Die paar Hilfsquellen, die es gab, waren entweder zu kompliziert, um irgendetwas zu bringen, oder sie passten nicht zu mir. Wenn überhaupt, dann streuten sie zusätzliches Salz in meine Wunde. Nichts davon kam mit meinen Hirnwindungen überein, also blieb ich mehr oder weniger meinem lustlosen Selbst überlassen.

Hauptschuldiger war meine Unfähigkeit, meine Konzentration im Zaum zu halten. Es war keineswegs so, dass ich mich nicht fokussieren konnte. Es fiel mir einfach schwer, mich zur richtigen Zeit auf das Richtige zu konzentrieren, dabei zu sein, anwesend zu sein. Meine Aufmerksamkeit brach ständig zu neuen, spannenderen Ufern auf. Während Ablenkung auf Ablenkung folgte, häuften sich meine Verpflichtungen so lange an, bis mich ihre Last erdrückte. Oft musste ich dabei zusehen, wie ich auf der Strecke blieb oder hinterherhinkte. Dass ich mit diesen Gefühlen tagein, tagaus konfrontiert war, hatte tiefe Selbstzweifel zur Folge. Kaum etwas lenkt mehr ab als die grausamen Geschichten, die wir uns selbst erzählen.

Ich bewunderte meine erfolgreichen Kameraden mit ihrer unbeirrten Aufmerksamkeit und ihren mit detaillierten Notizen vollgepackten Terminplanern. Ordnung und Disziplin faszinierten mich zunehmend, wirkten wunderschön und befremdlich zugleich. Um diese Rätsel zu entwirren, erfand ich organisatorische Tricks, die *meiner* Art zu denken entsprachen.

Durch Versuch und *ganz viel* Irrtum bastelte ich mir allmählich ein funktionierendes System zusammen, und zwar in meinem guten alten Notizbuch aus Papier. Es wurde ein Zwischending aus Terminplaner, Tagebuch, Notizbuch, To-do-Liste und Skizzenbuch. Für mich stellte es ein praktisches, aber dennoch nachsichtiges Werkzeug dar, mit dem ich meine Gedanken ordnen konnte. Das machte mich allmählich weniger zerfahren, weniger überfordert und viel produktiver. Mir wurde klar, dass es an mir war, meine per-



sönlichen Herausforderungen zu bewältigen. Und was noch wichtiger war: Mir wurde klar, dass ich das konnte!

2007 arbeitete ich als Webdesigner für ein großes Modelabel mit Hauptsitz im neonbeleuchteten Herzen von New York, dem Times Square. Den Job hatte mir eine Bekannte vermittelt, die dort arbeitete und die sich gerade mit der Planung ihrer bevorstehenden Hochzeit abmühte. Ihr Schreibtisch war zentimeterhoch beladen mit Notizbüchern, Klebezetteln und Papierschnipseln. Er sah aus, als wäre er einem dieser irren «Verschwörungszimmer» in irgendwelchen Krimis entsprungen.

Da ich sowieso schon überlegt hatte, wie ich mich für ihre Hilfe bedanken konnte, bot ich ihr eines Tages unbeholfen an, ihr mal meinen Terminplaner zu zeigen, als ich sie erneut nach einem verlegten Zettel suchen sah. Sie drehte sich mit erhobenen Augenbrauen zu mir um, und zu meiner großen Überraschung – und meinem Entsetzen – nahm sie mein Angebot an. Schluck. Was hatte ich da nur angerichtet. Jemandem mein Notizbuch zu zeigen, das war, als ob ich jemanden in meine Seele blicken ließe, die nun einmal, na ja ...

Ein paar Tage später gingen wir Kaffee trinken. Meine tollpatschigen Anleitungen dauerten ein Weilchen. Ich fühlte mich furchtbar nackt und verletztlich, während ich offenbarte, wie ich meine Gedanken sortierte – mit den Symbolen, den Systemen, den Vorlagen, den Zyklen, den Listen. Für mich waren das die vielen Krücken, die ich erfunden hatte, um meinem fehlerhaften Hirn unter die Arme zu greifen. Ich traute mich kaum, meiner Kollegin in die Augen zu schauen, bis ich fertig war. Starr vor Angst blickte ich dann zu ihr hoch. Ihr weit offenstehender Mund bestätigte meine Unsicherheit sofort. Nach einer qualvollen Pause sagte sie: «Das musst du unbedingt mit anderen teilen.»

Aber nachdem diese Einführung für mich so unangenehm gewesen war, brauchte es eine ganze Menge Stupser,

bis ich mein Ordnungssystem wieder mit jemandem teilte. Im Laufe der Jahre aber ertappte ich mich dabei, wie ich die schüchternen Fragen von Designern, Entwicklern, Projektmanagern und Buchhaltern zu meinem allgegenwärtigen Notizbuch beantwortete. Manche von ihnen wollten wissen, wie sie ihren Alltag damit in den Griff bekamen. Also zeigte ich ihnen, wie sie mit meinem System schnell ihre Aufgaben, Termine und Notizen vermerken können. Andere fragten, wie sie damit Ziele festlegen. Also demonstrierte ich, wie sie mit Hilfe meines Systems Handlungspläne gestalten können, um ihre zukünftigen Ziele zu erreichen. Wieder andere wollten einfach etwas gegen ihre Zerstreutheit tun, also führte ich ihnen vor, wie sie ihre gesamten Notizen und Projekte ordentlich in ein Notizbuch schleusen können.

Nie war mir in den Sinn gekommen, dass die Ideen, die ich entwickelt hatte, ein derart breites Anwendungsspektrum haben würden. Irgendeine meiner Techniken ließ sich immer an einen spezifischen Bedarfsfall anpassen. Allmählich fragte ich mich, ob meine Lösungsansätze für organisatorische Aufgaben nicht anderen dabei helfen könnten, den Frust, den ich früher erdulden musste, zu vermeiden oder wenigstens zu lindern.

Alles schön und gut, aber eins war klar: Wenn ich den Mund noch einmal aufmachen sollte, dann ohne peinliches Improvisieren. Ich formalisierte und optimierte mein System und ließ nur noch die effektivsten Techniken, die ich im Lauf der Jahre entwickelt hatte, übrig. Jetzt war es kaum noch mit dem früheren System vergleichbar, also musste ich eine neue Sprache mit neuer Terminologie erfinden. Das System ließ sich dadurch viel leichter erklären - und, so hoffte ich, auch viel leichter erlernen. Nun brauchte es noch einen Namen, einen, der seiner Schnelligkeit, Effizienz, Geschichte sowie seinem Zweck gerecht würde. Ich nannte es Bullet Journal.

Als Nächstes lancierte ich eine Website mit interaktiven Anleitungen und Videos, welche die Nutzer durch das frischgebackene Bullet-Journal-System, aka BuJo, führten. Ich hatte ein Lächeln im Gesicht, als die Website hundert Besucher überstieg. Mission erfüllt, hieß das für mich. Und dann passierte das Unmögliche. Bulletjournal.com wurde bei Lifehack.org aufgeführt. Dann bei Lifehacker.com, dann im Magazin *Fast Company*, und von da ging es viral. Innerhalb von *Tagen* sprang die Website von hundert auf hunderttausend Besucher.

Überall im Netz schossen Bullet-Journal-Communities aus dem Boden. Zu meiner Überraschung teilten die Leute darin ihre Herangehensweise an sehr persönliche Probleme. Kriegsveteranen führten ihre BuJo-Taktiken zur Bewältigung ihrer posttraumatischen Belastungsstörung vor. Menschen mit Zwangsneurosen zeigten, wie sie sich von ihren übermächtigen Gedanken distanzieren. Es rührte mich, wenn ich dort Leute sah, die wie ich an ADS litten und durch das BuJo bessere Noten bekamen und weniger Ängste hatten. In der oft grausamen Welt der Online-Communities schafften die Bullet-Journal-Gruppen lebensbejahende und unterstützende Nischen. Jede von ihnen nahm ganz spezifische Herausforderungen in Angriff, alle aber verwendeten dieselbe Methode.

Über ein Video auf Facebook stieß die Mutter Sandy im Mai 2017 auf meine Methode. Durch Schlafmangel und die Fürsorge für ihr kleines Kind war sie extrem unorganisiert und vergesslich geworden, obwohl das gar nicht ihre Art war. Ihre Gedanken sprangen wie Eichhörnchen in ihrem Kopf umher: Hat er lange genug geschlafen? Hat er irgendeine Impfung versäumt? Wann war noch mal der Stichtag für die Kindergartenbewerbung? Sobald sie die eine Aufgabe innerlich beiseitegelegt hatte, tauchte schon die nächste auf. Sie war gestresst und zermürbt. Ging es anderen Müttern genauso? Als sie schließlich von einem Ordnungssys-

tem hörte, für das man nichts als Stift und Notizbuch benötigt, fand sie, sie hatte nichts mehr zu verlieren.

Der erste Schritt war eine Übersicht von allem, was im damaligen Monat anstand. Jedes Familienmitglied bekam eine Spalte mit den persönlichen Terminen. Alle hatten sie unregelmäßige Arbeitszeiten. Für sie war das, als könne sie das Hamsterrad endlich einmal lange genug anhalten, um zu schauen, wer in den kommenden vier Wochen wo sein würde. Der Gedanke daran, dass sie das Baby im Kindergarten vergessen könnten, war furchtbar. Für sie war es nur eine Frage der Zeit, bis einmal etwas so Gravierendes passieren würde.

Wild entschlossen zeichnete Sandy eine weitere Spalte. Sie schrieb Termine und Geburtstage nieder, damit sie diese sofort im Blick hatte. In ihrer monatlichen Finanzübersicht notierte sie, welche Rechnungen wann bezahlt werden müssen und wie hoch sie waren. Außerdem protokollierte sie an jedem Tag in Kästen ihre Gewohnheiten und Ziele - oder einfach nur eine Erinnerung ans Innehalten und Durchatmen!

Das Schreiben per Hand war seltsam beruhigend. Doch Sandy wollte sich nicht allzu große Hoffnungen machen, schließlich hatte sie genügend andere Methoden ausprobiert, die alle ihre gut organisierte Seite wieder hervorzuholen versprachen und langfristig nichts brachten.

Sandy ging zum nächsten Teil über, der ihr helfen sollte, das große Ganze im Blick zu behalten. Was wollte sie im nächsten Jahr alles erreichen? Auf der Seite mit ihren Jahreszielen traute sie sich, ein Hobbyprojekt zu notieren, das sie schon seit Jahren im Visier hatte - mit dem sie aber noch nicht vorangekommen war. Wurde ihr Vorsatz, mehr Zeit mit kreativem Schreiben und Zeichnen zu verbringen, von ihrer Zwangsstörung sabotiert? Oder hatte sie einfach viel zu viel zu tun? Sicher war nur, dass da Potenzial in ihr schlummerte, das sie nicht wirklich ausschöpfte.

Im Lauf der darauffolgenden Wochen wurde das Hinsetzen mit ihrem Tagebuch eine so mühelose Tätigkeit wie Zähneputzen. So blöd es ihr vorkam, das Durchkreuzen von Kästchen motivierte sie, weil es sie daran erinnerte, dass es jeden Tag nur eine begrenzte Anzahl Aufgaben gab. Keine einzige Rechnung vergaß sie mehr zu bezahlen. Und lange, reuevolle verspätete Geburtstagsgrüße musste sie auch keine mehr schreiben. Eine weitere Überraschung war, dass sie durch ihr Bullet Journal daran erinnert wurde, wie die alltäglichen Aufgaben Teil eines großen Ganzen waren. Die Seiten mit ihren monatlichen und jährlichen Zielsetzungen zeigten ihr Tag für Tag, dass sie zwar noch einiges vor sich hatte, sich aber schon auf einem guten Weg befand. Und Sandy überlistete sich selbst: In jede Tagesübersicht trug sie ein kleines Hobbyprojekt ein – fünfzehn Minuten Kalligraphie etwa –, und zwar als allererste Aufgabe. Fünfzehn freie Minuten waren auf jeden Fall drin, bevor sie zum ersten Mal ihr Smartphone checkte. Es kam ihr vor, als hätte die Zeit sich ausgedehnt.

Bald merkte Sandy, dass diese Art des Tagebuchführens ihr noch mehr brachte als Ordnung und Ruhe im Kopf. Ihr ganzes Leben hatte sie an Dermatillomanie (oder auch Skin Picking Disorder, das wiederholte Berühren, Quetschen und Kratzen bestimmter Hautstellen) gelitten, für die sie sich ihr Leben lang geschämt hatte. Bei Sandy konzentrierte sich die Krankheit hauptsächlich auf ihre Finger. Haufenweise Gespräche und Sitzungen hatte sie abgesagt, weil sie ihre Finger schrecklich hässlich fand. Manchmal konnte sie wegen der Schmerzen kaum schlafen, ständig ließ sie etwas fallen und war zu den leichtesten Aufgaben nicht in der Lage. So hat sie beispielsweise immer ihren Mann oder ihre Mutter gebeten, ihr eine Zitrone für den Tee auszuquetschen, damit sie nicht den beißenden Schmerz durch die Säure ertragen musste.

Nachdem sie ein paar Monate lang ihr Bullet Journal geführt hatte, saß sie eines Tages mit Tränen in den Augen in der Küche. Sie betrachtete ihre Hände, quetschte endlich eine Zitrone aus und merkte dabei, dass ihre Finger nicht mehr mit wunden Stellen überzogen waren. Mit jeder Linie, jedem Buchstaben und jedem Eintrag hat sie ihre Hände beschäftigt und langsam, aber sicher heilen lassen. Um diesem Tag zu gedenken, entwarf sie eine besondere Seite in ihrem Journal.

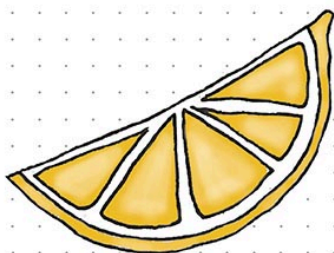
15.12.17

ZITRONE

AUSGEQUETSCHT

— OHNE —

*Schmerzen*



Diese Art des Tagebuchführens hat ihr nicht nur beim Planen, Verfolgen und Festhalten ihrer Erinnerungen gehol-

fen. Es hat ihr außerdem ermöglicht, kreativ zu sein, sich zu regenerieren und sich nicht länger verstecken zu müssen sowie Teil einer ermutigenden, unterstützenden Gemeinschaft zu sein. Und sie ist nicht die Einzige. Auch mich haben die erfinderischen, geistreichen und unverwüstlichen Bullet Journalists inspiriert, die meine Methodik übernommen und sie an ihre Lebensumstände angepasst haben. Sie sind einer der Gründe, warum ich beschlossen habe, dieses Buch zu schreiben.

Ob Sie nun erfahrener Bullet Journalist oder Neuling sind, die Bullet-Journal-Methode ist für all diejenigen, die sich im digitalen Zeitalter nur schwer zurechtfinden. Das Buch wird Ihnen dabei helfen, sich zu organisieren und zu strukturieren, indem es Ihnen einfache Werkzeuge und Techniken an die Hand gibt, die Ihren Tagen Klarheit, Orientierung und Fokus schenken können. Doch so gut es sich anfühlt, Ordnung ins eigene Leben zu bringen, es ist lediglich die Spitze des Eisbergs von etwas weit Tieferem und Kostbarerem.

Ich habe immer geglaubt, aufgrund meines ADS sei ich anders als die anderen. Eins aber habe ich durch die Community gelernt: Durch dieses Leiden war ich einfach nur sehr früh gezwungen, einem weitverbreiteten Übel des digitalen Zeitalters ins Auge zu sehen - der mangelnden Selbstwahrnehmung.

Nie waren wir vernetzter als heute, nie war es einfacher, sich von sich selbst zu entfremden. Wir werden überschwemmt von einem nie abbreißenden Informationsstrom, der unsere Sinne überflutet und uns rastlos zurücklässt, überarbeitet und unbefriedigt, eingeloggt und ausgebrannt. Während die Technik mit ihren zahllosen Ablenkungen in jeden Winkel meines Lebens Einzug gehalten hat, ist meine Methodik ein analoger Zufluchtsort von unschätzbarem Wert gewesen, weil ich dadurch definieren und anvisieren konnte, was wirklich wichtig für mich ist. Heute ha-



ben noch unzählige andere mit Hilfe dieser Methodik ihr eigenes Leben zurückerobern können.

Anthony Gorrity, ein schüchterner Designer, kündigte 2015 seinen Job und machte sich selbständig. Seit Jahren hatte er vom Freiberufler-Dasein geträumt. Womit er nicht gerechnet hatte, waren der zusätzliche Leistungsdruck und die Notwendigkeit, sich die Zeit gut einzuteilen. Er probierte ein paar Apps aus, die ihm dabei helfen sollten, aber keine erwies sich als flexibel genug für ihn. Dann gewöhnte er sich an, seine To-do-Listen in Notizbücher einzutragen, doch das war ein einziges Chaos. Wenn ihn ein Kunde unangekündigt anrief, durchwühlte er sechs verschiedene Notizbücher, um das zu finden, wonach er suchte. Das hatte er doch garantiert aufgeschrieben ... irgendwo ... All die Hektik zehrte an seinem Selbstvertrauen. Da er sich nicht gut selbst vermarkten konnte, war es schwer genug, an Aufträge zu kommen - und waren sie endlich da, standen ihm auf einmal ganz neue belastende Herausforderungen bevor. Er fragte sich, ob die Selbständigkeit ein Fehler gewesen war. Dann erinnerte er sich dunkel an ein Video, in dem irgendein Typ ein superkomplexes Agenda-System vorführte, auf das er Stein und Bein schwor. Daraufhin googelte er alle möglichen schrägen Schlagwörter, bis er auf [bulletjournal.com](http://bulletjournal.com) stieß. Dieses System war nicht annähernd so kompliziert, wie er es in Erinnerung behalten hatte. Er schnappte sich ein unbenutztes Notizbuch und fing an, sämtliche seiner Aufgaben zusammenzufassen.

Einiges änderte sich. Er reflektierte viel mehr über sich selbst. Ihm wurde klar, dass er das Erstellen von To-do-Listen *liebte*, und das Durchkreuzen der Kästchen noch viel mehr. Und das Beste von allem war: Sein Selbstbewusstsein konnte in den ordentlichen, klaren Räumen seines Notizbuchs Wurzeln schlagen. Dass alles schriftlich festgehalten war, gab ihm beim Kundengespräch am Telefon den nötigen Mumm. Dank des Gefühls, gut vorbereitet zu sein und

zu wissen, wovon er redete, wandelte er sich innerlich vom Vertreter zum Macher. Das Bullet Journal hat Anthony ein Gerüst gegeben, mit dessen Hilfe er sein Potenzial ausloten konnte.

Genau das ist der entscheidende Aspekt dieser Methodik; mit ihrer Hilfe bekommen wir ein besseres Gefühl für uns selbst, sowohl auf der beruflichen Bühne als auch abseits davon. Der einfache Akt des Innehaltens, um wichtige Einzelheiten niederzuschreiben, geht weit über simple Organisation hinaus. Es hat Menschen geholfen, wieder mit sich selbst und den für sie wichtigen Dingen in Kontakt zu treten.

Mittlerweile verbringe ich einen Großteil meiner Zeit mit dem Austausch mit Bullet Journalists wie Sandy und Anthony und mit dem Beantworten von Fragen aus der Community. Viele möchten gern die Funktionalität ihres Bullet Journals steigern. Andere gehen tiefer und beschäftigen sich mit den universellen Herausforderungen, vor die uns unsere hektische Welt heute stellt. Im vorliegenden Buch versuche ich, diesen Fragen gerecht zu werden und zu zeigen, wie ein simples Notizbuch unverzichtbar dafür sein kann, die Antworten zu finden.

Die Bullet-Journal-Methode besteht aus zwei Teilen: dem System und der Praxis. Zunächst werde ich auf das System eingehen und Ihnen beibringen, wie Sie aus Ihrem Notizbuch ein wirksames organisatorisches Instrument machen. Anschließend wende ich mich der Praxis zu. Ich verschmelze dabei Philosophien unterschiedlicher Traditionen, die uns erklären, wie wir ein absichtsvolles Leben führen – ein sowohl produktives als auch zielgerichtetes Leben. Die Bullet-Journal-Methode stellt das Ergebnis meines Bestrebens, diese ewigen Weisheiten in fokussiertes Handeln zu übertragen, dar. Das analoge System für eine digitale Zeit. Es wird Ihnen helfen, die Vergangenheit zu lesen und die Gegenwart zu ordnen, damit Sie die Zukunft gestalten können.

Eigentlich hatte ich es entwickelt, um damit meine Organisationsprobleme zu überwinden. Im Lauf der Jahre aber ist es zu einer Art persönlichem Betriebssystem ausgereift, das mein Leben sehr zum Besseren gewendet hat. Ich hege die Hoffnung, dass dies auch bei Ihnen der Fall sein wird.

## Das Versprechen

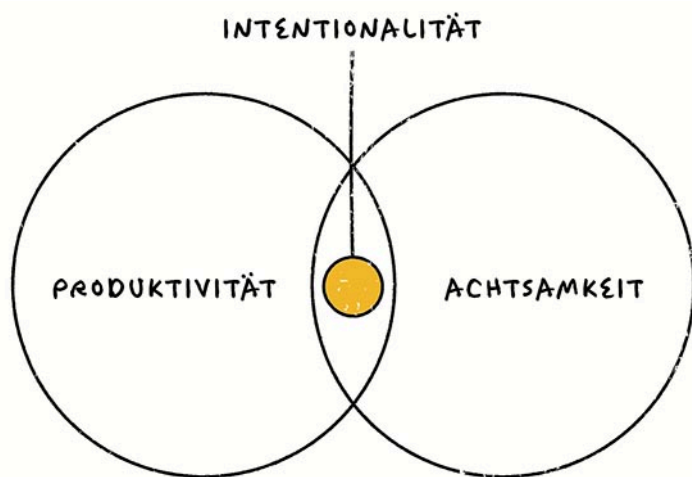
Mein Leben war einfach zu hektisch geworden. Meine gesamte Existenz hatte sich scheinbar in eine einzige lange To-do-Liste verwandelt. Vergessen waren all die Träume, Ziele, Möglichkeiten und das «Ich könnte doch vielleicht mal».

- AMY HAINES

Die Bullet-Journal-Methode soll uns dabei helfen, achtsam mit unseren beiden kostbarsten Ressourcen umzugehen: mit unserer Zeit und unserer Energie. Wenn Sie beides in das Lesen dieses Buchs investieren, ist es nur gerecht, zunächst einmal aufzuzeigen, was dabei für Sie herausspringen kann. Zusammengefasst:

Mit Hilfe der Bullet-Journal-Methode werden Sie mit weniger Arbeit mehr erreichen. Sie werden das wirklich Wichtige identifizieren und beherzigen lernen, indem Sie sich von allem Unwichtigen frei machen.

Wie schafft sie das? Indem sie Produktivität, Achtsamkeit und Intentionalität zu einem anpassungsfähigen, nicht nachtragenden und vor allen Dingen praktischen System verflucht. Schauen wir uns diese Elemente einmal genauer an.



## Anleitung

Ein Bullet Journal ist kein Schönwetterfreund. Es hat brav mit mir gelitten und gefeiert, sämtliche Phasen meines Lebens hindurch. Es hat den vielen Meistern meiner früheren Ichs gedient: dem Studenten, dem Praktikanten, dem Liebeskranken, dem Designer und mehr. Stets heißt es mich ohne irgendwelche Kritik oder Erwartungen willkommen. Als ich mich an das Schreiben dieses Buchs gemacht habe, wollte ich, dass es Ihnen genauso gute Dienste leisten wird. Es soll so etwas wie Ihr Bullet-Journal-Basislager sein. Es soll Sie auf Ihre Erstbesteigung vorbereiten und Sie willkommen heißen, wenn Sie zurückkommen, um sich auszu-ruhen, Ihren Tank neu aufzufüllen und sich neu zu justieren.

### AUSRÜSTUNG



NOTIZBUCH



STIFT



PAPIER

## Das Warum

Zielgerichtet zu leben ist die Kunst, eigene Entscheidungen zu treffen, bevor die Entscheidungen der anderen unser Leben bestimmen.

- RICHIE NORTON

Mein erstes eigenes Unternehmen, Paintapic, gründete ich in einer mit Tausenden von fingerhutgroßen Farbtöpfen vollgepackten Abstellkammer. Dort wandelte ich die gewünschten Fotos meiner Kunden in ein individuelles Malen-nach-Zahlen-Set um, einschließlich Leinwand, Farben und Pinseln. Zur damaligen Zeit hatte ich außerdem noch einen anspruchsvollen Vollzeit-Job, das heißt, Paintapic wurde gänzlich abends und an den Wochenenden aufgebaut.

Auf meiner Arbeit hatte sich die Führungsriege erneuert, und die drehte meinen Kreativprojekten, wegen denen ich erst Spaß an der Arbeit hatte, den Hahn zu. Mit der Zeit schränkte mich die Neuausrichtung der Firma derart ein, dass ich nicht mehr länger das Gefühl hatte, irgendeinen wertvollen Beitrag zu leisten. Wohingegen mein Einfluss bei Paintapic lediglich durch die Menge an Zeit, die ich bereit zu investieren war, beschränkt wurde. Also schoss ich mein Sozialleben in den Wind und haute bei Paintapic rein.

Mein Mitgründer hatte seinen Arbeitgeber überredet, eine ungenutzte Abstellkammer an uns zu vermieten ... als Büro. Dieses dunkle Zimmer mit dem kleinen Milchglasfenster verschlang beinahe zwei Jahre lang unsere Nächte und Wochenenden. Tausende Entscheidungen sind in diesem beengten zyklischen Schädel eines Zimmers getroffen worden. Wir diskutierten über jedes kleinste Detail - bis zur Zahl der Borsten unserer Pinsel

Dann kam endlich der langersehnte Tag: die Markteinführung. Aufträge wurden ausgeführt. Geld kam rein. Wir schrieben schwarze Zahlen. Vom Start weg und ohne jegliche Investitionen von außen schlugen wir uns ziemlich gut. Das passiert bei Start-ups selten. Allem Anschein nach war Paintapic ein (bescheidener) Erfolg.

Gleich beim Launch unserer Website gab ich bei uns eine Bestellung auf. Ich weiß noch, wie aufgeregt ich war, als ich das Set in der Post hatte. Da war es nun, ganz in echt, und es funktionierte! Bis ich allerdings die paar Treppenstufen hinauf in meine Wohnung gegangen war, war ich schon wieder mit etwas anderem beschäftigt. Ich warf das Paket in die Ecke. Und bis zum heutigen Tag liegt es irgendwo ungeöffnet herum, das alberne Porträt eines Mopses (unser inoffizielles Maskottchen), das noch immer darauf wartet, gezeichnet zu werden.

Meine Gleichgültigkeit verdarb mir bald jede Facette meiner Unternehmertätigkeit. Starke Desorientiertheit und Enttäuschung machten sich in mir breit. Theoretisch hatte ich alles erreicht, was mich angeblich glücklich machen würde. Viel hatte ich geopfert, bis ich an diesem Punkt angelangt war, doch nun schien das alles nichts mehr wert. Und ich war nicht allein. Meinem Geschäftspartner ging es ähnlich. Die Unternehmensgründung an sich, die Freude, die uns dieses Aufbauen bereitete, hatte uns die Sicht auf eine einfache Wahrheit versperrt: Wir waren einfach nicht der Typ für Malen nach Zahlen. Unseren Kunden gab das Produkt zwar sehr viel, uns selbst allerdings nur wenig. Wir brannten nicht für unser Produkt - wir hatten uns einfach nur in die unternehmerische Herausforderung verliebt.

Wie oft gerät man in eine solche Lage? Wir haben uns unglaublich für irgendetwas abgerackert, nur um letzten Endes festzustellen, dass wir uns innerlich leer fühlen. Dann kompensieren wir dieses Gefühl durch noch härtere Arbeit. Wir meinen, wenn wir noch mehr Zeit dafür opfern, werden



wir irgendwann in der Lage sein, die Früchte unserer Arbeit genießen zu können. Wie kann das sein?

Was treibt uns wirklich dazu an, das Gewicht zu stemmen, die Diät in Angriff zu nehmen, so viele Überstunden zu machen? Möchten Sie die zehn Kilo loswerden, weil das gut für die Gesundheit ist oder weil Sie in einer ungesunden Beziehung stecken, die Ihr Selbstvertrauen untergräbt? Womöglich wollen Sie nicht wahrhaben, dass Sie sich auf der Arbeit deshalb so abrackern, weil Sie einem schwierigen Gespräch mit Ihrem Partner bzw. Ihrer Partnerin aus dem Weg gehen wollen. Wenn das der Fall ist, wird auch die längste Zeit im Büro keine Erleichterung bringen, weil das die falsche Baustelle ist. Wir müssen verstehen, was uns antreibt, *bevor* wir die Schippe in die Hand nehmen.

Unsere Beweggründe sind stark durch die Medien geprägt. Die sozialen Medien sind voller Bilder von Reichtum, Reisen, Macht, Vergnügungen, Schönheit und Liebesgeschichten aus Hollywood. Dieses virtuelle Abwasser sickert fortwährend in unser Bewusstsein und verschmutzt unseren Sinn für die Realität und unseren Selbstwert, jedes Mal, wenn wir online gehen. Wir vergleichen unser Leben mit diesen überwiegend unechten Gebilden und richten unsere Pläne danach aus, in der Hoffnung, irgendwann das Goldene Ticket in diese irreführenden Phantasiewelten zu gewinnen. Was praktischerweise im Verborgenen bleibt, sind die monatelangen Planungen, die ganzen «Talente», die mit ihren Fotomappen in den Casting-Studios Schlange stehen, die Produktionsmannschaften, die in zweiter Reihe geparkten LKWs mit dem Haufen Kamerazeug, die langen arbeitslosen Phasen, die wochenlangen Regenperioden, die das Shooting unmöglich machten, die Lebensmittelvergiftungen am Drehort, die leeren Filmsets, wenn alles abgedreht worden ist. Abgelenkt von dem nie abreißenden Strom der Medienphantasien, verpassen wir die Gelegenheit, das für uns Wesentliche selbst zu definieren.

Die australische Krankenschwester und Autorin Bronnie Ware, die mehrere Jahre lang in der Palliativpflege gearbeitet hat, schrieb die fünf Dinge nieder, die ihre Patienten auf dem Sterbebett am meisten bereuten. An oberster Stelle stand der Kummer darüber, sich nicht selbst treu geblieben zu sein.

Wenn Menschen realisieren, dass ihr Leben beinahe vorbei ist, und sie mit klarem Blick zurückschauen, sehen sie ihre vielen unerfüllt gebliebenen Träume. Die meisten hatten nicht einmal die Hälfte ihrer Träume verwirklicht und mussten in dem Wissen sterben, dass sie die falschen Entscheidungen getroffen hatten oder eben gar keine.<sup>1</sup>

Entscheidungen können ganz unterschiedlich aussehen: die guten, die schlechten, die großen, die kleinen, die glücklichen und die schwierigen, um nur ein paar zu nennen. Wir können unsere Entscheidungen sorglos fällen oder mit Bedacht. Doch was genau bedeutet das? Was bedeutet es, ein absichtsvolles Leben zu führen? Der Philosoph David Bentley Hart definiert Intentionalität als «die fundamentale Kraft des Geistes, sich auf etwas zu richten ... auf ein bestimmtes Objekt, einen bestimmten Zweck, ein bestimmtes Ziel»<sup>2</sup>. Der Ausdruck stammt aus der scholastischen Philosophie des Mittelalters, deshalb möchte ich ihn für unsere Zwecke gern ein wenig anpassen und aktualisieren: Intentionalität ist die Kraft des Geistes, sich auf das für ihn Bedeutsame auszurichten und die dementsprechenden Maßnahmen einzuleiten.

Wenn Intentionalität bedeutet, den eigenen Vorstellungen entsprechend zu handeln, dann hieße das Gegenteil, dass wir auf Autopilot laufen. Anders formuliert: Wissen Sie, **warum** Sie tun, **was** Sie tun?

Wir können uns nicht treu bleiben, wenn wir nicht wissen, was *wir* wollen, und vor allen Dingen auch *warum*, also müs-

sen wir genau da anfangen. Das ist ein Prozess, der eine konstante Verfeinerung der Eigenwahrnehmung erfordert. Das mag ziemlich hochtrabend klingen, dabei genügt es beispielsweise schon, darauf zu achten, was uns anspricht, was unser Interesse entfacht – und bei welchen Dingen das eben nicht der Fall ist. Wenn wir allmählich erkennen, zu was wir uns hingezogen fühlen, können wir unsere Träume endlich richtig definieren, basierend auf unseren tatsächlichen Überzeugungen.

Glauben wir an das, was wir tun, dann malochen wir nicht mehr länger stumpfsinnig vor uns hin. Wir werden innovativer, kreativer, präsenter. Wir arbeiten nicht nur härter, sondern cleverer, denn sowohl Herz als auch Verstand sind wirklich bei der Sache.

Diese Wahrnehmung des eigenen Selbst zu kultivieren ist ein lebenslanger Prozess, doch alles beginnt damit, bei sich selbst nachzuhorchen. Und hier kommt wieder die Bullet-Journal-Methode ins Spiel. Betrachten Sie Ihr Bullet Journal als eine lebendige Autobiographie. Mit ihm können Sie klar sehen, was die Hektik des Lebens oftmals überschattet. Sie können Ihre Entscheidungen nachvollziehen sowie die von Ihnen ergriffenen Maßnahmen, die Sie dorthin geführt haben, wo Sie gerade stehen. Es ermutigt Sie, aus Ihren Erfahrungen zu lernen. Was hat funktioniert, was nicht, was hat das in Ihnen ausgelöst, was ist der nächste Schritt? Tag für Tag geht Ihre Selbstwahrnehmung tiefer, indem Sie zum permanenten Zeugen Ihrer eigenen Geschichte werden. Mit jeder Seite verbessert sich Ihre Fähigkeit, das Bedeutsame vom Bedeutungslosen zu unterscheiden. Wenn Ihnen die Richtung, die Ihr Leben eingeschlagen hat, nicht gefällt, so werden Sie sich die nötige Kompetenz und Zielstrebigkeit angeeignet haben, um Ihrem Leben eine neue Wendung zu geben. So geschehen bei Rachel M. und ihrem Ehemann:

Ich arbeite Vollzeit als freiberufliche Grafikdesignerin sowie mehrere Tage die Woche als Jugendbetreuerin, und nebenher helfe ich auch noch meinem Mann bei seinem Pfarramt. Vor zwei Jahren haben wir uns kennengelernt. Wir führen eine glückliche Ehe, doch beinahe vom ersten Tag an mussten wir so viele Bedürfnisse und Termine und Sonstiges im Blick haben, dass wir beinahe wahnsinnig wurden. Wir haben uns schwer damit getan, im Austausch zu bleiben und uns gegenseitig über unsere Termine zu informieren. Ich bin zur Arbeit gegangen, habe auf dem Weg nach Hause eingekauft, gekocht, geputzt und mich bemüht, alles im Kopf zu haben, was noch erledigt werden musste. Dann war es auch schon Zeit fürs Bett, und am nächsten Morgen ging alles wieder von vorn los. Schließlich erfuhr ich noch, dass ich an einer Schilddrüsenfehlfunktion, sowie einer Gluten- und Laktoseintoleranz leide. Essen zuzubereiten wurde dadurch noch mal schwerer. Ich war völlig überfordert.

Außerdem fanden wir kaum Zeit für schöne gemeinsame Stunden. Was aber, wie jeder weiß, für eine glückliche, gesunde Ehe unabdingbar ist. Da mein Ehemann als Pastor arbeitet, findet ein Großteil seiner Arbeitswoche an den Abenden und Wochenenden statt, sodass er sich für gewöhnlich unter der Woche freinimmt. Ich hingegen arbeite ganz klassisch von Montag bis Freitag, neun bis siebzehn Uhr. Somit fiel es uns extrem schwer, gemeinsame Zeit herauszuschinden. In unserer Beziehung bin ich die Extrovertiertere, und ich fühlte mich letztendlich sehr oft einsam, weil er an meinen freien Wochenenden derart eingespannt war.

Wir mussten etwas tun, so viel stand fest, also begannen wir, alles in unseren Bullet Journals zu planen. Wir nutzten die Weekly und Daily Logs, um unsere Termine besser im Blick zu haben. Das gab uns einen visuellen Hinweis, wie beschäftigt wir in naher Zukunft sein würden und wann wir besser etwas Zeit für Zweisamkeit blocken mussten. Ich

fand dadurch heraus, dass gemeinsam verbrachte Samstage entscheidend für mein Gefühl waren, genügend Zeit mit ihm zu haben. So konnten wir unsere Terminplanung entsprechend anpassen und uns viele Samstage für gemeinsame Stunden freihalten.

Durch unsere Bullet Journals waren wir außerdem in der Lage, unsere persönlichen Zielsetzungen neu zu justieren. Bevor wir uns trafen, waren mein Mann und ich Singles gewesen und hatten uns stark unserer jeweiligen Karriere gewidmet. Da wir beide unseren Beruf lieben, waren wir daran gewöhnt, ihm einen Großteil unserer Aufmerksamkeit zu schenken, was wir auch so wollten. Nun mussten wir lernen, unsere Ehe, nicht nur unsere Arbeit, an erste Stelle zu setzen. Dafür hätten wir digitale Kalender nutzen und diese synchronisieren können, doch die Disziplin des Analogenen und das Niedersetzen mit unseren Bullet Journals und das händische Eintragen von Terminen hat uns dabei geholfen, die nötigen Gespräche zu führen und weiter in die Zukunft zu blicken, damit wir nicht ständig von Ereignissen überrollt wurden. Außerdem können wir mittlerweile leichter Bedenken äußern, wenn zu viele Dinge außerhalb von zu Hause anzustehen drohen. Und wir fühlen uns wie eine Einheit, die ihr Leben gemeinsam plant und nicht einfach zwei vollgestopfte Terminkalender zusammenwirft. Heute sind wir glücklich in unserer Ehe und unseren Berufen und gönnen uns gegenseitig den Erfolg.

Nach mittlerweile acht Monaten schaffen wir mehr als je zuvor in jedem Bereich unseres Lebens, und das alles noch vor acht Uhr abends! Dank der Bullet Journals habe ich mein Leben jetzt im Griff. Ich weiß immer, was ansteht. Ich nehme mir regelmäßig Zeit zum Reflektieren und stelle dadurch sicher, dass ich mich auf die wirklich wichtigen Dinge konzentriere. Und ich habe Vertrauen in meine Ehe und das Pfarramt gewonnen, weil ich weiß, dass mein Mann und ich dieselbe Sprache sprechen und auf gemeinsame Ziele

hinarbeiten – die haben wir ganz vorne in unser Bullet Journal geschrieben.

– Rachel M.

Genau das bedeutet ein zielgerichtetes Leben. Es geht keineswegs um ein perfektes Leben, um ein einfaches Leben oder darum, stets alles richtig zu machen. Es geht nicht einmal darum, glücklich zu sein, auch wenn die Freude oftmals am Wegrand wartet. Ein zielgerichtetes Leben bedeutet achtzugeben, dass unsere Taten unseren Überzeugungen entsprechen. Es geht darum, eine Geschichte zu schreiben, an die *Sie* persönlich glauben und auf die *Sie* persönlich stolz sein können.

## Den Geist entrümpeln

Bewahren Sie zu Hause nichts auf, was nicht erwiesenermaßen nützlich oder Ihrer Meinung nach schön ist.

- WILLIAM MORRIS

Studien haben ergeben, dass uns jeden Tag 50 000 bis 70 000 Gedanken durch den Kopf gehen.<sup>3</sup> Um das in Relation zu setzen: Wenn jeder Gedanke einem Wort entspräche, würde unser Kopf genügend Material für ein ganzes Buch generieren – und zwar jeden einzelnen Tag. Im Gegensatz zu einem Buch sind unsere Gedanken aber lange nicht so sauber und ordentlich arrangiert. An einem guten Tag sind sie gerade einmal ansatzweise zusammenhängend. Weshalb unser Gehirn fortwährend den Graue-Zellen-Wirrwarr sortieren muss. Wo sollen wir bloß anfangen? Was steht an erster Stelle? Notgedrungen nehmen wir zu viele Dinge gleichzeitig in Angriff und verteilen unsere Konzentration nach dem Gießkannenprinzip, sodass nichts die verdiente Aufmerksamkeit erhält. Das nennen wir «viel zu tun haben». Viel zu tun zu haben bedeutet allerdings nicht dasselbe, wie produktiv zu sein.

«Viel zu tun haben» ist bei den meisten Menschen eine Beschönigung der Tatsache, dass sie überfordert sind.

Was ich damit meine: Wir haben keine Zeit, weil wir viel am Laufen haben, doch meistens läuft es nicht besonders gut. Dieses Problem ist nicht ausschließlich ein Phänomen des einundzwanzigsten Jahrhunderts, doch es ist exponentiell verschlimmert worden durch die unzähligen Auswahlmöglichkeiten, welche uns die Technik an die Hand gegeben hat. Sollen wir in die Tastatur tippen, simsen, anrufen, e-mailen, swipen, Pinterest gebrauchen oder Skype, FaceTime, Zoom oder den Messenger, oder sollen wir

unseren digitalen Assistenten anbrüllen, wenn wir etwas erledigen möchten? Und in welcher Reihenfolge soll das alles vonstattengehen? (Ach ja, und bevor wir überhaupt anfangen können, müssen wir noch ein Update oder ein Upgrade machen, den Computer neu starten, uns einloggen, uns authentifizieren, unser Passwort ändern, sämtliche Cookies löschen, unseren Zwischenspeicher leeren und unseren Erstgeborenen opfern, bevor wir ... was war das noch mal gleich, was wir unbedingt tun mussten?)

Diese Entscheidungsfreiheit ist ein zweiseitiges Privileg. Jede Entscheidung erfordert Konzentration, und Konzentration wiederum erfordert den Einsatz von Zeit und Energie. Beide Ressourcen sind endlich – und deshalb außerordentlich wertvoll.

Warren Buffett, einer der erfolgreichsten Investoren aller Zeiten, gab seinem treuen Piloten Mike Flint folgenden Ratschlag, als sie über Flints längerfristige Zukunftspläne sprachen. Buffett bat Flint, 25 Dinge aufzuschreiben, die er beruflich erreichen möchte. Als er damit fertig war, bat Buffett ihn, die fünf wichtigsten einzukreisen. Zu diesen fünf sagte er auf Nachfrage hin: «Nun, auf denen liegt mein Hauptaugenmerk, aber die übrigen zwanzig kommen dicht dahinter. Sie sind ebenfalls wichtig, also arbeite ich zeitweise auch an ihnen, so wie es gerade reinpasst. Sie sind nicht so dringend, aber ich möchte mich trotzdem für sie engagieren.»

Daraufhin Buffett: «Nein, Mike, das sehen Sie falsch. Alles, was Sie gerade nicht eingekreist haben, ist soeben zu Ihrer Um-jeden-Preis-vermeiden-Liste geworden. Was auch passiert, den Dingen auf dieser Liste dürfen Sie keinerlei Aufmerksamkeit widmen, bis Sie nicht Ihre fünf Topziele erreicht haben.»<sup>4</sup>

In einem Interview für *Vanity Fair* meinte Barack Obama einmal: «Achten Sie mal darauf, ich trage stets nur graue oder blaue Anzüge, denn ich versuche, meine Ent-



scheidungen auf ein Minimum zu beschränken. Ich möchte keine Entscheidungen bezüglich meines Essens oder meiner Garderobe fällen müssen, denn ich muss sowieso schon genügend andere Entscheidungen fällen.»<sup>5</sup> Dasselbe gilt für Facebook-Gründer Mark Zuckerberg und seine grauen Kapuzenpullis sowie für Apple-Gründer Steve Jobs und sein berühmtes Outfit aus schwarzem Rollkragenpullover und Jeans. Da sie sich alle überaus bewusst sind, wie ermüdend das Nachgrübeln über Entscheidungen sein kann, haben sie die Wahlfreiheit in ihrem Leben weitestgehend beschränkt.

Wie der Psychologe Roy F. Baumeister in seinem Buch *Die Macht der Disziplin* schreibt: «Egal, wie kopfgesteuert und hochgeistig Sie sein mögen, Sie können nicht Entscheidung um Entscheidung treffen, ohne einen biologischen Preis dafür zu zahlen. Dieser unterscheidet sich von der gewöhnlichen körperlichen Erschöpfung – Sie nehmen Ihre Müdigkeit nämlich nicht bewusst wahr –, doch Sie besitzen kaum noch mentale Energie.»<sup>6</sup> Diesen Zustand nennt man Entscheidungsermüdung. Anders formuliert, je mehr Entscheidungen Sie fällen müssen, desto schwieriger wird es, gute Entscheidungen zu fällen. Aus diesem Grund werden Sie eher ein ungesundes Abendessen zu sich nehmen als ein ungesundes Frühstück am Anfang des Tages, wenn Ihr Willensstärke-Speicher noch voll ist.

Wenn wir nichts dagegen tun, kann die Entscheidungsmüdigkeit zur Entscheidungsvermeidung führen. Das gilt insbesondere für große Lebensentscheidungen, die wir gerne auf den letzten Drücker fällen. Beängstigende Entscheidungen lösen sich nicht einfach in Luft auf; sie sitzen in den Startlöchern, warten auf ihre Chance und werden immer bedrohlicher. Auf welche Uni möchte ich gehen? Will ich diesen Menschen heiraten? Soll ich dieses Jobangebot annehmen? Bis Sie irgendwann zu einer Entscheidung gezwungen werden, haben Sie bereits so viele andere Entscheidungen getroffen, um dieser einen großen aus dem

Weg zu gehen, dass womöglich nicht mehr sehr viel Konzentration übrig ist. Kein Wunder, dass wir uns so oft gestresst, ängstlich und überfordert fühlen.

Diese Symptome versuchen wir, mit nur noch mehr Ablenkungen zu therapieren. Trinken, Essen, Reisen, Serienmarathons etc. Obwohl unser Netflix-Programm Stoff für viele Jahre Fernsehen bietet, sieht irgendwie nichts so richtig gut aus! Wir können uns nicht entscheiden und fühlen uns dadurch nur noch mehr gestresst. Um langfristig etwas zu verändern, müssen wir die Wurzel des Problems anpacken, nicht die Symptome.

Wir müssen uns weniger Entscheidungen aufhalsen, damit wir uns aufs Wesentliche konzentrieren können.

## Notizbücher

«Tagebuch schreiben ist eine Reise ins Innere.»

- CHRISTINA BALDWIN

Diejenigen, die mit dem BuJo noch nicht vertraut sind, wundern sich oftmals über die Sache mit dem Notizbuch. Können wir diese Listen nicht einfach mit einer App führen? Die kurze Antwort lautet: Klar. Gute Apps zur Steigerung der Produktivität gibt es tatsächlich jede Menge. Manche davon habe ich sogar selbst verwendet! Als digitaler Produktdesigner weiß ich voll und ganz zu schätzen, wie wirksam und effektiv solche digitalen Tools sein können. Das Bullet Journal selbst wurde sogar mit Hilfe einiger Methoden aus der Softwareentwicklung kreiert. Doch es steckt noch viel mehr hinter dem Bullet Journal als ein paar einfache Listen. Seine umfassende Methodik ermöglicht uns das Erfassen, Ordnen und Begutachten unserer Erfahrungen. Beim Navigieren durch dieses Buch werden Sie sehen, wie und warum Ihnen Ihr Notizbuch genau dabei gute Dienste leisten wird. Im Folgenden schauen wir uns erst einmal die grundlegenden Argumente für ein Notizbuch an.

Die Technik lässt Grenzen und Distanzen zwischen Mensch und Information verschwinden. Wir können beinahe alles in Erfahrung bringen, mit beinahe allen Menschen kommunizieren, zu jeder Zeit, von jedem Ort aus, indem wir einfach unser Smartphone antippen. Von dieser Annehmlichkeit machen wir im Durchschnitt alle zwölf Minuten Gebrauch!<sup>7</sup> Und doch hat dieser Komfort seinen Preis - und damit meine ich nicht die Kosten für den Datentarif, das Kabelbündel oder das Stück Seele, das Sie beim Diskutieren mit dem Kundendienst Ihres Providers opfern.

In Zeiten, in denen WLAN-Booster sogar in Kirchtürmen hängen, ist kein Ort mehr heilig.<sup>8</sup> Die Technik hat un-

ser Leben vom Sitzungszimmer bis zum Badezimmer mit mehr Informationen überschwemmt, als wir jemals aufnehmen werden können. Unsere Aufmerksamkeitsspanne hat sie fortgespült. Wissenschaftliche Studien legen inzwischen nahe, dass unsere Konzentration auch dann schon leidet, wenn unser Smartphone sich im selben Raum wie wir befindet, selbst wenn es leise gestellt oder ausgeschaltet ist!<sup>9</sup>

Im Jahr 2016 hat der durchschnittliche US-Bürger elf Stunden täglich vor irgendwelchen digitalen Bildschirmen verbracht.<sup>10</sup> Wenn man dann noch die sechs bis acht Stunden Schlaf berücksichtigt (der ebenfalls durch unsere Smartphones beeinträchtigt wird<sup>11</sup>), bleiben gerade einmal sechs bildschirmfreie Stunden am Tag übrig. Ziehen wir davon noch die Fahrt zur Arbeit, Kochen und Einkaufen ab, wird klar, worauf ich hinauswill: Unsere Zeit zum Innehalten und Nachdenken wird von uns kontinuierlich heruntergeschraubt.

Wenn Sie sich an Ihr Notizbuch setzen, ist Ihnen dieser kostbare Luxus vergönnt. Sie schaffen sich damit einen persönlichen Raum fern jeglicher Ablenkung, wo Sie sich besser kennenlernen können. Das ist einer der Hauptgründe, weshalb wir ein Notizbuch als Bullet Journal verwenden: Es zwingt uns, offline zu gehen.

Unser Notizbuch dient uns als geistiger Rückzugsort, an dem wir nach Herzenslust denken, reflektieren, verarbeiten und uns fokussieren können.

Auf den leeren Seiten Ihres Notizbuchs kann sich Ihr Geist in einem geschützten Rahmen nach Lust und Laune austoben. Ohne jegliche Kritik oder Erwartungen darf er sich frei entfalten. Sobald Sie den Stift aufs Papier bringen, haben Sie eine direkte Verbindung zu Ihrem Geist geschaffen, und oft genug auch zu Ihrem Herzen. Diese Erfahrung

muss der digitale Raum erst einmal nachbilden. Deshalb erblicken bis heute noch so viele Ideen auf einem Stück Papier das Licht der Welt.

Noch etwas, das fürs Notizbuch spricht? Flexibilität. Software ist im Normalfall entweder so gewieft, dass sich die ganze Fülle an Features nur den kühnsten Forschern erschließt (denken wir nur an Excel), oder sie ist so speziell, dass viele Features der Nutzerfreundlichkeit geopfert werden und nur wenig wirklich gut damit machbar ist (denken wir z. B. an Handy-Apps). In beiden Fällen sind wir gezwungen, in einer Struktur zu arbeiten, die wir nicht selbst gestaltet haben. Das ist das größte Problem bei vielen produktionssteigernden Systemen: Sie tun sich schwer damit, unsere schier endlosen und stetigem Wandel unterworfenen, individuellen Bedürfnisse zu adressieren. Notizbücher hingegen sind ihrem Autor und ihrer Autorin verpflichtet. Ihre Vorstellungskraft bildet die einzige Beschränkung für ihre Funktion.

Die Stärke des Bullet Journals ist seine Wandlungsfähigkeit. Es passt sich ganz und gar an jede aktuelle Lebensphase an.

In der Schule kann es Ihnen zum Mitschreiben dienen. Bei der Arbeit können Sie damit Ihre Projekte organisieren. Daheim können Sie damit Ihre Ziele festlegen und überprüfen. Robyn C. zum Beispiel schaffte es, an 432 *aufeinanderfolgenden* Tagen zu meditieren, indem sie einen Meditations-Tracker in ihrem Bullet Journal entwarf. Dasselbe tat sie, als sie herausfinden wollte, woher ihre Schlafstörungen kamen. Nicht ich habe ihre Werkzeuge erfunden; das ist sie ganz allein gewesen.

Aufgrund seiner speziellen Struktur kann das Bullet Journal mehrere Dinge gleichzeitig sein. Stellen Sie es sich nicht als ein Werkzeug, sondern als einen ganzen Werk-

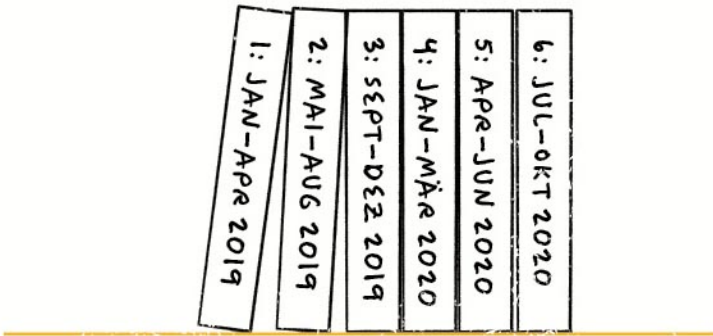
zeugkasten vor. Mit seiner Hilfe können Sie einen Großteil Ihrer Produktivität an eine bestimmte Stelle schleusen. Sie werden einen umfassenderen Blick auf Ihr eigenes Leben gewinnen, durch den Sie von Zeit zu Zeit auch unerwartete Verbindungen entdecken können. Der Bullet-Journalist Bert Webb formuliert es folgendermaßen: «Da ich mir die Tages-, Wochen- und Monatsübersichten regelmäßig anschau und dabei in meinem Bullet Journal vor- und zurückblättere, knüpft mein Gehirn unweigerlich mehr Verbindungen zwischen meinen Gedanken, als wenn ich verschiedene digitale Tools verwendet hätte.»

Ein weiterer schöner Aspekt ist der, dass wir jeden Tag neu anfangen. Bei den digitalen Trackern steigen wir inmitten des Rennens ein, das beim Einrichten des Trackers angefangen hat und wo genau eigentlich endet ...? Ihr Notizbuch begrüßt Sie jeden Morgen mit einem reinen, unbeschriebenen Blatt Papier. Eine kleine Erinnerung daran, dass der Tag noch in den Kinderschuhen steckt. Er wird zu dem, was Sie aus ihm machen. Der Bullet-Journalist Kevin D. merkt dazu an: «Früher fühlte ich mich schlecht wegen all der Dinge, die ich am Ende des Tages nicht geschafft hatte, aber mit dem Bullet Journal betrachte ich jeden Tag als Neuanfang, wenn ich die offenen Punkte vom gestrigen Tag auf eine neue Seite übertragen habe.»

Zu guter Letzt wird sich Ihr Notizbuch so entwickeln, wie Sie es tun. Sie co-iterieren gewissermaßen. Es wird sich Ihren ständig wechselnden Bedürfnissen anpassen. Als angenehmer Nebeneffekt ergibt sich so im Laufe der Jahre ein Verzeichnis Ihrer Entscheidungen und der sich daraus ergebenden Erfahrungen. Die Bullet-Journalistin Kim Alvarez meinte dazu: «Jedes Bullet Journal steuert einen weiteren Band in der Bücherei Ihres Lebens bei.» Im Streben nach Sinnhaftigkeit wird Ihnen diese Bücherei als wichtige Resource dienen.

Indem wir unser Leben aufzeichnen, erschaffen wir ein üppiges Archiv unserer Entscheidungen und unserer Taten zur späteren Verwendung. Wir können unsere Fehler erkennen und aus ihnen lernen. Und genauso lehrreich ist es, unsere Erfolge, unsere Durchbrüche zur Kenntnis zu nehmen. Hat irgendetwas auf beruflicher oder persönlicher Ebene funktioniert, so ist es gut zu wissen, welche Umstände zur damaligen Zeit herrschten und welche Entscheidungen wir getroffen haben. So können wir enorme Erkenntnis, Orientierung und Motivation aus dem Beobachten unserer Fehler und unserer Erfolge ziehen.

Schließen sich die Bullet-Journal-Methode und Apps also gegenseitig aus? Natürlich nicht. Mir persönlich erleichtern viele Apps das Leben auf eine Art und Weise, wie es das Bullet Journal niemals zu tun vermochte. Sämtliche Werkzeuge, seien sie digital oder analog, sind nur so gut wie ihre Fähigkeit, uns bei einer vorliegenden Aufgabe unter die Arme zu greifen. Ziel dieses Buchs ist es, Ihnen einen neuen Werkzeugkasten für Ihre Werkstatt vorzustellen – einer, der sich bei unzähligen anderen als effektiv erwiesen hat im Umgang mit dem oftmals schwergängigen Projekt namens Leben.



## Das Schreiben per Hand

Die blasseste Tinte ist besser als das beste Gedächtnis.

- CHINESISCHES SPRICHWORT

Wir hauchen unseren Gedanken Atem ein, indem wir sie zu Papier bringen. Kaum etwas erleichtert den Übergang von innerer zu äußerer Welt so nahtlos wie die Spitze eines Stifts, ob es sich dabei um Worte, Bilder oder Stichpunkte handelt. Eine Methode, bei der man die Dinge ganz altmodisch per Hand niederschreibt, mag wie ein gefährlicher Rückschritt klingen in einer Welt, die sich auf strukturelose Nutzeroberflächen zubewegt. Doch eine wachsende Anzahl von Forschungsarbeiten weist darauf hin, welchen praktischen Nutzen das Handschriftliche in unserem digitalen Zeitalter noch immer besitzt.

So zeigte eine Studie der University of Washington, dass diejenigen Grundschüler, die ihre Aufsätze per Hand schrieben, viel eher vollständige Sätze formulierten und außerdem viel schneller Lesen lernten. Das liegt in großen Teilen daran, dass das Schreiben per Hand unsere Fähigkeit, Buchstaben zu bilden - und dadurch eben auch zu erkennen -, sowohl beschleunigt als auch vertieft.<sup>12</sup>

Die komplexe taktile Bewegung des Schreibens von Hand animiert unseren Geist auf viel effektivere Weise als das Tippen. Es werden dabei mehrere Hirnregionen gleichzeitig aktiviert, wodurch sich das Gelernte fester einprägt. Demzufolge behalten wir die Informationen länger, als wenn wir sie in eine App eintippen würden.<sup>13</sup> Studenten, die ihre Kursaufzeichnungen von Hand schreiben sollten, schnitten in einer Studie im Durchschnitt besser ab als diejenigen, die ihre Notizen irgendwo eintippten. Zudem konnten sie sich die Informationen nach der Prüfung länger merken als ihre Mitstudenten.<sup>14</sup>



Wenn wir den Stift aufs Papier setzen, geht uns nicht nur ein Licht auf; wir sind geradezu erleuchtet. Das Schreiben von Hand ermöglicht uns nämlich, gleichzeitig zu denken und zu fühlen.

Diese und viele andere Studien legen nahe, dass die Vorteile des Schreibens von Hand ausgerechnet mit dem zusammenhängen, worüber sich immer wieder beschwert wird: Ineffizienz. Sie haben richtig gelesen: Die Tatsache, dass es länger dauert, die Dinge von Hand niederzuschreiben, verleiht dieser Methode ihren kognitiven Vorteil.

Es ist beinahe unmöglich, Vorlesungen oder Sitzungen wortwörtlich zu transkribieren. Wenn wir von Hand mit-schreiben, sind wir gezwungen, sparsamer und strategischer mit unserer Sprache umzugehen, müssen wir die Notizen mit eigenen Worten formulieren. Um dies tun zu können, müssen wir genauer hinhören, die Information verarbeiten und im Endeffekt die Worte und Gedanken anderer durch unser eigenes neurologisches Filtersystem aufs Papier leiten. Das Eintippen von Notizen hingegen kann schnell zur Routine werden: zur aalglatten Autobahn, auf der die Information zum einen Ohr rein- und zum anderen wieder herausfließt.

Weshalb ist es so wichtig, sich Notizen in den eigenen Worten zu machen? Der Wissenschaft zufolge verbessert das Schreiben von Hand die Art, wie wir mit Informationen umgehen, indem es unser assoziatives Denken kräftigt. Es lässt uns neue Verbindungen knüpfen, die unkonventionelle Lösungen und Einsichten hervorbringen können. Wir erweitern unser Bewusstsein und vertiefen gleichzeitig unser Verstehen.

Die Art, wie wir unsere Erfahrungen zusammensetzen, formt unsere Wahrnehmung und unsere Interaktion mit der Welt. Aus diesem Grund hat sich das Führen eines Tage-

buchs als wirksames therapeutisches Instrument bei der Behandlung von traumatisierten oder geistig erkrankten Menschen erwiesen. Expressives Schreiben beispielsweise hilft beim Verarbeiten schmerzhafter Erlebnisse, indem es sie durch ausgedehntes Tagebuchschreiben externalisiert. In der kognitiven Verhaltenstherapie setzt man bei Menschen, die sich in Grübelschleifen verfangen, gerne Aufzeichnungen ein. Ein belastender Gedanke wird dabei in einem kurzen Absatz geschildert und anschließend so lange wieder und wieder niedergeschrieben, bis er den Geist der betreffenden Person allmählich aus seinem Würgegriff entlässt, ihr einen neuen Blickwinkel und die nötige Distanz gewährt - genau das, was wir brauchen, wenn wir mit einer schwierigen Situation fertigwerden müssen.

Im Alter kann das Schreiben dazu dienen, unsere liebsten Erinnerungen zu bewahren. Studien haben nachgewiesen, dass der Akt des Schreibens unseren Geist länger jung hält. Im Lauf der Jahre haben mich viele E-Mails von Menschen jeden Alters erreicht, die das Bullet Journal für seine Hilfe lobten, trotz schlechtem Gedächtnis gut organisiert zu bleiben. Bridget Bradley zum Beispiel, eine 51-jährige BuJo-Schreiberin, kann sich nun daran erinnern, «wie das Wetter vor drei Monaten war, wie oft ich im letzten Monat ins Fitnessstudio gegangen bin, dass ich den Tisch bereits (per Mail) reserviert habe, dass ich im Juli in Urlaub fahre und dass ich jetzt schon vermerkt habe, was ich alles mitnehmen möchte (sechs Monate vorher!), damit ich noch genügend Zeit für Besorgungen und Vorbereitungen habe». Ebenso habe ich von zahlreichen Menschen gehört, dass sich ihr Gedächtnis mit Hilfe des Bullet Journals verbessert hat, nachdem es durch ein Trauma oder einen medizinischen Eingriff beeinträchtigt worden war.

Ein guter Freund meinte einmal zu mir: «Der lange Weg stellt nun mal eine Abkürzung dar.» In einer Copy-und-Paste-Welt, in der die Geschwindigkeit gefeiert wird, verwech-

seln wir nur allzu oft Bequemlichkeit mit Effizienz. Wenn wir die Abkürzung nehmen, verpassen wir die Chance, langsam zu machen und nachzudenken. Durch das Schreiben von Hand, so nostalgisch und antiquiert es auch scheinen mag, können wir diese Chance zurückerobern. Während wir unsere Buchstaben formen, beginnen wir automatisch, das Signal aus dem Rauschen herauszufiltern. Bei wahrer Effizienz geht es nicht um Geschwindigkeit, sondern darum, mehr Zeit mit dem Wesentlichen zu verbringen. Nur darum geht es letztlich beim Bullet Journal.

[...]

## Endnoten

- 1 Susie Steiner: «Top Five Regrets of the Dying» in *The Guardian*, 1. Februar 2012, [www.theguardian.com/lifeand-style/2012/feb/01/top-five-regrets-of-the-dying](http://www.theguardian.com/lifeand-style/2012/feb/01/top-five-regrets-of-the-dying).
- 2 David Bentley Hart: *The Experience of God: Being, Consciousness, Bliss* (New Haven, CT: Yale University Press, 2013), 191 f.
- 3 Cyndi Dale: *Energetic Boundaries: How to Stay Protected and Connected in Work, Love, and Life* (Boulder, CO: Sounds True, Inc., 2011).
- 4 Jory MacKay: «This Brilliant Strategy Used by Warren Buffett Will Help You Prioritize Your Time» in *Inc.*, 15. November 2017, [www.inc.com/jory-mackay/warren-buffetts-personal-pilot-reveals-billionaires-brilliant-method-for-prioritizing.html](http://www.inc.com/jory-mackay/warren-buffetts-personal-pilot-reveals-billionaires-brilliant-method-for-prioritizing.html).
- 5 Michael Lewis: «Obama's Way» in *Vanity Fair*, Oktober 2012, [www.vanityfair.com/news/2012/10/michael-lewis-profile-barack-obama](http://www.vanityfair.com/news/2012/10/michael-lewis-profile-barack-obama).
- 6 Roy F. Baumeister und John Tierney: *Die Macht der Disziplin. Wie wir unseren Willen trainieren können* (Goldmann, München, 2014).
- 7 «Americans check their phones 80 times a day: study» in der *New York Post*, 8. November 2017, [nypost.com/2017/11/08/americans-check-their-phones-80-times-a-day-study](http://nypost.com/2017/11/08/americans-check-their-phones-80-times-a-day-study).
- 8 Thuy Ong: «UK Government Will Use Church Spires to Improve Internet Connectivity in Rural Areas» in *The Verge*, 19. Februar 2018, [www.theverge.com/2018/2/19/17027446/uk-government-churches-wifi-internet-connectivity-rural](http://www.theverge.com/2018/2/19/17027446/uk-government-churches-wifi-internet-connectivity-rural).
- 9 Adrian F. Ward, Kristen Duke, Ayelet Gneezy, and Maarten W. Bos: «Brain Drain: The Mere Presence of One's Own Smartphone Reduces Available Cognitive Ca-

capacity» im *Journal of the Association for Consumer Research* 2, Nr. 2 (April 2017): 140–54, [www.journals.uchicago.edu/doi/abs/10.1086/691462](http://www.journals.uchicago.edu/doi/abs/10.1086/691462).

**10** «The Total Audience Report: Q1 2016» in *Nielsen*, 27. Juni 2016, [www.nielsen.com/us/en/insights/reports/2016/the-total-audience-report-q1-2016.html](http://www.nielsen.com/us/en/insights/reports/2016/the-total-audience-report-q1-2016.html).

**11** Olga Khazan: «How Smartphones Hurt Sleep» in *The Atlantic*, 24. Februar 2015, [www.theatlantic.com/health/archive/2015/02/how-smartphones-are-ruining-our-sleep/385792](http://www.theatlantic.com/health/archive/2015/02/how-smartphones-are-ruining-our-sleep/385792).

**12** Perri Klass: «Why Handwriting Is Still Essential in the Keyboard Age», 20. Juni 2016, in der *New York Times*, [well.blogs.nytimes.com/2016/06/20/why-handwriting-is-still-essential-in-the-keyboard-age](http://well.blogs.nytimes.com/2016/06/20/why-handwriting-is-still-essential-in-the-keyboard-age).

**13** Pam A. Mueller and Daniel M. Oppenheimer: «The Pen Is Mightier Than the Keyboard» in *Psychological Science* 25, Nr. 6 (April 2014): 1159–68, [journals.sagepub.com/doi/abs/10.1177/0956797614524581](http://journals.sagepub.com/doi/abs/10.1177/0956797614524581).

**14** Robinson Meyer: «To Remember a Lecture Better, Take Notes by Hand» in *The Atlantic*, 1. Mai 2014, [www.theatlantic.com/technology/archive/2014/05/to-remember-a-lecture-better-take-notes-by-hand/361478](http://www.theatlantic.com/technology/archive/2014/05/to-remember-a-lecture-better-take-notes-by-hand/361478).