







**DIESES BUCH GEHÖRT**

---

---

---

**BEI VERLUST**

---

---

---

# DASHBOARD

## EINKAUFSLISTE

## WICHTIG

## NOTIZEN



## Hallo du!

Schön, dass du hier bist und dich für den Bullet-Planer entschieden hast. Ich sehe schon, wir haben eine ganze Menge gemeinsam: den Kopf voller Ideen und Luftschlösser, manchmal zu wenig Zeit und eine große Leidenschaft für To-do-Listen und Planerei. Dieses Journal soll dein persönlicher Kalender werden und es ist ganz egal, wann du damit beginnst. Alle Jahres-, Monats-, und Wochenübersichten lassen sich komplett individualisieren und es gibt keinen vordefinierten Starttermin. Leg einfach los, plane und lege eine Pause ein – dieses Eintragbuch macht alles mit! Dazu gibt es eine bunte Vielfalt an Themenseiten, wie eine Seite zur Planung deiner Quartalsziele oder eine Sparchallenge, und natürlich ganz viel Raum für deine Gestaltung und Bedürfnisse.

Als Erstes legst du deinen persönlichen Bullet-Journal-Schlüssel (siehe Seite 13) fest. Hier kannst du mit Farbcodes arbeiten, neue Symbole und Bedeutungen definieren oder dich ganz klassisch an die Vorlage von Ryder Carroll, dem Erfinder der Bullet-Journal-Methode, halten. Der Index ist dein Inhaltsverzeichnis und hilft dir, dich schneller zurechtzufinden. Auf den Seiten 7–9 findest du außerdem Kurzanleitungen, die dir das Ausfüllen der Themenseiten erleichtern sollen. Für weitere kreative Ideen und Möglichkeiten, die verschiedenen Module und Seiten zu nutzen, klickst du am besten auf [www.teaandtwigs.de](http://www.teaandtwigs.de) und die Kategorie „Bullet Journal“. Dort zeige ich dir, wie ich verschiedene Seiten ausgefüllt, gestaltet und kreativ erweitert habe.

Lass uns Freunde werden! Verbinde dich mit mir auf Instagram (@teaandcreate) und lass dich inspirieren. Werde Teil der Community und poste deine Lieblingsseiten und Kreationen mit dem Hashtag #MeinBulletPlaner. Ich bin ganz gespannt, was du daraus machst.

Deine 

## **Dashboard** | Seite 5

Ich empfehle dir, diese Seite stets mit Klebezetteln aktuell zu halten: Deine Shopping-Liste für den Wocheneinkauf, die wichtigsten To-dos und schnelle Notizen finden hier Platz und können jederzeit durch einen neuen Zettel ersetzt werden. So ersparst du dir langes Blättern und Suchen.

## **Wort des Jahres** | Seite 16

Stürze dich in ein kreatives Brainstorming und schreibe alle Wörter nieder, mit denen du ein positives Gefühl verbindest. Es geht hier darum, ein Wort zu finden, das vor allem für dein zukünftiges Ich stehen kann. Wenn du „dein Wort“ auserkoren hast, hebe es besonders hervor und behalte es bei der Formulierung deiner Ziele und Vorsätze im Hinterkopf.

## **Zielspielplatz** | Seite 17

Was wolltest du schon immer mal schaffen? Hier kannst du Träume und Ziele für jetzt oder später notieren, bevor sie zu konkreten Vorsätzen werden. Diese spielerische Technik ist gut für alle, die typische Neujahrsvorsätze oft belastend finden.

## **Quartalsziele & Ein guter Plan** | Seite 18 & 19

Identifiziere wichtige Etappenziele und trage diese in das jeweilige Quartal ein. Jedes große Ziel sollte in so viele Unterziele wie möglich heruntergebrochen werden. Die passenden Aufgaben und To-dos kannst du in die Tabelle „Ein guter Plan“ eintragen.

## **Level 10 Life** | Seite 20 & 21

Du wünschst dir mehr Balance und ein übersichtliches Werkzeug zur Persönlichkeitsentwicklung? Dann ist die Level 10 Life-Methode das Richtige für dich. Als Erstes musst du dir verschiedene Lebensbereiche aussuchen, die du vorantreiben willst (zum Beispiel Gesundheit, Familienleben oder Finanzen).

Im zweiten Schritt bewertest du deinen momentanen Status quo mit maximal 10 Punkten (1 = unzufrieden | 10 = sehr zufrieden). Als Skala dafür dient deine persönliche Zufriedenheit. Nutze den restlichen Platz, um pro Lebensbereich drei kleine Schritte niederzuschreiben, die dich näher an eine höhere Punktzahl bringen. Nicht vergessen: Mindestens alle drei Monate solltest du dich neu bewerten und deine Fortschritte (sprich: deine neue Punktzahl) im Schaubild festhalten.

## **Monatsübersichten** | ab Seite 22

Egal, wie lang der jeweilige Monat ist und über welchen Zeitraum er sich erstreckt: Die Monatsübersicht hat genug Platz und du bist für jeden Fall vorbereitet. Nicht benötigte Kästchen kannst du durchstreichen oder ausmalen. Die Farbklecke oben links dienen als Platzhalter für das jeweilige Datum.

## **Wochenübersichten** | ab Seite 24

Die Wochenübersichten kommen in zwei Designvarianten. Hier hast du besonders viel Platz für deine Gedanken. Den Platz kannst du für eigene Tracker, einen Sleep Log, Notizen oder weitere Listen nutzen. Inspiration dazu findest du in meinem ersten Buch oder auf Instagram. Auf die Farbkleckse neben den Wochentagen kannst du auch hier das aktuelle Datum eintragen.

## **#Morgenmotivation** | Seite 168

Hier kannst du deinen idealen Morgen skizzieren und damit an deiner Morgenroutine feilen. Natürlich musst du die Zeiten nicht jeden Tag einhalten, aber es hilft, um in eine Routine zu kommen.

## **#Abendritual** | Seite 169

Routinen sind eine Aneinanderreihung von Gewohnheiten, die dir ein wohliges Gefühl geben sollen und dir außerdem viele Entscheidungen abnehmen. Das macht deinen Abend zu einem entspannten Ritual – schreib dir auf, was dir besonders gut tut.

## **Was mich glücklich macht** | Seite 170

Was macht dich so richtig glücklich? Lege eine Sammlung für schöne und schwere Stunden an, die dich immer wieder inspiriert und motiviert, etwas Gutes nur für dich zu tun.

## **Meine Not-to-do-Liste** | Seite 171

Die To-do-Liste kennen wir alle, aber das Gegenteil kann uns noch produktiver machen. Die Not-to-do-Liste hilft, lästige Zeitfresser zu erkennen und Prioritäten zu setzen. Notiere hier, was dir auffällt, und verbanne lästige Angewohnheiten aus deinem Arbeitsalltag.

## **Ausgaben** | Seite 172 & 173

Hier hast du genügend Raum, um all deine Ausgaben und Fixkosten wie Miete, Handyvertrag oder Versicherungen festzuhalten und zu budgetieren.

## **Sparziele** | Seite 174

Beschrifte die Spalten mit verschiedenen Sparzielen und tracke deinen Erfolg! Ganz egal, ob du für den nächsten Urlaub sparst, von einem neuen Auto träumst oder einfach Rücklagen bilden willst: Hier kannst du bis zu sechs Sparziele gleichzeitig verwalten. Am besten verfolgst du dein Ziel in Blöcken, die du mit verschiedenen Beträgen beschriftest.

## **Sparchallenge** | Seite 175

Spielerisch Rücklagen bilden? Kein Problem! Spare den jeweils abgebildeten Betrag und male die dazugehörige Fläche aus – am Ende solltest du ganze 450 Euro zusammengepart haben!



### **Geschenke & Wunschliste** | Seite 176 & 177

Diese Liste bietet jede Menge Platz für Geschenkideen für deine Liebsten – so bist du immer optimal vorbereitet. Auf der nächsten Seite kreierst du deine persönliche Wunschliste. Große Träume oder schöne Kleinigkeiten? Schreibe auf, was du dir wirklich wünschst!

### **Bücher & Filme + Serien** | Seite 178 & 179

Hier kannst du deine Lieblingsbücher notieren oder eine „Must Read“-Liste anfertigen. Serientipps und Filmempfehlungen für graue Tage gefällig? Natürlich kannst du auch hier weitere Informationen wie Sendetermine oder Bewertungen festhalten.

### **Ausgeliehenes & Wo liegt was?** | Seite 180 & 181

Die Tabelle für Ausgeliehenes hilft dir, deine ausgeborgten Gegenstände zu tracken. Damit du Leihgaben nie wieder aus den Augen verlierst, kannst du hier Datum, Status und Empfänger festhalten. Du verlegst generell schnell Dinge? Manches brauchen wir nicht besonders oft und es fällt uns schwer, sie im entscheidenden Moment wiederzufinden. Mit dieser Liste findest du Impfpass & Co im Handumdrehen!

### **Urlaubsziele & Master-Packliste** | Seite 182 & 183

Ideal für Weltenbummler! Welche Orte auf unserer Erde wolltest du schon immer mal bereisen? Stelle hier deine ganz persönliche „Bucket List“ zusammen! Die Packliste ist ein idealer Begleiter für alle, die viel reisen oder Angst haben, etwas zu vergessen. Einmal ausgefüllt, kannst du sie bei jeder Reisevorbereitung zu Rate ziehen.

### **Gesundheitstracker** | Seite 184 & 185

Gesundheit ist ein individuelles Thema – deine Symptome, dein Tracker! Im unteren Teil der Seite trägst du eine Legende mit Symbolen oder Farben ein und verknüpfst diese dann mit deinen Symptomen. So kannst du deinen Zyklus oder chronische Krankheiten beobachten und behältst den Überblick. Tipp: Du kannst auch deine mentale Gesundheit und Stimmung aufzeichnen, indem du verschiedenen Gefühlen eine bestimmte Farbe zuweist. Die Kästchen malst du dann einfach aus. Bullet Journalists kennen diese Übersicht als „year in pixels“.

### **Arztbesuche** | Seite 186

Wann war ich eigentlich das letzte Mal beim Zahnarzt? Mit diesem Tracker hat diese Grübeleien ein Ende. Protokolliere aktuelle Besuche und Termine und notiere Wichtiges.

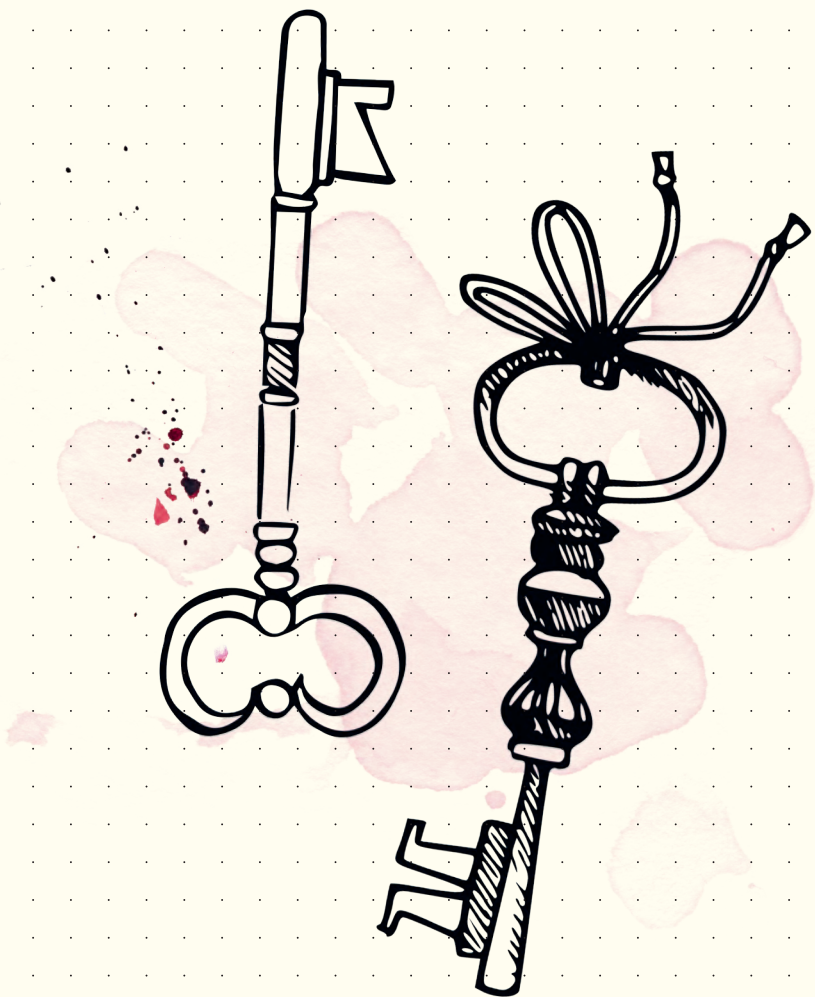
### **Restaurants** | Seite 187

Die ultimative Liste für alle Foodies! Halte hier Restaurantempfehlungen fest und notiere dir nach einem Besuch, ob es wirklich lecker war. So hast du immer neue Ideen für Treffen mit Freunden & Co parat.

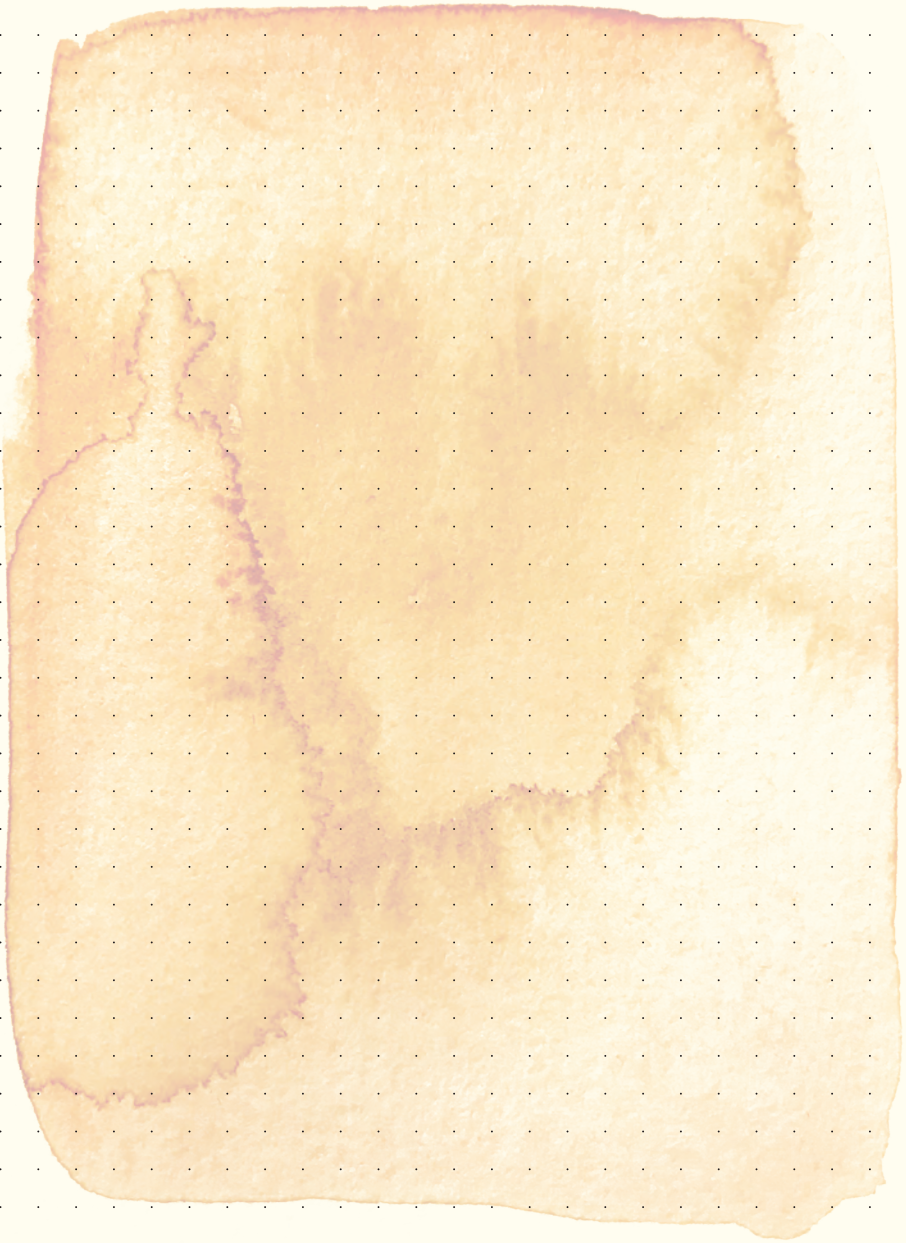
# INDEX

Inhalt	Seite
Dashboard	5
Mein Bullet-Journal-Schlüssel	13
Mein Jahr	14 – 15
Wort des Jahres	16
Zielspielplatz	17
Quartalsziele	18
Ein guter Plan	19
Level 10 Life	20 – 21
Mein Monat	22 – 23
Wochenübersichten	24 – 33
Mein Monat	34 – 35
Wochenübersichten	36 – 45
Mein Monat	46 – 47
Wochenübersichten	48 – 57
Mein Monat	58 – 59
Wochenübersichten	60 – 69
Mein Monat	70 – 71
Wochenübersichten	72 – 81
Mein Monat	82 – 83
Wochenübersichten	84 – 93
Mein Monat	94 – 95
Wochenübersichten	96 – 105
Mein Monat	106 – 107
Wochenübersichten	108 – 117
Mein Monat	118 – 119
Wochenübersichten	120 – 129
Mein Monat	130 – 131
Wochenübersichten	132 – 141
Mein Monat	142 – 143
Wochenübersichten	144 – 153
Mein Monat	154 – 155
Wochenübersichten	156 – 165

Inhalt	Seite
#Morgenmotivation	168
#Abendritual	169
Was mich glücklich macht	170
Meine Not-to-do-Liste	171
Ausgaben	172
Sparziele	174
Sparchallenge	175
Geschenke	176
Wunschliste	177
Bücher	178
Filme + Serien	179
Ausgeliehenes	180
Wo liegt was?	181
Urlabsziele	182
Master-Packliste	183
Gesundheitstracker	184
Arztbesuche	186
Restaurants	187
Impressum	189

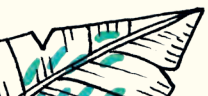


# MEIN BULLET-JOURNAL-SCHLÜSSEL





- 1
- 2
- 3
- 4
- 5
- 6
- 7
- 8
- 9
- 10
- 11
- 12
- 13
- 14
- 15
- 16
- 17
- 18
- 19
- 20
- 21
- 22
- 23
- 24
- 25
- 26
- 27
- 28
- 29
- 30
- 31

[illegible]

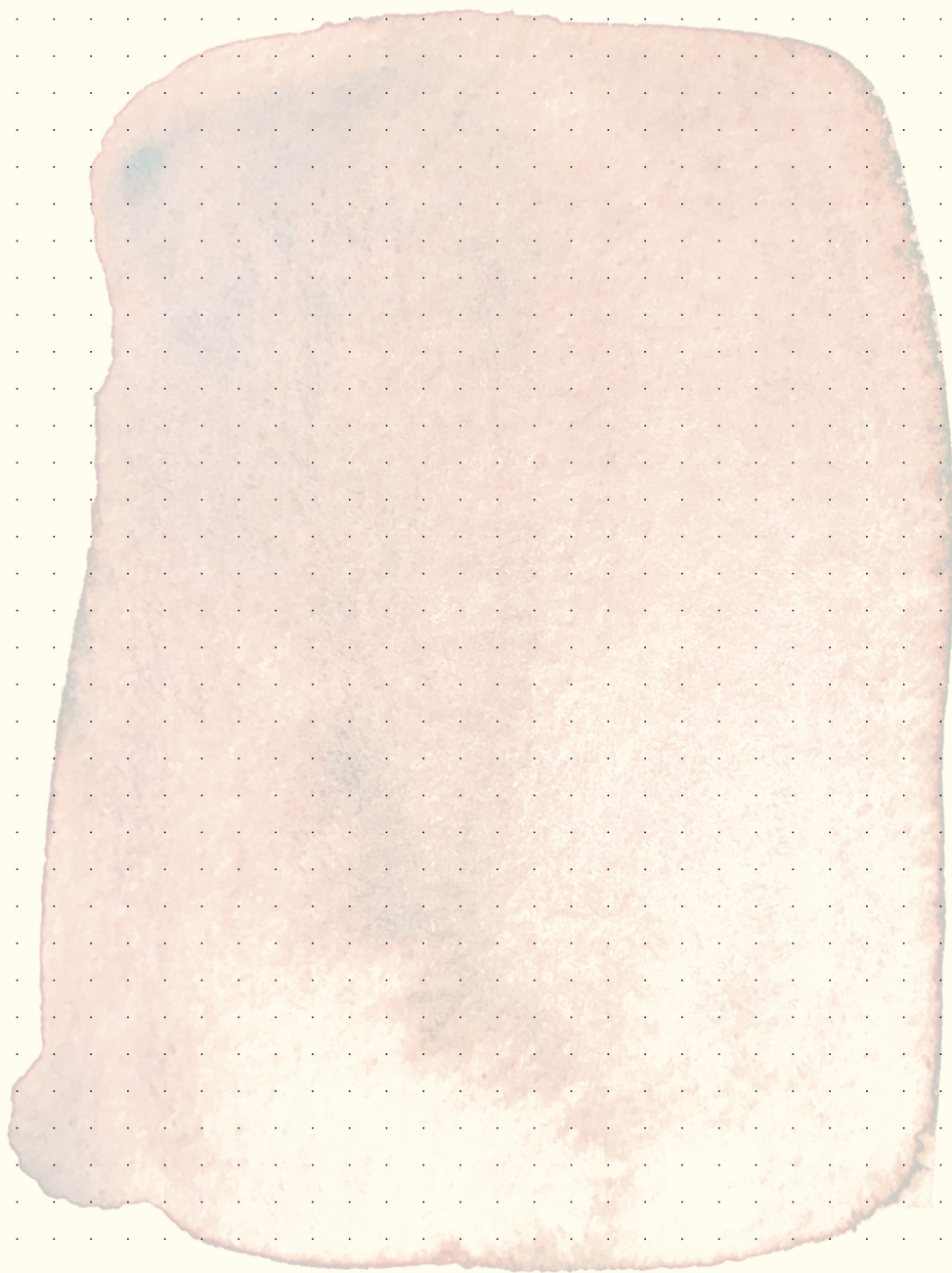
[illegible]

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5
- 6
- 7
- 8
- 9
- 10
- 11
- 12
- 13
- 14
- 15
- 16
- 17
- 18
- 19
- 20
- 21
- 22
- 23
- 24
- 25
- 26
- 27
- 28
- 29
- 30
- 31





# WORT DES JAHRES





# ZIELSPIELPLATZ



# QUARTALSZIELE

1

2

3

4

# EIN GUTER PLAN

[illegible]