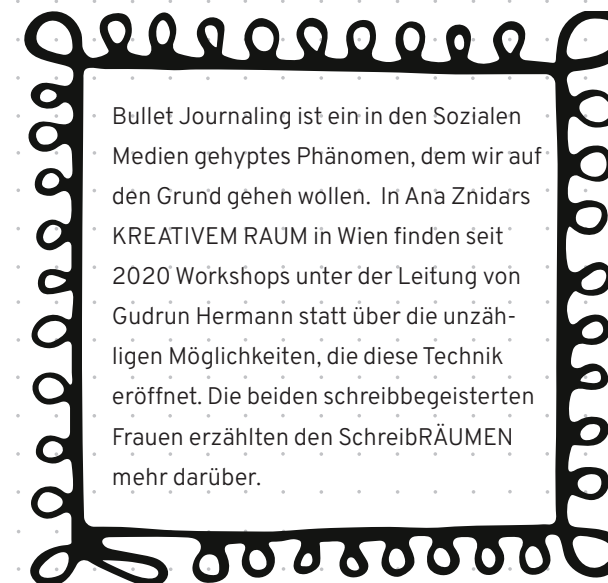




Bullet Journal

viraler Hype oder life-changing?

ANA ZNIDAR UND GUDRUN HERMANN



Bullet Journaling – was ist das überhaupt?

Gudrun: Es handelt sich dabei um eine Idee von Ryder Carroll, einem in Wien geborenen Schriftsteller und Designer. Mit einem einfachen Notizbuch und einem Stift wird ein Procedere von Planung und Ideenverarbeitung ermöglicht, ohne die sonst üblichen an vielen Orten verstreuten Notizen, Blätter und Post-it-Notes. Daraus hat sich ein regelrechter Trend entwickelt. In zahlreichen YouTube-Videos sind Anleitungen für eine ästhetisch-grafische Umsetzung zu finden. Man könnte allerdings dort fälschlicherweise den Ein-

druck gewinnen, es ginge dabei vor allem um hohe künstlerische Ansprüche, um kindliches Ausmalen, um Perfektionismus oder gar um Prokrastinieren.

Erfordert es nicht zuviel Zeit, die man besser für die eigentliche Planung oder Ideenumsetzung nützen könnte?

Ana: Ja, das wirkt so, aber es stimmt nicht. Ich habe mich im Sommer 2020 von dem Bujo-Hype anstecken lassen und bin seitdem begeistert. Dieses kleine Wunderheft hat mir im Corona-Jahr so viel Freude gemacht, und es hat mich tatsächlich auch



näher an meine Leuchttürme gebracht. Mir half es, viel von dem, was ich mir schon lange vornehme, umzusetzen. Ich habe deutlich mehr Yoga gemacht als sonst, ich bewege mich kontinuierlich mehr, ich schreibe jeden Monat mehr.

Als nächstes nehme ich noch die Meditationen in den Tagesablauf. Für mich ist es wirklich wie ein Wunder. Ich setze jetzt Schritt für Schritt alles um, was vorher jahrelang nicht ging – und das trotz Arbeit und trotz des vielen Unterwessens in den letzten sechs Monaten.

Gudrun, du schreibst in deinem Blog *How the Bujo changed my life* – wie ist das zu verstehen?

Gudrun: Unser Leben besteht oft aus dem Dringenden des Alltags, das uns beschäftigt, und dem wir Vorrang einräumen. Und so bleibt häufig ein stilles Sehnen im Hintergrund wie „Eigentlich wollte ich ja ein Buch schreiben, ... mehr Self-Care betreiben, ... malen, ...“ und, wie in meinem Fall, eine Dissertation verfassen. Und während man auf einfachere Zeiten hofft oder auf den idealen Zeitpunkt, verrinnt das Leben, weil es ständig lautere Forderungen im Außen gibt.

Für mich war mein Bujo das beste Mittel, um meinem eigenen leisen Wunsch Gehör zu verschaffen, ihm Zeit, Raum und Priorität zu schenken und ihn als Gewohnheit zu etablieren, nach dem Motto *Pay yourself first!* So hab ich meine Thesis jeden Morgen in kleinen Zeithäppchen (Babysteps) verfasst, bevor mein reguläres

Leben an der Schule begonnen hat – Schritt für Schritt, getrackt durch Blütenblattersymbole, mal mehr, mal weniger, aber immer nach dem Motto *Don't break the chain*. Egal, wie schwierig



Hochstimmung

und voll der Alltag war, ich hab mir täglich meine Blüte(n) abgerungen. Durch das Dokumentieren des Prozesses motiviert und durch das gleichzeitige Schaffen des Gesamtüberblicks von Angst und Zweifelanfällen befreit, ist dieses ambitionierte

Vorhaben geglückt, und ich konnte den vorher diffusen Wunsch mit einer gewissen spielerischen Leichtigkeit umsetzen.

Hat das Bujo auch dein Leben „verändert“, Ana?

Ana: So lange verwende ich es noch nicht, aber das Bujo hat definitiv mein Corona-Jahr gerettet – es hielt mich monatelang in Hochstimmung!

Eine Freundin und ich fingen im Herbst an, bewusst zu beobachten, wie dieses Umsetzen und Tracken der Sachen, die uns gut tun und die uns glücklich machen, unsere Stimmung ständig verbessern. Wir konnten die Lockdowns und den drückend grauen Novemberhimmel über der Stadt ziemlich gut ausblenden. Wir tauschten uns täglich über die Fortschritte aus, und ehe wir uns versahen, war der Frühling da und wir immer noch in bester Laune.

Was ist das Großartige daran?

Gudrun: Das Bullet Journal ist durch seine

analoge Schlichtheit so unglaublich vielfältig in den Anwendungen und anpassungsfähig an individuelle Bedürfnisse. Es erfüllt nicht nur eine Kalenderfunktion, sondern ermöglicht auch das Etablieren von Gewohnheiten; das Dokumentieren von Ereignissen, Freewriting – alles innerhalb eines einzigen Büchleins. Und es systematisiert den Prozess von einem nebulösen Gedanken wie „Ich sollte Yoga machen“ oder „Irgendwann schreibe ich ein Buch“ hin zu konkreten Aktionsanreizen.

Wieso funktioniert das Umsetzen der Ideen mit dem Bujo?

Ana: Ich bin eine große Planerin – ich liebe es, mich (am besten schreibend) mit meinen Wünschen, Visionen, Plänen zu beschäftigen. Aber ich kenne auch die Enttäuschung, wenn ein Vorsatz, der sich felsenfest, eine Erkenntnis, die sich wie ein Erdbeben angefühlt hat, in den vielen Dringlichkeiten des Alltags komplett untergehen.

In meinen Morgenseiten, in den Notizbüchern, gibt es immer wieder großartige Ideen, die ich oft Monate später, völlig vergessen, eher zufällig wiederfinde.

Das Bujo schafft es, die Fülle an Ideen, Vorsätzen, Erkenntnissen nicht nur sicher aufzubewahren – da, wo ich sie täglich sehen kann –, sondern es hilft mir bei der Umsetzung! Es ist für mich ein Bindeglied zwischen den Ideen, Erkenntnissen, Vorsätzen, die sich beim Schreiben, Reden, Meditieren herauskristallisieren und meinem bunten, jeden Tag anders herausfordernden Alltag.

Wie funktioniert das Procedere?

Gudrun: Es beginnt mit einem Einfall, dem

ich Raum verschaffe, indem ich ihn notiere und festhalte – was damit weiter passiert, hängt von dieser Idee ab – ich kann sie als Gewohnheit einplanen und tracken oder als Liste anlegen, sie als Mind-Map ausbauen oder als Freewriting-Impuls schreibend ergründen, und vieles mehr. Dabei hat alles seinen Platz, und dank eines Index finde ich es auch schnell wieder.

Ehrlich gesagt macht mir auch die farbliche und künstlerische Gestaltung Freude, und ich hab durch diese ästhetische Aufbereitung Lust, mich wirklich täglich kurz oder auch länger mit meiner Planung, meinen Visionen und Ideen zu befassen. Es ist für mich zu einem unbezahlbaren Tool geworden, das ich nicht mehr missen möchte.

Wie funktioniert das analoge Tracken?

Ana: Wie jede Art der Gamification. Wie für viele Menschen die Schrittzähler oder *Duolingo*, funktioniert für mich das analoge, farbenfrohe, extrem individuell gestaltbare Bujo. Ich habe mich damit über die letzten Monate wirklich mehr bewegt, mehr Yoga gemacht, mehr geschrieben.

Das Ausmalen der Tracks mit bunten Stiften befriedigt etwas Kindliches in mir; es macht Freude, bringt neue Motivation und hält den Fokus auf das, was mir wichtig ist.

Ist das nicht eine narzisstische Nabelschau, um sich zu optimieren, um noch besser zu funktionieren?

Gudrun: Es geht dabei nicht ums Funktionieren im Außen (dass man nichts mehr vergisst, ist ein angenehmer Nebeneffekt), sondern es geht darum, sich mithilfe eines

simplen Werkzeugs lustvoll und bewusst genau jenes individuelle Leben schreibend zu gestalten, das man gerne leben möchte. Es findet alles darin seinen Platz – und wenn etwas, wie zum Beispiel eine neue Wochenplanung einmal für mich nicht funktioniert hat, gibt es, analog zu Scarlett O’Hara die Devise:

*Tomorrow
is another page!*

Muss es denn ständig um Selbstoptimierung gehen?

Ana: Muss es nicht. Ich sehe es eher so, dass das Bujo ein toller Begleiter bei Veränderungsprozessen ist. Damit ich es überhaupt verwenden kann, muss ich mir die Fragen beantworten: In welche Richtung soll es denn gehen in nächster Zeit? Was soll wachsen? Was mehr Raum bekommen?

Und dann geht ja nicht um das Tracken an sich, sondern um eine spielerische Auseinandersetzung mit Themen, die mir wichtig sind. *Where the focus goes, the energy flows.*

Es geht um Selbstmotivation, darum, den Blick auf die eigenen leisen, aber wichtigen Wünsche zu halten. Es hilft, endlich das zu tun, was ich immer schon tun wollte.

Es klappt nicht jeden Tag, auch nicht jeden Monat, aber es ist ein super Steuerungs- und Korrekturtool. Ein Blick auf das Farbschema und ich weiß, was in letzter Zeit zu kurz gekommen ist (Schreiben?

Bewegung?), und schon überlege ich, wie ich in den nächsten Wochen diesem Trend entgegensteuern kann.

Soll ich meinen alten Kalender aufgeben?

Gudrun: Ich finde, die althergebrachten Planungsstrategien funktionieren nur bedingt – wir alle kennen SMARTe Zielsetzungen, doch manchmal überwältigen uns diese resultat-basierten Konzepte. Das analoge Tracking von erreichten kleinen, täglichen Babysteps – also der Blick auf den Fortschritt gerichtet – motiviert uns zur Beibehaltung und Etablierung von Gewohnheiten (Micro-Habits) und dazu, dran zu bleiben und Prozesse zu automatisieren. Unsere Ideen und Wünsche müssen in Handlungsstrategien übersetzt werden – wichtig dabei ist, es darf dabei so leicht wie möglich gehen. In diesem einfachen, nachhaltigen, individuellen Buch hat das gesamte, bunte, unübersichtliche, fordernde, spannende eigene Leben Platz.

Tipps für Schreibende

Natürlich ist das Bujo nicht nur bestens dazu geschaffen, eine Dissertation zu planen, sondern eignet sich hervorragend für die Erfassung sämtlicher Schreibprojekte: angefangen von Ideengenerierung über Gliederung, Monitoring von Schreibgewohnheiten, Tracking von Seitenzahlen oder Schreibzeiten, diverse Listen wie To-dos oder Tatas, bis hin zu Ideen-Brain-Dumps und mehr.



© Friedrich Schweiger



Gudrun Hermann ist Linguistin (erforscht in ihrer Dissertation den Zusammenhang von Sprache und Glück), Autorin und Lektorin, PROvokativpädagogin (Ausbildung an der Donau-Universität Krems), BHS-Lehrerin in Deutsch, Englisch, Sozial- und Personal-kompetenz in Tirol (Studium der Germanistik und Anglistik/Amerikanistik an der Leopold-Franzens-Universität Innsbruck), Passion Writer (writers’studio Wien), Dipl.-syst. Coach und Mastertrainer (Coach-Trainer-Akademie Schweiz), England-Verrückte, Stationery Addict, Multipassionate Persönlichkeit, und viele mehr. plusquamperfekt.at

© Rea Schiffer



Ana Znidar kehrte 2009 mit einer Überdosis an Schreibbegeisterung aus der nordamerikanischen Hochburg der Kreativität, Montréal, zurück nach Wien. Den natürlichen Zugang zum Schreiben, den sie im Laufe der Jahre an den Universitäten Harvard, Wellesley und Concordia erfahren hatte, gibt sie in ihren beliebten creative writing Workshops in Wien und an anderen inspirierenden Orten weiter: Mit einfachen Techniken wird der Zugang zum Schreiben erleichtert, Denkblockaden und Hemmungen werden abgebaut und damit Freiraum für Kreativität geschaffen. anaznidar.com