

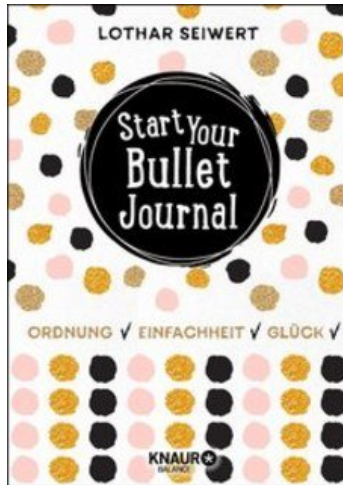
Seiwert, Lothar / Sperling, Silvia Start Your Bullet Journal

Extrait du livre

[Start Your Bullet Journal](#)

de [Seiwert, Lothar / Sperling, Silvia](#)

Éditeur : Droemer Knaur Verlag



<https://www.editions-narayana.fr/b24382>

Sur notre [librairie en ligne](#) vous trouverez un grand choix de livres d'homéopathie en français, anglais et allemand.

Reproduction des extraits strictement interdite.

Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern, Allemagne

Tel. +33 9 7044 6488

Email info@editions-narayana.fr

<https://www.editions-narayana.fr>



LOTHAR SEIWERT

Start Your Bullet Journal

ORDNUNG ✓ EINFACHHEIT ✓ GLÜCK ✓

KNAUR *
BALANCE

**LOTHAR SEIWERT
SILVIA SPERLING**



ORDNUNG, EINFACHHEIT, GLÜCK

Besuchen Sie uns im Internet:
www.knaur-balance.de



Originalausgabe 2018

© 2018 Knaur Verlag

Ein Imprint der Verlagsgruppe

Droemer Knaur GmbH & Co. KG, München.

Alle Rechte vorbehalten. Das Werk darf – auch teilweise –
nur mit Genehmigung des Verlags wiedergegeben werden.

Covergestaltung: Isabella Materne

Coverabbildung: Shutterstock.com: Artnis

Innenteilillustration "Tuschestriche" Seiten 15, 22, 23, 25, 83, 92, 122,
133, 135, 148, 164, 165: Shutterstock.com

Alle weiteren Illustrationen: Veronika Preisler, München

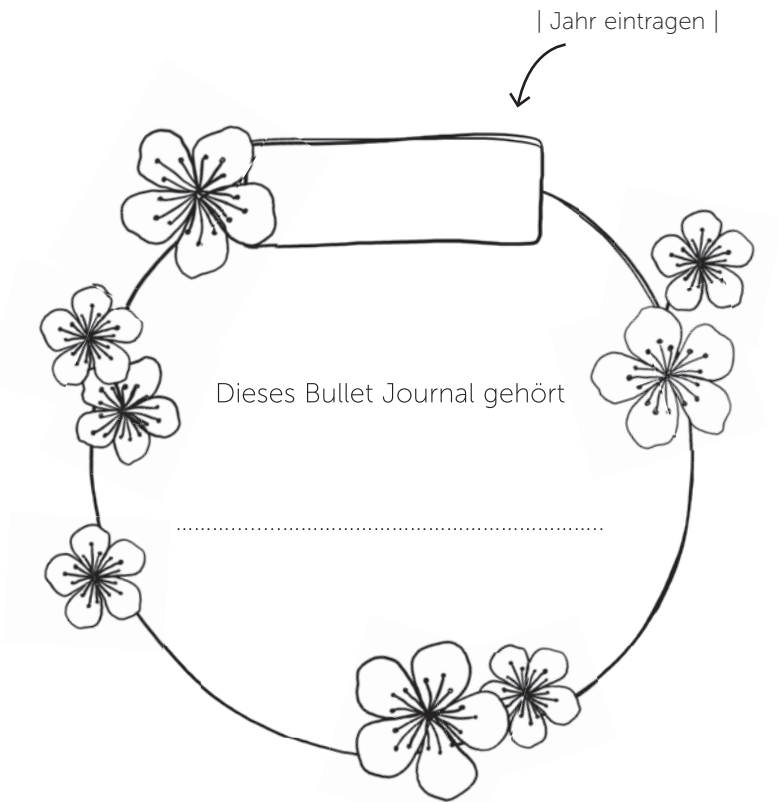
Layout und Satz: Veronika Preisler, München

Druck und Bindung: Uhl, Radolfzell

Printed in Germany

ISBN 978-3-426-67576-2

5 4 3 2 1



»COLLECT MOMENTS, NOT THINGS.«

Mach weniger, aber besser.

DEIN PLAN, DEIN LEBEN. MACH ES UNVERGESSLICH.

Inhalt

7	Ach, das bisschen Unordnung	38	Jahresübersicht
8	Innere Ruhe finden	40	Januar
9	Bullet Journal: Elemente	52	Februar
11	Bullet Journal: Fragen	62	März
12	Simplify – das Fundament	74	April
13	7 Faustregeln der Vereinfachung	84	Mai
14	4 Prinzipien für einen gelassenen Geist	96	Juni
15	Simplify-Methode	106.....	Juli
16	Die goldenen Aufräum-Regeln	118	August
17.....	Apropos Prioritäten – die Eisenhower-Matrix	128.....	September
18	Ordnungssysteme – so sortierst du dich richtig	140.....	Oktober
20	Ereignisse deines Lebens ordnen	152	November
22	Der goldene Schnitt und die goldene Spirale	164.....	Dezember
24.....	Bilder im Kopf malen	174	Über die Autoren und Bücher zum Thema
25.....	Kontemplation vor dem Aufräumen	175	Werbung Seiwert
26.....	Cluster bilden & Chaohecke	176	Platz für meine Schätze
27	Self-Commitment		
28.....	Ein Rollenspiel		
29.....	Der Motivations-Guide		
30.....	To-do-Liste entschlacken		
31	Deine Ta-da-Liste anstatt To-do-Liste		
32.....	MMM – Meeting Mit Mir		
33.....	Die Kunst des Filetierens		
34.....	Die Kunst der Selbstreinigung		
35.....	Gemütlichkeit durch Harmonie		
36.....	Shisha Lounge		
37	Das Zu-viel-Ordnung-Szenario		



Ach, das bisschen Unordnung

Alles in allem, ein unaufgeräumter Tisch oder überfüllter Kleiderschrank scheinen trivial zu sein. Doch wenn du die Kontrolle über diese »Dinge« übernimmst, wirst du deutlicher spüren, dass du die Kontrolle über dein gesamtes Leben zurückerlangst.

DAS BULLET JOURNAL KANN DIR EXZELLENT HELFEN, DICH NEU ZU ORGANISIEREN, ZU STRUKTURIEREN UND ACHTSAMER MIT DEINER ZEIT, DEINEM LEBENSRAUM, DEINEN HABSELIGKEITEN ODER DEINEN WÜNSCHEN UMZUGEHEN.

DIE EINSTELLUNG: Deine neue Einstellung ist dafür grundsätzlich wichtig. Und wir haben einen Vorschlag für dich. Wie wäre es, die Welt als einen Ort voller Dinge zu sehen, die fortwährend ihren Besitzer wechseln? Diese Dinge erfüllen für dich ihren Zweck und sind anschließend bereit, weiter zu einem anderen Menschen zu ziehen. Du selbst bist sowohl der Absender alter als auch der Empfänger neuer Sachen.

Wenn du dich auf dieses Gedankenspiel einlässt, kann die Erfahrung, die du dadurch für die restlichen Bereiche deines Lebens machen wirst, sehr befreiend sein.

DREI EINFACHE VORAUSSETZUNGEN FÜR DEIN BULLET JOURNAL DER ORDNUNG: Bewusster Rückzug ins Offline. Ein Lieblingstift. Eine Prise Zeit und Neugier, die aufgeräumte Seite deines Selbst kennenzulernen.

Anders als in anderen Bullet Journals findest du hier ein komplett durchgestaltetes Jahr mit den wichtigsten Bullet-Journal-Elementen und vorgefertigten Vorlagen. So bleibst du am Ball und kannst dich direkt der Erkundung deiner Wünsche, Träume und Ziele in Sachen Ordnung widmen. Doch bevor du loslegst, stellen wir dir einige hilfreiche Werkzeuge vor, die dir das Aufräumen und Ausmisten erleichtern und dich ein Stück näher zu dir selbst bringen.

Innere Ruhe finden

Je schneller sich die Welt um uns dreht, je turbulenter die Zeiten, in denen wir uns gerade befinden, desto weniger achten wir auf Ordnung, weil wir schlicht »nicht dazu kommen«.

Und doch würde uns gerade Ordnung helfen, wieder zur Ruhe zu kommen. Der Wunsch nach Sortierung wird immer stärker, der Ruf nach Ordnung immer lauter, und wir wünschen uns nichts sehnlicher, als das Chaos zu beenden, die Angelegenheiten und das Leben an sich wieder im Griff zu haben, eine Struktur im Leben zu schaffen, wieder einen Ruhepol für uns selbst zu finden.

*Ordnung halten
kann ein solcher
Ruhepol sein.*

Außen Ordnung. Innen Ruhe

Wenn wir also wirklich mehr Raum und Freiraum für uns, für unsere Familie, Freunde und Gesundheit finden wollen, müssen wir unseren gewohnten Alltag gewaltig umkrempeln. Alles beginnt damit, zunächst einmal das Alte zu ändern, um für Neues Platz zu schaffen. Begeben wir uns also auf die Suche nach der verlorenen Ordnung.

Bullet Journal: Elemente

Jedes Bullet Journal verfügt über bestimmte typische Elemente. Die Verwendung eines Bullet Journals hingegen kann unterschiedlich ausfallen. Hier sind die wichtigsten Bausteine, mit denen du dir dein eigenes Journal aufbaust.

RAPID LOGGING = der schnelle tägliche Eintrag, womit du dir einen kontinuierlichen Zugang zu deinen Gedanken sicherst. Pro Monat findest du hier eine Vorlage, in der du jeden Tag notieren kannst, was dich bewegt, woran du dich unbedingt erinnern möchtest etc.

BULLETS = sind Punkte, die du für eine Aufgabe oder einen Termin vergibst. Damit hältst du den Stand der Aufgabe fest wie *offen*, *erledigt*, *auf Stand-by*, *verschieben*, *löschen* etc. Du kannst pro Bereich je ein neues Bullet-System anlegen.

TASKS (TO-DOS) = To-do-Listen sind, was sie sind. Aufzeichnungen deines Kalenders. Sinnvollerweise gestaltest du deine To-dos mit den Bullets.

EVENTS = Es ist sehr wichtig, deine Aktivitäten im Planer zu notieren, die in der realen Welt außerhalb des Bullet Journals stattfinden. Inspiriere dich von außen nach innen und umgekehrt. Beides brauchst du.

SIGNIFIKANTEN = Eine gute Hilfe für deine Orientierung sind Symbole, die du für verschiedene Qualitäten deiner Aufzeichnungen vergibst. Eine Qualität kann sein A) Priorität, B) Inspiration, C) Recherche.

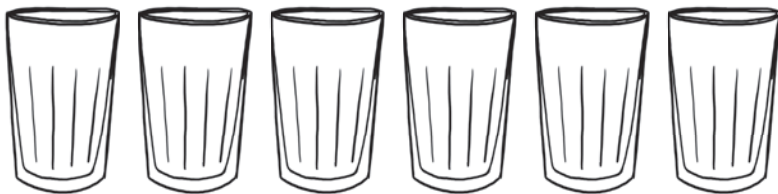
NOTES = Notizen sind alles, was dich am Tag begleitet und nicht verloren werden darf. Alles, was du für später aufheben willst. Im Buch findest du mehrere Themen, wonach du deine Ideen, Aufgaben etc. notieren kannst.

HABIT TRACKER = ist die Gesamtansicht aller Gewohnheiten oder Routinen, die du monatlich verfolgst. Hierfür findest du verschiedene Vorlagen im Buch. Zur besseren Orientierung sind die Bereiche in die Kategorien *Privat*, *Arbeit*, *Gesundheit* und *Self-Care* unterteilt. Bestimme bei Bedarf deine eigenen Kategorien.

MOOD TRACKER = ist die Aufzeichnung deiner Laune und Gemütsverfassung innerhalb eines Monats. Hier stehen dir mehrere Vorlagen dafür zur Verfügung. Bestimme deine Farben für gute, mittelmäßige und miese Laune und fülle die dafür vorgesehenen Kästen aus.

SLEEPING MONITOR = ist die Aufzeichnung deiner Schlafgewohnheiten im Monat. In der Regel notierst du, wie viele Stunden du geschlafen hast. Sinnvoll ist ebenfalls, die Schlafqualität mittels eigener Bullets zu vermerken sowie eine andere Aktivität danebenzustellen und Zusammenhänge zu erkunden. *Zum Beispiel: Am 23.8. habe ich super geschlafen, weil ich voller Vorfreude auf den Besuch von Marie am 24.8. war, viel Wasser getrunken und einen inspirierenden Tag mit mir verbracht habe.*

WATER TRACKER = ist die Aufzeichnung deines Wasserbedarfs. Du notierst für gewöhnlich ein Glas mit 0,5 Liter Wasser. Idealerweise solltest du 6 Halblitergläser Wasser pro Tag trinken.



Bullet Journal: Fragen

Für alle Einträge in deinem Bullet Journal, egal, ob es Gegenstände sind, Aufgaben, Termine, Events oder alle deine Listen, mit welchen du deine neue Ordnung planst, stelle dir bitte immer folgende Fragen:



→ BEHALTEN ODER LOSLASSEN

→ KAUFEN ODER VERZICHTEN

→ HINGEHEN ODER WEGGEHEN

→ ERFÜLLEN ODER ANDERS LÖSEN

→ JA SAGEN ODER NEIN SAGEN

Simplify - das Fundament

Auf dem Höhepunkt der Komplexität ist die Sehnsucht nach Einfachheit am größten. Das gilt sowohl für die Zeit als auch für die Ordnung. Je mehr wir von Dingen umgeben sind, die wir nicht benötigen, desto mehr wächst der Wunsch, den verloren gegangenen Platz zurückzuerobieren. Wir sehnen uns nach einem klaren Rahmen, sauberen Lösungen und übersichtlichen Systemen. Je mehr Sachen wir anhäufen, desto schneller verlieren wir den Überblick, und das Wesentliche schwindet vor unseren Augen.

WAS TUN?

Tu weniger, aber besser.

Was bedeutet das konkret? Bewusst wählen, WAS man anschafft. NEIN sagen, wenn einen der Kaufrausch übermannt. Sich von langweiligen oder überflüssigen Dingen TRENNEN.

BENEFIT: Den Ballast loswerden, Lästiges loslassen und abwerfen, was auf der Seele liegt und uns nicht frei atmen lässt.



7 Faustregeln der Vereinfachung

1. Sei ein Ordnungs-Optimist. Tu so, als ob deine Ordnung bereits existieren würde – in deinem Kopf. Und du soeben dabei bist, sie umzusetzen – souverän, gelassen, strategisch.
2. Entschleunige. Wähle bewusst ein langsames Tempo. Downsizing & Downshifting.
3. Sei unperfekt. Gönn dir eine kleine »Unzulänglichkeit«. Im Japanischen gibt es dafür ein wunderschönes Konzept, das Kintsugi. Nach dieser Tradition bringt man in Japan gebrochenes Porzellan zum Kintsugi-Meister, der die Einzelteile einer zerbrochenen Schale oder Vase mit goldenem Lack wieder zusammenklebt. Er hebt geradezu die Risse hervor, macht die Spuren der Zeit betont sichtbar. Die Gegenstände kehren noch schöner zurück, als sie in die Reparaturwerkstatt gegeben wurden, und steigen dadurch sogar enorm im Wert. Ganz nach dem Motto: Wer keine Falten hat, hat nichts erlebt.
4. Gehe bewusst offline. Lass dich nicht durch Unwichtiges oder Belangloses berieseln. Mache ein Bullet Journal.
5. Erledige alles step by step. Alles andere bringt dich nur unnötig ins Schleudern. Und das wollen wir gerade verhindern.
6. Schaufele dich frei und genieße. Der frei gewordene Platz schenkt dir kleine Ruheinseln, die für dich da sind. Sie erinnern dich an den Zweck des Aufräumens – Ordnung um der Ruhe willen.
7. Halte inne. Sinniere. Belohne dich. Nimm dir Zeit für deine Wünsche, Träume und Visionen, die dir etwas bedeuten.

4 Prinzipien für einen gelassenen Geist

Erstens: Bewusstheit

»Du musst dein Ändern leben.«

RAINER MARIA RILKE

Zweitens: Reduktion

»Minimalismus bedeutet nicht, nichts zu haben, sondern keinen Ballast zu haben.«

Drittens: Nichtstun

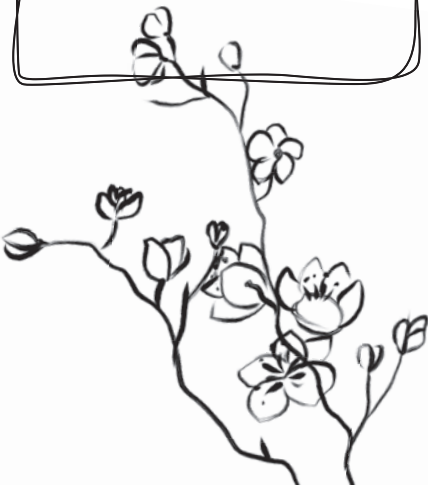
»Wenn es nichts zu tun gibt, dann tu nichts.«

MAYA ANGELOU

Viertens: Einfachheit

»Viele würden gern ein einfacheres Leben führen, wenn der Weg dahin nicht so kompliziert wäre.«

JUSTUS JONAS



Simplify-Methode

Slow living • Gut sortiert • Gut dosiert • Konzentration • Improvisieren

1. Die Basis für deinen Erfolg, und das auf allen Ebenen, ist das bewusste Erleben. Nimm das Tempo raus, besinne dich auf das Wesentliche, betrachte Dinge, die dich umgeben, und bestaune jedes einzelne Detail. Mach langsamer, aber bewusster. Verinnerliche das **SLOW LIVING** für jeden Schritt, den du unternimmst.

2. SORTIERE deine Aufgaben mit Bedacht. Wenn du in deine Listen zu viel reinpackst, läufst du Gefahr, dass du im Chaos versinkst. Bei allem, was du tust, vergesse nicht dich selbst. Lasse nicht zu, dass die Dinge Macht über dein Leben gewinnen, sondern räume dir selbst einen adäquaten Platz in deinem eigenen Kosmos ein. Keine halbherzigen Sachen mehr.

3. DOSIERE dein Zeitpensum. Angemessene Zeiträume für deine Vorhaben werden dir helfen, dein Tagesprogramm zu entschlacken. Lieber weniger, aber besser. Versuche stattdessen, sogenannte Placebo-Termine in deinen Kalender einzutragen, und blockiere diese Zeit für Eventualitäten.

4. Konzentriert dein Ding durchziehen. **KONZENTRATION** bedeutet in diesem Zusammenhang, deinen Fokus auf wirklich Wichtiges zu lenken. Berücksichtige bitte dabei deine eigenen Wünsche und persönlichen Ziele.

5. Das sogenannte »Wilde Denken« mancher archaischen Kulturen basiert auf **IMPROVISATION**. Aus dem Stegreif und ohne Vorbereitung handeln. Übe dich darin, auch zu improvisieren und ein bekanntes Problem mit einem unbekannten Mittel zu lösen. Das entfesselt deine Kreativität.



DEZEMBER

| **DENK AN DICH:**
MMM (Meeting Mit Mir) und
wichtige Events eintragen |



Dezember

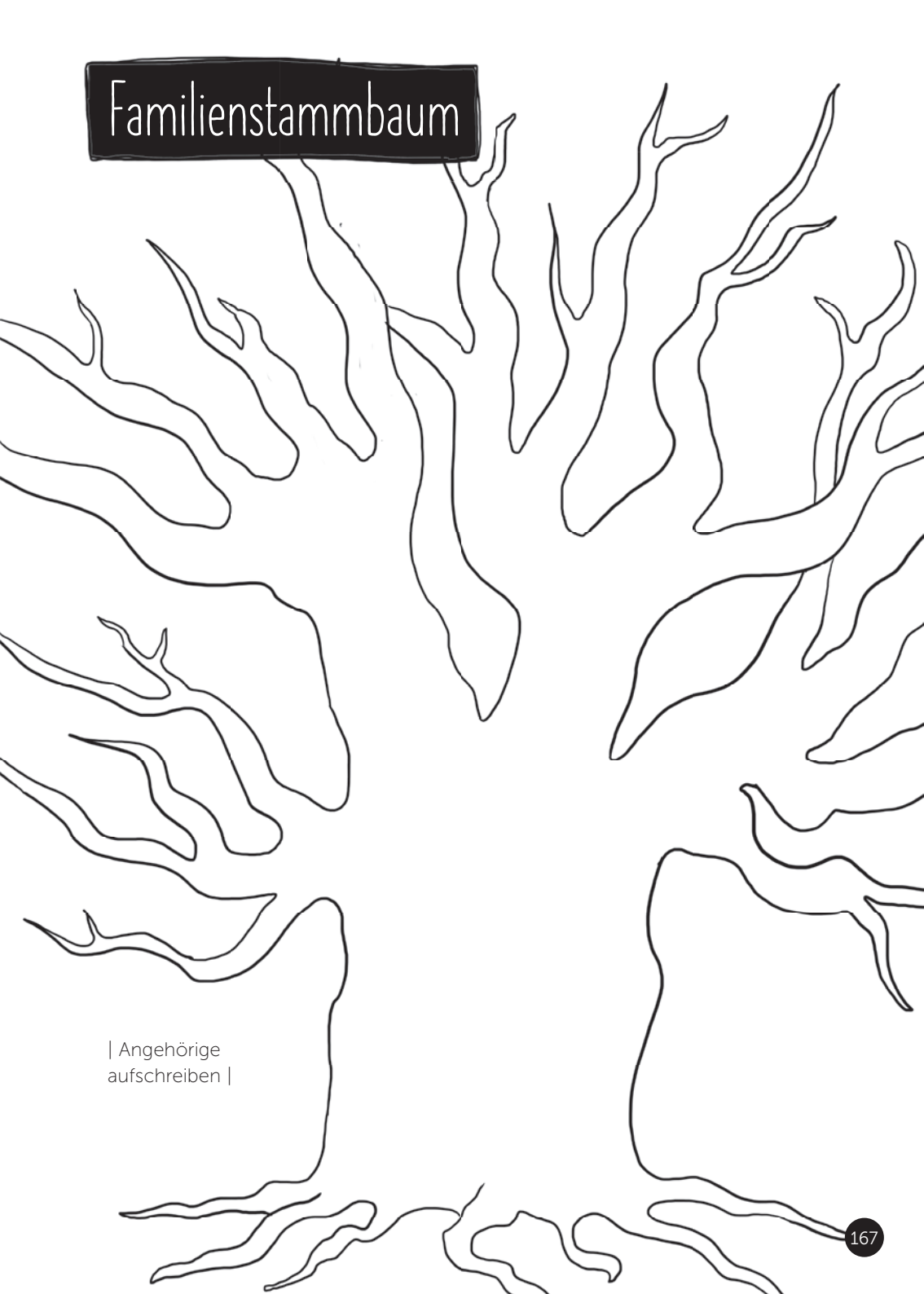


	1
	2
	3
	4
	5
	6
	7
	8
	9
	10
	11
	12
	13
	14
	15
	16
	17
	18
	19
	20
	21
	22
	23
	24
	25
	26
	27
	28
	29
	30
	31

Rapid Logging + Mood :- (| | | | | |--|--|--|--| | | | | | |--|--|--|--| :-)

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		

Familienstammbaum



| Angehörige
aufschreiben |

Winter-TO-DO-LISTE

M

D

M

D

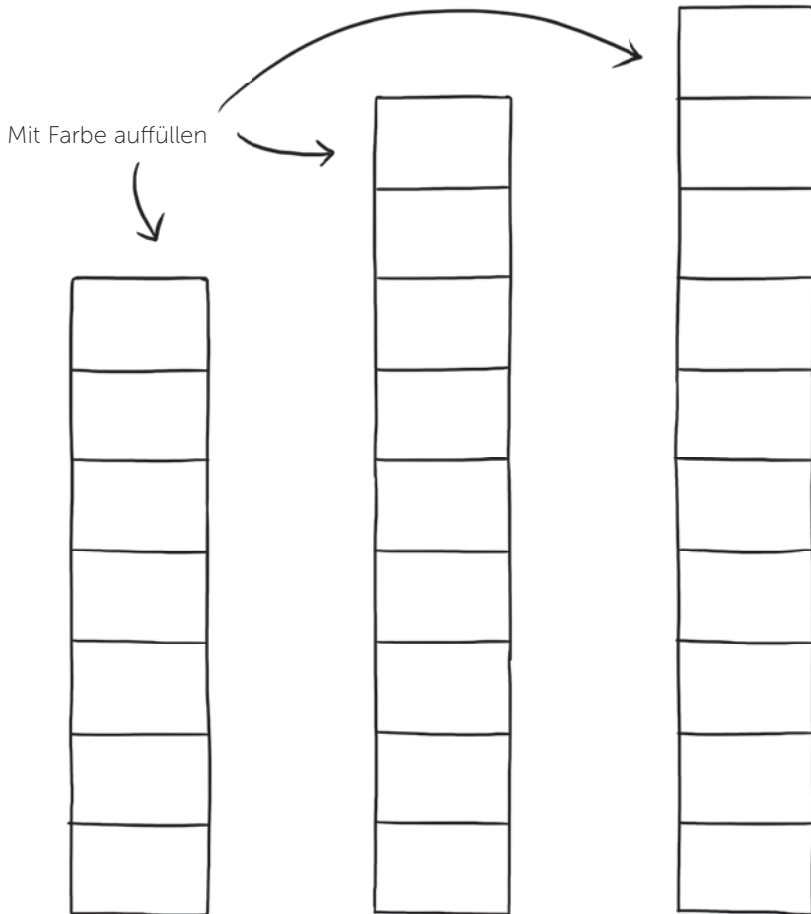
F

S

S



Stimmung heben



Das hat mir geholfen, als ich schlechte Laune hatte:

.....

.....

.....

.....

.....

Meine finanziellen Ziele

ZIEL

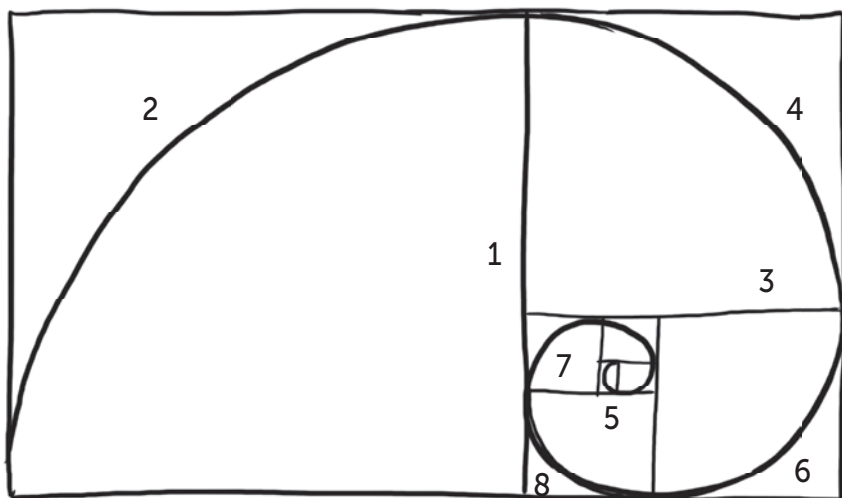
8. WOCHE		
7. WOCHE		
6. WOCHE		
5. WOCHE		
4. WOCHE		
3. WOCHE		
2. WOCHE		
1. WOCHE		

+

-

Der goldene Schnitt und die goldene Spirale

- Male die goldene Spirale auf ein transparentes Papier ab (Schablone).
- Nimm ein Foto deines Lieblingsraumes.
- Lege die Schablone über das Foto und experimentiere mit der goldenen Spirale.
- Finde den focal point.
- Ordne deinen Raum neu.



Habit Tracker

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						

Meine Habits

→ Farbe bestimmen

1.

.....
.....

2.

.....
.....

3.

.....
.....

4.

.....
.....

5.

.....
.....

6.

.....
.....

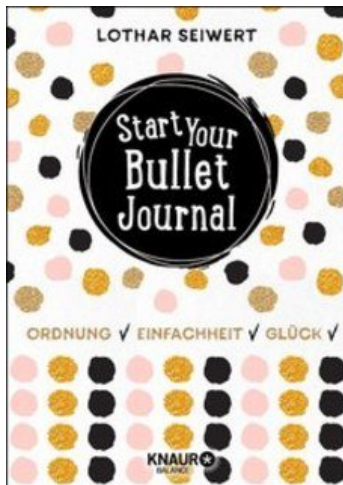
7.

.....
.....

101 Dinge, die ich immer schon machen wollte

Fallschirmspringen

Segeln



Seiwert, Lothar / Sperling, Silvia

[Start Your Bullet Journal](#)

Ordnung, Einfachheit, Glück

176 pages, relié
publication 2018



acheter maintenant

Plus de livres sur homéopathie, les médecines naturelles et un style de
vie plus sain www.editions-narayana.fr