



*Frau Sonnenberg*

# Bullet journal

WORKSHOP



WAS IST EIN

# Bulletjournal

UND WO LIEGEN SEINE  
STÄRKEN UND SCHWÄCHEN



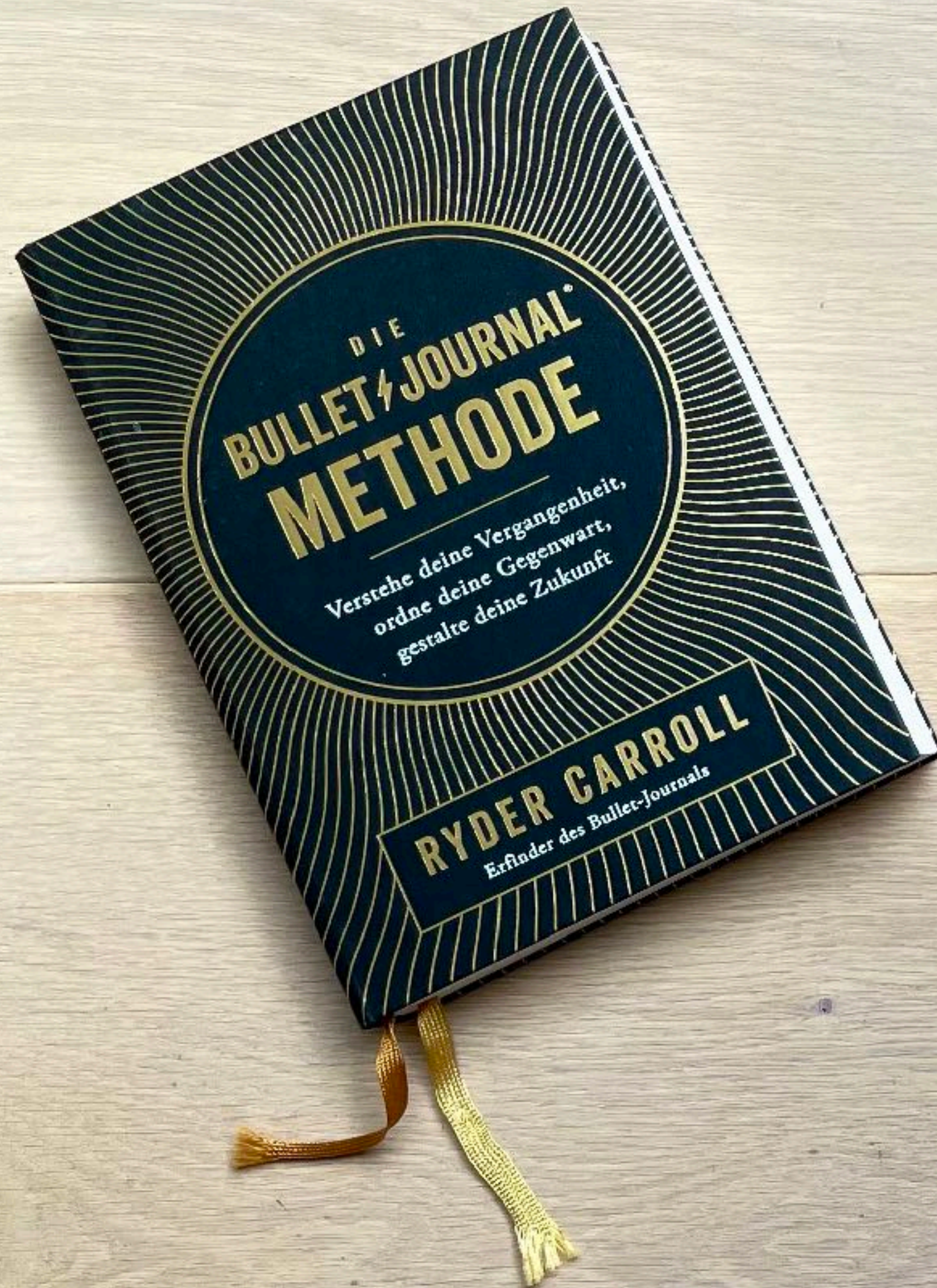


# Bulletjournal

WIE ES DIE  
MEISTEN KENNEN







# RYDER CARROLL

- ADHS
- SCHULZEIT
- INFORMATIONEN BEWÄLTIGEN





RYDER CARROLL

# Bulletjournal

## EIN NOTIZSYSTEM

### DER FUTURE LOG

OCT

- ° 6-7 Design-Konferenz: New York City
- 16 Maya: Abendessen

NOV

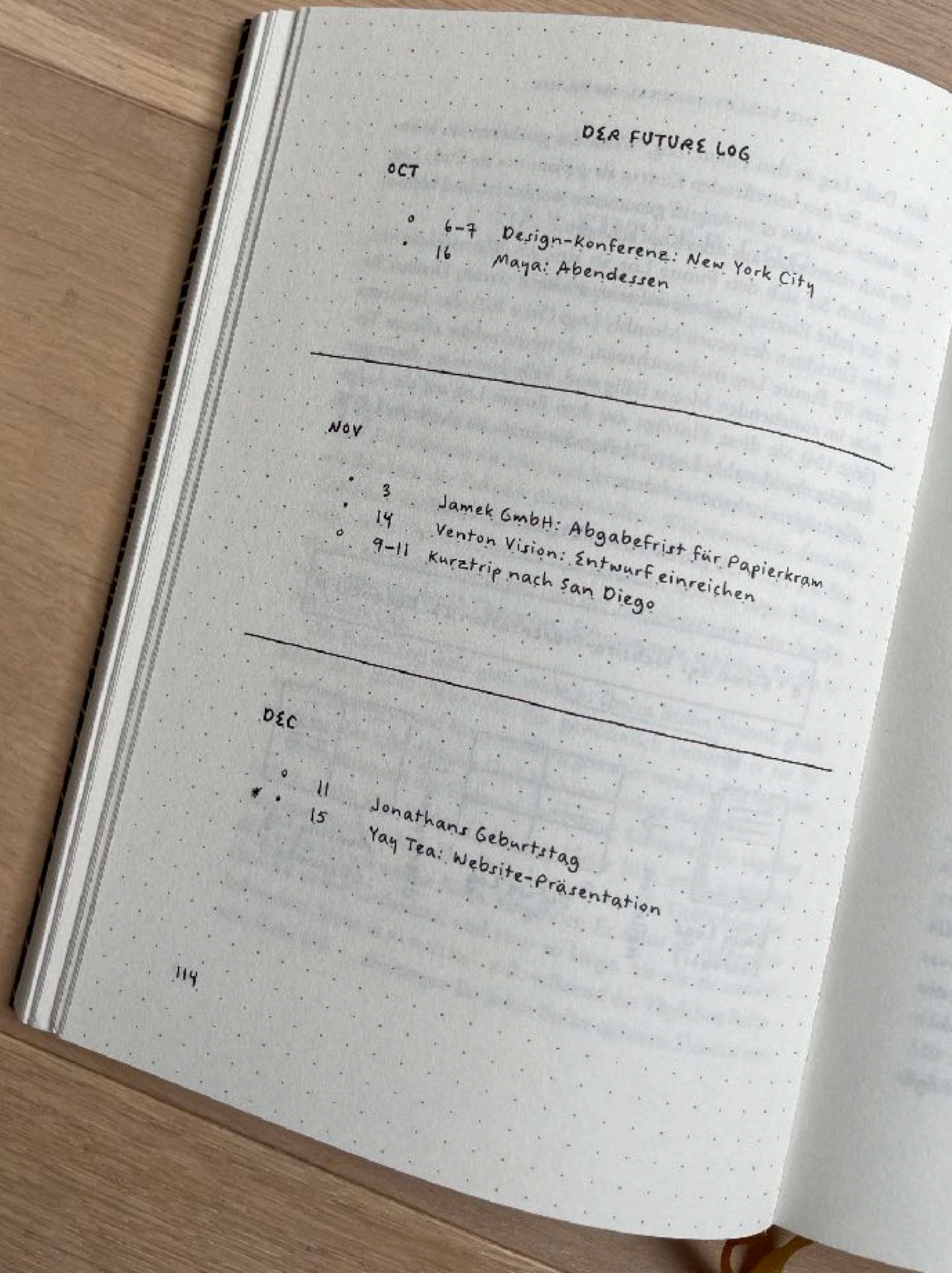
- 3 Jamek GmbH: Abgabefrist für Papierkram
- 14 Venton Vision: Entwurf einreichen
- ° 9-11 Kurztrip nach San Diego

DEC

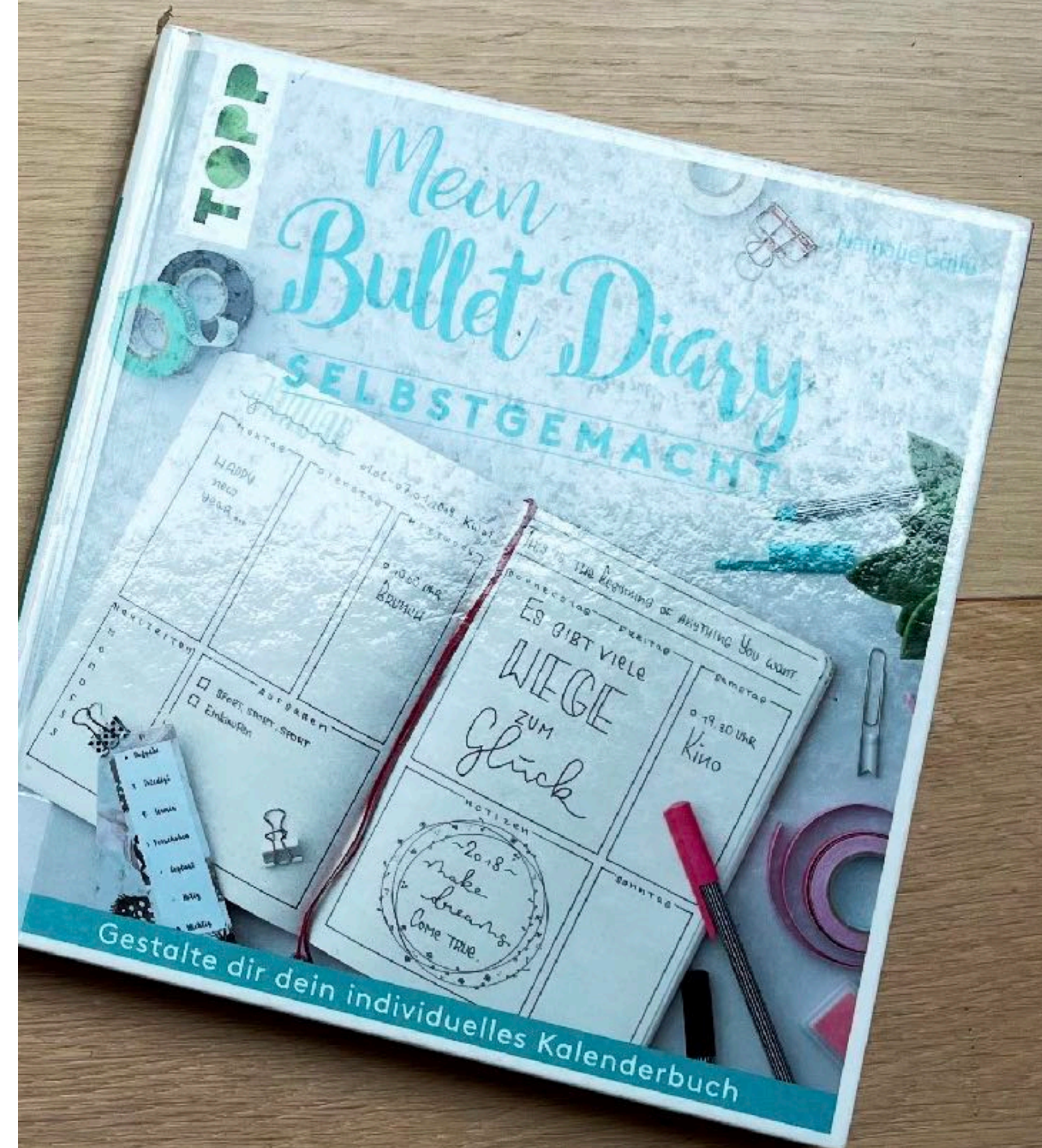
- ° 11 Jonathans Geburtstag
- \* • 15 Yay Tea: Website-Präsentation



# DIE BASIS



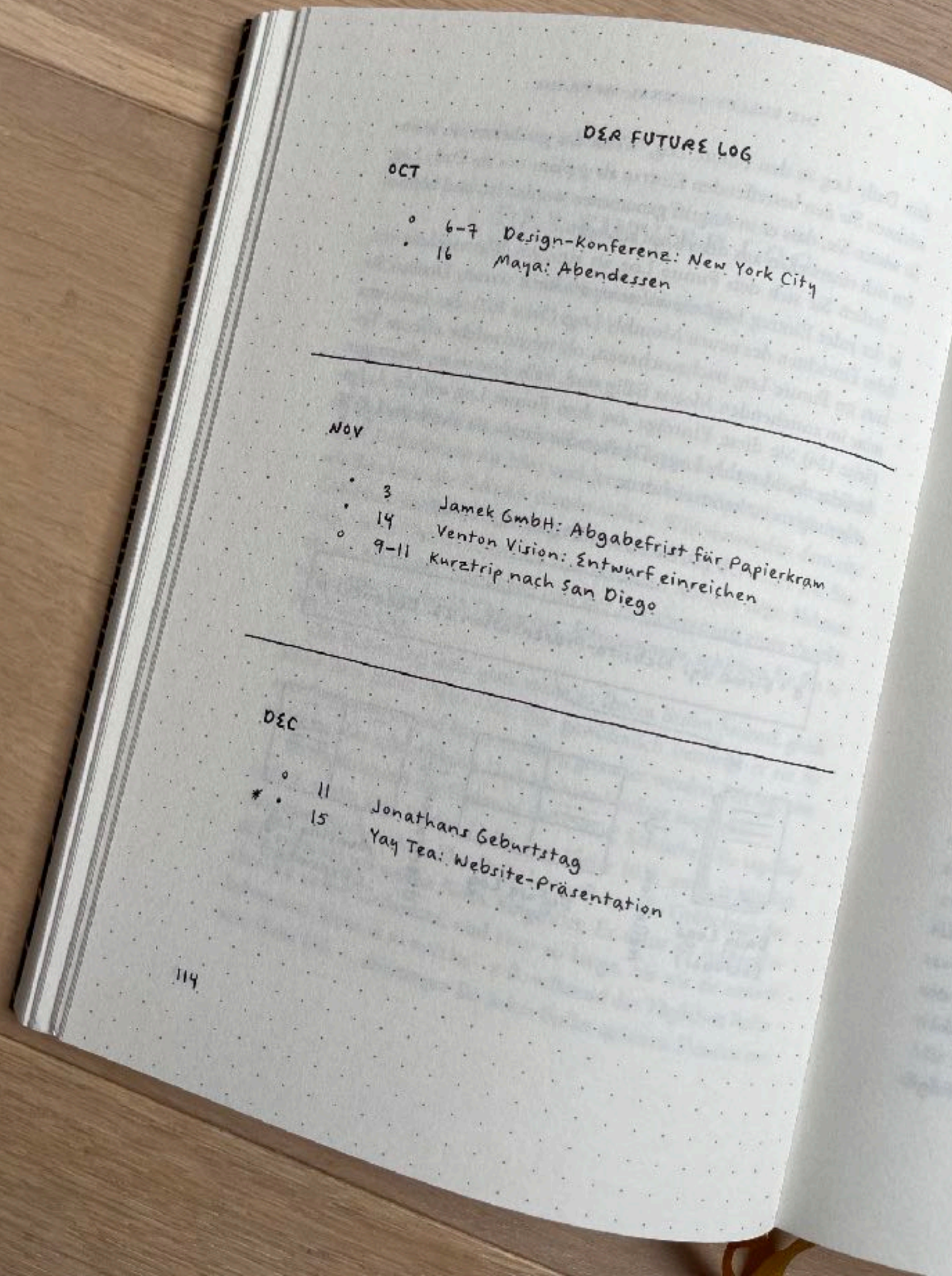
# DIE „SAHNEHAUBE“





# FLEXIBILITÄT

# DATEN SIND VORHANDEN + RICHTIG





MEIN

# Bulletjournal

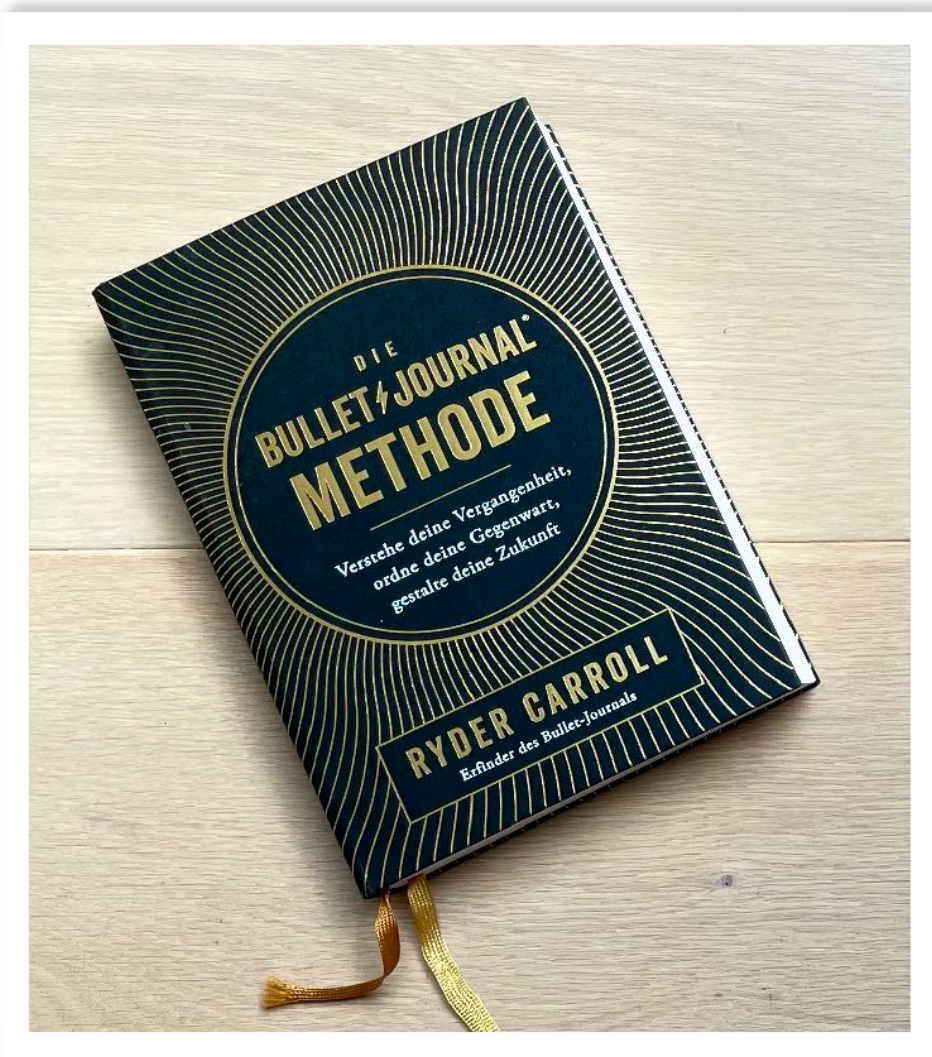
IST EINE KOMBINATION AUS  
ALLEN DREIEN





# MEIN Bulletjournal

SYSTEM



GRAFIK  
NACH BEDARF



MINI  
KALENDER





SEITE 1  
BLEIBT ERSTMAL LEER



# INHALT

## INHALT / CONTENT / CONTENU

SEITE / PAGE

THEMA / TOPIC / SUJET

## INHALT / CONTENT / CONTENU

SEITE / PAGE

THEMA / TOPIC / SUJET



## Legende

- AUFGABE
- X ERLEDIGT
- > ÜBERTRAGEN/  
VERSCHOBEN
- ~~DONE~~
- o TERMIN

## Farben

-  BLOCKIERT
-  URLAUB/PRIVAT
-  FRAU SONNENBERG
-  WICHTIG! EILT!  
BRENNT!

## Zeit ④

-  1/2 STUNDE
-  STUNDE
-  1/2 TAG
-  TAG



— meine —



# Buljo ZEIT

| <u>1/ täglich</u>                   | <u>MONAT</u>                    | <u>QUARTAL</u>           |
|-------------------------------------|---------------------------------|--------------------------|
| ☕ beim<br>Kaffee<br>am Morgen       | → AN ENDE                       | → AN ENDE                |
|                                     | ↳ Planen<br>des NEUEN<br>MONATS | → — " —                  |
|                                     | ↳ Übertragen<br>DES ALTEN       | → — " —                  |
| ALS<br>ARBEITS<br>ABSCHLUß          |                                 | ↳ JAHRES<br>PLANUNG      |
| <input checked="" type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/>        | <input type="checkbox"/> |

# Bulletjournal

WANN HABE ICH TÄGLICH  
15 MINUTEN ZEIT?





# TOMBOW

312 403 407

912 873

985 025 946

620 761 772

## Zeitplan

1/2 STUNDE  
STUNDE  
1/2 TAG  
TAG

AUFGABE  
X ERLEDIGT  
! ÜBERTRAGEN!  
VERBORSEN  
BOHE  
O TERMIN

## Arbeitsplan

BLOCKNOTEN  
URSAULE/PRIVAT  
FRANZ SCHNEIDER  
WICHTIG! BIT!  
BRUNN!



October  
2023

| KW | Mo | Di | Mi | Do |
|----|----|----|----|----|
|    | 2  | 3  | 4  | 5  |
| 40 |    |    |    |    |
| 41 | 9  | 10 | 11 | 12 |
| 42 | 16 | 17 | 18 | 19 |
| 43 | 23 | 24 | 25 | 26 |
| 44 | 30 | 31 |    |    |



| FR | SA | SO |          |
|----|----|----|----------|
| 6  | 7  | 8  |          |
| 13 | 14 | 15 | WICHTIG! |
| 20 | 21 | 22 |          |
| 27 | 28 | 29 |          |



23  
KW  
41

# Workshops

Take  
Care

  
m

J

O R

## TODO



ABGABE

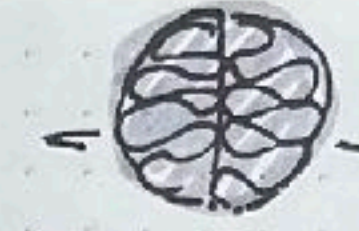


LAYOUT XY

WORKSHOP-  
TERMINE



Termine  
+ MACHEN



BRAIN DUMP

ERKENNTNIS  
DER  
Wache





## Workshops

Kw 42

Mo

DI

M1

PO

FR

54

# DIE IDEALE WOCHE

50



## ✓ HABBITS

- ☐ LAUFEN 3x Woche
- ☐ MEHR TRINKEN täglich
- ☐ Bullet journal täglich

# HABBITS

# HABBIT



## Workshops

Kw 42

Mo

21

MI

DO

FR

54

# DIE IDEALE WOCHE

50

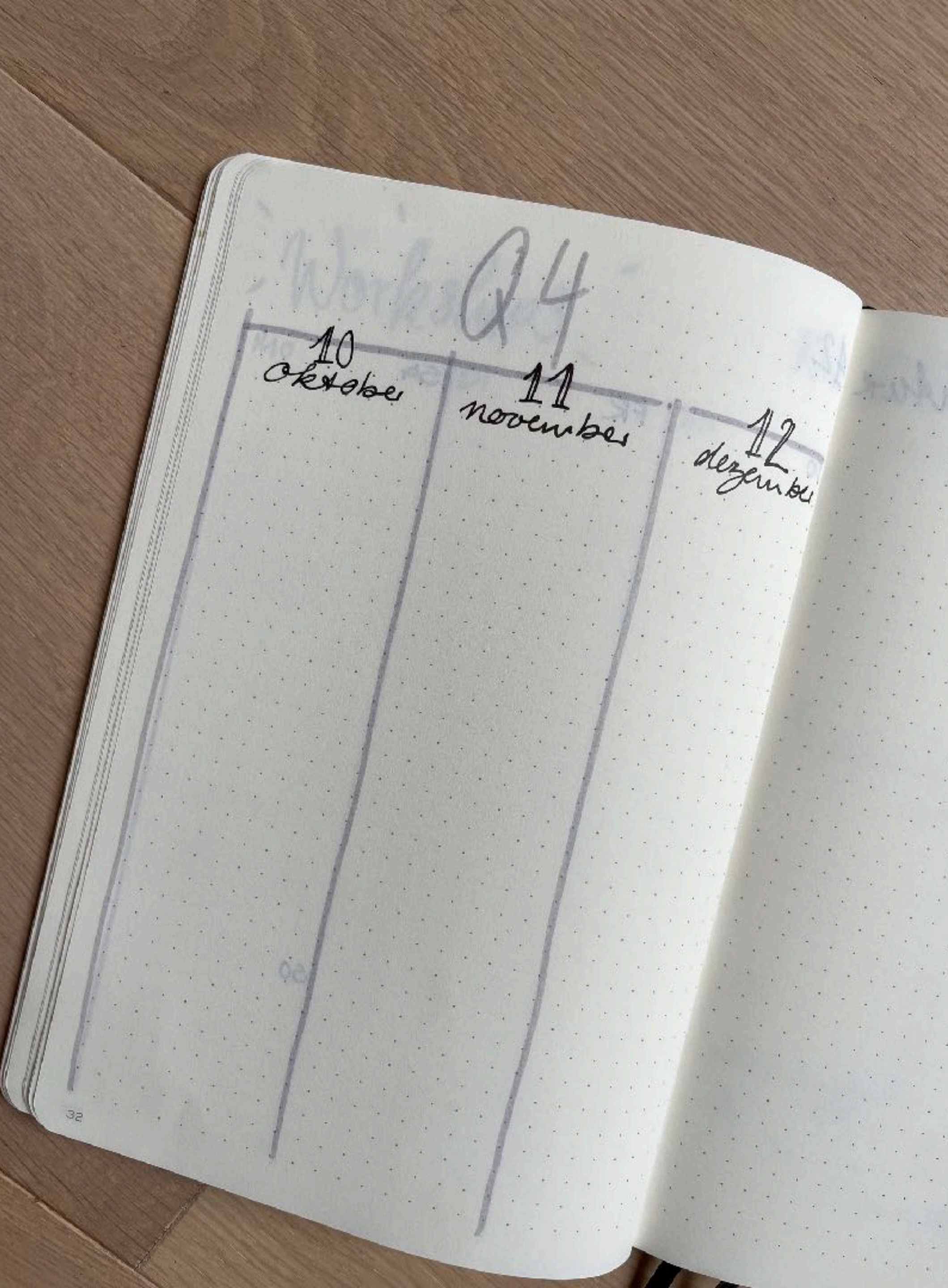




SEITE 1

ZIELE





# FUTURE

LOG

TERMINE

WICHTIG

VORBEREITEN



JAN

FEB

MÄRZ

2024

JUL

AGO

SEP

APR

MAI

JUNI

OKT

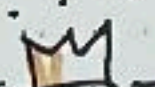
NOV

DEZ

1. HALBJAHR

2. HALBJAHR



JAN. 

FEB  
 KARNEVAL

MÄRZ

2024

JUL

Urlaub

AGO

SEP

1

2

3

7

8

9

APR

MAI

JUNI

OKT

NOV

DEZ



WEIHNACHTEN

4

5

6

→ WEIHNACHTEN  
VORB.

10

11

12

1. HALBJAHR

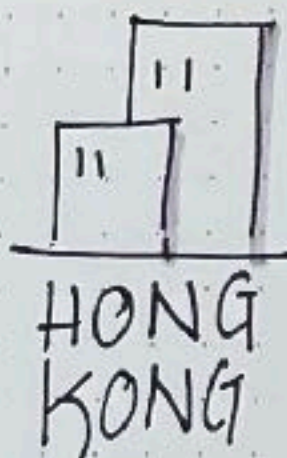
2. HALBJAHR





# ZIELE PLÄNE





- GASTGESCHENK
- APOTHEKE
- ADAPTER
- LADEKABEL
- HK-DOLLAR

#### DOKUMENTE

- REISEVERSICHERUNG
- KRANKENKASSE
- REISEPASS
- KOPPIEN ANLEGEN
- FLUGTICKET

→ Wenn ich MORGEN   
fliegen würde ...

DIE KOLLEKTION  
INHALT



SPRINGEN UND NAVIGIEREN

NICHT LINEAR

REFLEXION

SEITEN FÜLLEN SICH MIT DER ZEIT



Thank  
you



*Frau Sonnenberg*

[www.frausonnenberg.de](http://www.frausonnenberg.de)

