

~~willkommen~~
HERZLICH

zum Rheinischen Forum

Freitag 8. Mai

Bullet Journaling - Freudevoll und
leicht die „wichtigen“ Dinge tun

Nicole Hackenberg → Kommunikationslotsen

Bullet Journaling

- * Willkommen
 - * Check in
- * Prinzipien des Gelingens
 - * Einführung
- * Geistiger Fundus
 - * Pause
- * Vergemeinschaftung
 - * Planungsroutine
- * Tracker
 - * Ausblick
- * Check out

4-5 Bücher

Keine Ahnung
Kalender mit vielen
Ziffernketten
Schreibe viel
Lila, schön...
Konsequent

Check in

* Name * Erfahrung mit BuJo * Hoffnung für heute *

Keine Erfahrung, Ideenbuch...
nur gehört, früher analog

Dirk Wippen

gespannt (keine Erfahrung), bin total digital
meine Tochter macht's

Jlona Bernhöfer

schon rumprobiert, vielleicht konsequenter?
Nutze es... aber es geht oft unter

Bettina Blum

keine Erfahrung, viele reden
drüber, tun es... was ist es?

Analoger Kalender seit 2006
Bücher & kleine Zettel
bisher nur spreche... jetzt Bilder? *

Ludwig Weike

Peter Watter-Kugler

Kein Thema für mich
Digital / Analog!? alles
kommt elektronisch
neue Inspiration?
neuen Schub!

Dirk Waskönig

Alexandra Wandt-Waskönig

bisher gesucht
muss alles schön
werden?

Alexandra Wachendorfer



Britta Maria Schell

beeindruckend...
was kann ich?
brauche ich?

Corinna Ruppel

Online Business
kann ich nicht
schreiben

Antarion Reinhard

Vorgehensweise ohne
Herausheben

Michaela Maino

Nutzen hoch
Nutzen Guthalt

Bettina Lelong

keine Erf.
Zeichne gerne
Mach es gern schön!

Winfried Kösters

Keine Erfahrung
Neugier... was ist das

Ute Dohmen

keine Erfahrung...mal
Kopfgeputzt... digital
Ideenbuch... kann sein

Uli Gondorf

warst du... Buch?
arbeitete wenig elektronisch
System wichtig

Nicole Hackenberg

Inge Halene

keine Erfahrung,
Töchter machen es
unterschiedlich... hilft
beim Denken

Sibylle Honnef

keine Erf. über digital
Besteht manchmal

Chris Kerndter

Jan von analogem
Kalender - gerade
ambivalent

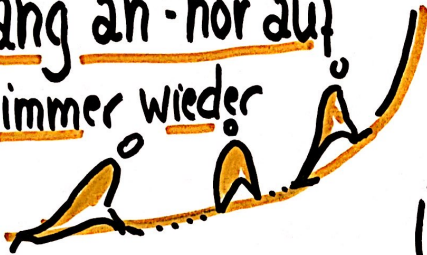
Sandra Kerndter

Jan von analogem
Kalender - gerade
ambivalent

Praktiken des Gelingens


(angelehnt an den Schlüsselkonzepten von R.C.)

Fang an - hör auf
immer wieder



Nimm Dir Zeit zum
Denken



Übe Dich in 
Wertschätzung
für Dich und Andere

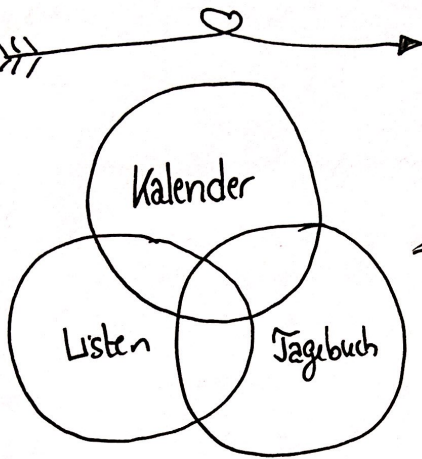
Lass
Unvollkommen-
heit zu

Besser 7 Perfekt

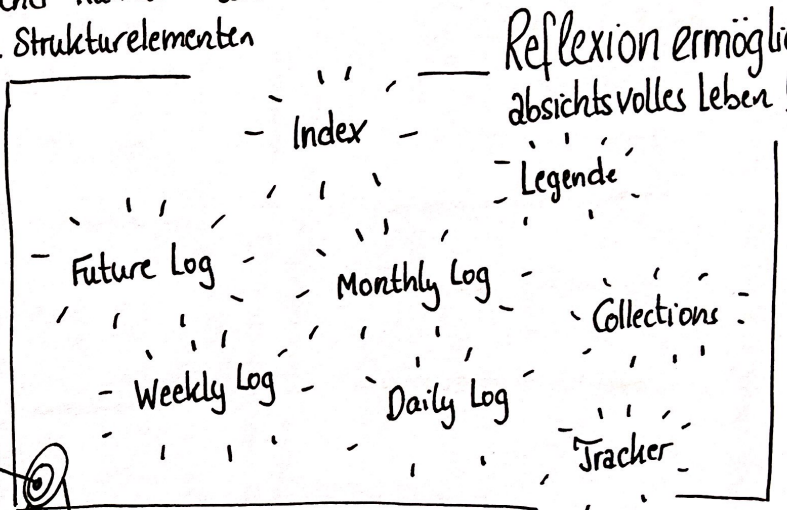


Bullet Journaling

(Ryder Carroll)



⇒ Zieldienlicher Rahmen aus versch. Strukturelementen



Reflexion ermöglicht absichtsvolles Leben!



es braucht nur
Stift & Notizbuch

Ziele geben
Gelegenheit unsere Absichten
in die Realität zu übersetzen



Geistiger Tundus

Woran arbeite
ich?

Woran sollte
ich arbeiten?

Woran möchte
ich arbeiten?

Reflektion: Was fällt leicht? Was fällt schwer?
Haben die Punkte eine Bedeutung - für mich oder mir
nahestehende Personen?
Sind die Punkte unerlässlich? Was würde passieren, wenn
ich den Punkt niemals erledigen würde?

Planungsroutine

Jährlich Bujo aufsetzen

Masterplan als Basis

Future Log

Zielklärung



Legende

- Aufgabe & Farben
- x erledigt
- o Ereignis
- Notiz
- > Übertrag
- < Planen

strukturieren!

Immer da wo es passt und nötig ist:

Monatlich

Monatsübersicht aufsetzen

Tracker
Listen

Tagenübersicht
Daily Log

Täglich

ÜBERTRAG

Monthly Log

(Reflektion Ziele, Monthly Vormonat)

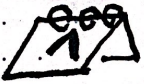



Wöchentlich

Wochenübersicht

Weekly Log

ÜBERTRAG

Index

Mein wunderbares Jahr 2020	1
Zielspielplatz	3
Jahresübersicht 2020	4-7
Januar 	8-9
Warten auf 	11
<u>AK Zukunft</u>	13
<u>Schule als Lebensraum</u>	14
<u>Wertschätzung im Miteinander</u>	53-50, 15
<u>Tipps & Empfehlungen</u>	16
<u>Bücherliste</u> 	17
<u>Geschenkideen</u> 	18

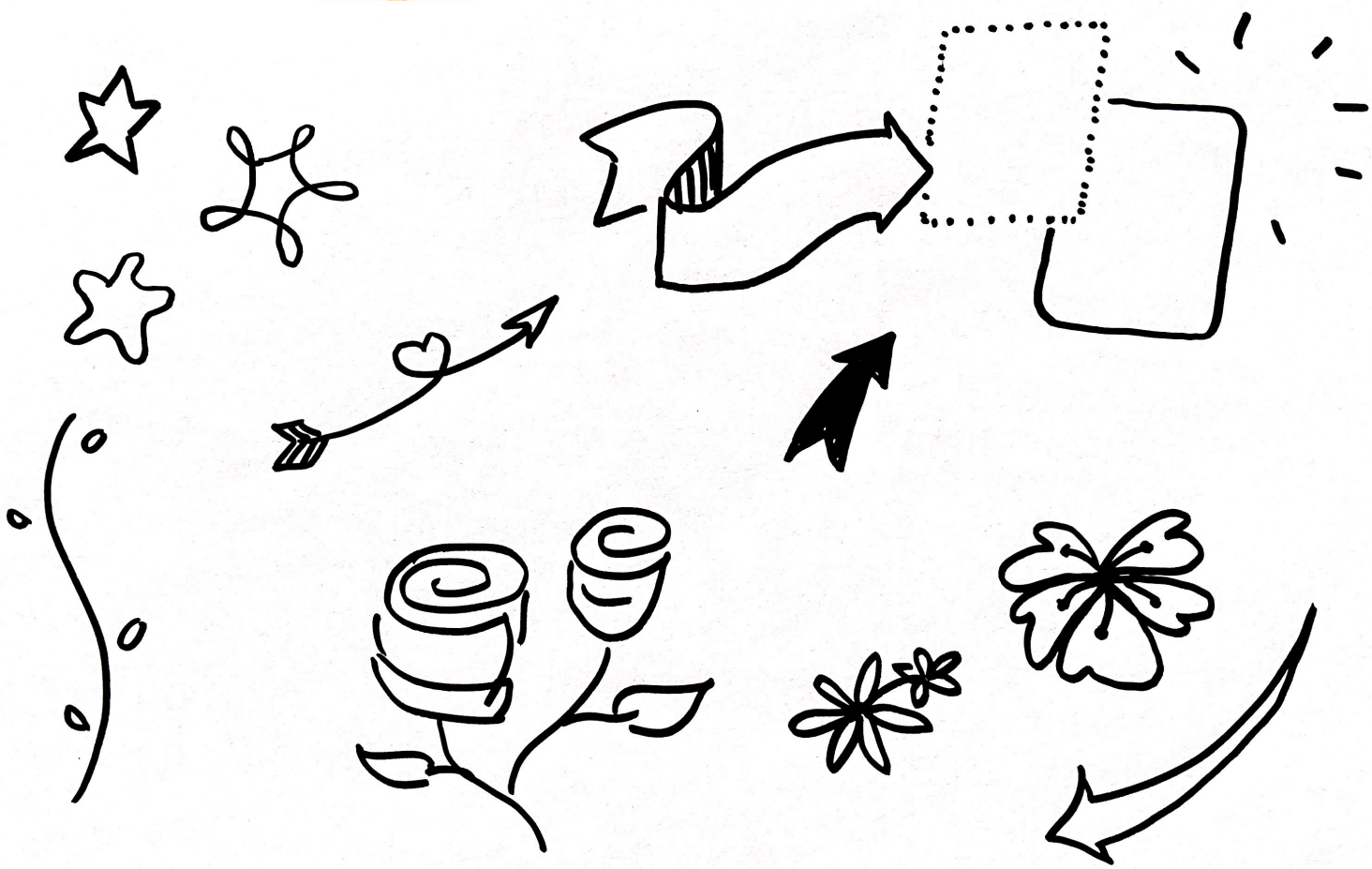
Tracker

helfen uns unsere Vorhaben umzusetzen

★ Tracker ★	Fr 01	Sa 02	So 03	Mo 04	Di 05	Mi 06	Do 07	Fr 08	Sa 09	So 10	Mo 11	Di 12	Mi 13	Do 14
📖 Lesen														
Gewicht														
Abendessen	18:30	19:00	20	19	19	17:30								
Orthomol														
LnB ('15)														
>7.000 Schritte														
Meditation ('20)														
Magic Clean.														
🖍 Zeichnen														



Make it nice



... für alle die tiefer einsteigen wollen

★ 25.06 / 26.06 Online Training
mit Hedrun & Nicole

... oder bei Fragen [nicole.hackenberg@
kommunikationslotsen.de](mailto:nicole.hackenberg@kommunikationslotsen.de)

— Viel Spaß ü —