

Ideenmeisterschaft: „JuWe läuft immer“ JuWe Bullet Journal (BuJo)

Gesellschaft für Arbeits- und Berufsförderung
Jugendprojekt JuWe BuJo
Gewerbepark Euzenberg 15
37115 Duderstadt
Tel.: 05527 9145466
www.gab-suedniedersachsen.de

1. Kurzbeschreibung

Das Juwe BuJo

Das Projekt Bullet Journal soll die Teilnehmenden unterstützen ihre persönlichen Ziele nicht aus den Augen zu verlieren und helfen eine Tagesstruktur aufrechtzuerhalten. Die kreative Auseinandersetzung mit Gewohnheiten, Gefühlen und Wünschen soll ihre Kompetenzen stärken und helfen neue Betrachtungsweisen zu eröffnen.

2. Projektbeschreibung

Die Erstellung eines Bullet Journals ist ein aktuelles und attraktives Angebot an Jugendliche und junge Erwachsene zur Unterstützung persönlicher Fähigkeiten und Erweiterung personeller Kompetenzen. Es kann dabei helfen, Gedanken zu strukturieren, das Bewusstsein zu schärfen und damit Struktur im Alltag beizubehalten oder zu schaffen.

Die Erstellung eines Bullet Journals bietet sich für die selbstständige Einzelarbeit zuhause besonders gut an, da jeder Mensch unterschiedliche Bedürfnisse hat und ein Bullet Journal individuell gestaltbar und somit ein Spiegel des Erstellers/Benutzers ist. Dazu können Aufkleber, Stempel, Symbole und Zeichnungen genutzt werden, um eine persönliche Agenda mit Tagebuch zu erstellen.

Durch die Erarbeitung als Gruppe würde das Bullet Journal an Individualität einbüßen, der Benutzende würde sich in den Themen nicht wiederfinden und somit auch die Motivation mit und an dem Journal zu arbeiten verlieren. Folge davon wäre, dass man es dann doch nicht nutzen würde.

Hilfreich ist hingegen die Sammlung von Ideen und Vorschlägen durch die Gruppe um ein großes Portfolio zu erstellen, aus dem heraus die Teilnehmenden sich ihr Bullet Journal gestalten können. Dazu können Aufkleber, Stempel, Symbole und Zeichnungen genutzt werden, um eine persönliche Agenda mit Tagebuch zu erstellen.

3. Wofür kann man ein Bullet Journal nutzen?

- klassischer Terminplaner
- To Do Listen
- Planung von Projekten
- (Reise-) Tagebuch
- Selbstliebe Journal
- persönliche Notizen/Memos
- Motivations- Mantras
- kleine Knobeleyen für Langeweile
- Fitness-/Ernährungsplanung
- neue Routinen einführen und verfolgen
- Mood Tracker
- Sleep Tracker
- Skizzen
- Ideensammlung

4. Welche Ziele soll man mit dem Projekt erreichen und was bringt die Herstellung eines Bullet Journals?

- Förderung der Kreativität und Selbstreflexion: Was ist mir wichtig im Leben und im Vergleich zu den anderen Teilnehmenden? - Was habe ich nicht in Betracht gezogen oder vergessen? - Was ist mir nicht so wichtig? u.a.
- konstruktiver Austausch unter den Teilnehmern
- Stärkung der Medienkompetenz, sozialen und kommunikativen Kompetenzen
- Verarbeitung der aktuellen Lage mit Blick auf das eigene Ich und damit dem Selbstwertgefühl. Endlich mal Zeit sich mit sich selbst zu beschäftigen: Wer bin ich und wo stehe ich im Leben? – Wo will ich hin?
- Selbstreflexion, Fokussierung
- Selbstorganisation erlernen, Struktur im eigenen Leben schaffen, „aufräumen“ im Kopf
- Spaß und Abwechslung
- medialer Austausch zwischen Teilnehmenden, Pädagogen und Anleitern

- Erfolgserlebnisse führen zur Stärkung des Selbstbewusstseins
- Struktur im Alltag schaffen, erlernen und durchführen
- das Bewusstsein für Wichtiges schärfen
- kein einmaliges Projekt, sondern es kann im Alltag genutzt und beliebig erweitert werden
- Projekte und Ziele können neu erstellt werden und später messbar abgebildet werden

Durch das Dokumentieren von Gewohnheiten können die Teilnehmenden positive, gesundheitsbewusste Angewohnheiten aneignen oder schlechte Verhaltensweisen positiv beeinflussen. Nach etwa 2 Monaten wird ein Verhalten, eine Gewohnheit zur Routine. Besonders in der Zeit der Pandemie kann das Führen eines Bullet Journals motivieren geregelte Strukturen beizubehalten.

5. Vorbereitungsphase

Die Teilnehmenden nehmen wöchentlich an 2-3 digitalen Unterrichtseinheiten zu diesem Thema teil. Unterrichtsinhalte sind: Ryder Carroll, der Erfinder der Methode, Gruppendiskussion zum Pro und Contra des Bullet Journals aber auch Zielsetzung, Zielerreichung! Was hilft mir und was hindert mich! Außerdem werden einige Zitate aus dem Buch: „Die Bullet-Journal-Methode“ zur Diskussion gestellt. Die gemeinsam gesammelten Informationen über das Anlegen, Gestalten und Nutzen eines Bullet Journals werden online hinterlegt, sodass alle Teilnehmenden jederzeit Zugriff auf die Informationen haben.

Die genutzte Plattform Microsoft Teams bietet zudem die Möglichkeit, dass die Teilnehmenden nach Wunsch sich gegenseitig außerhalb des Onlineunterrichtes unterstützen können.

6. Ausgegebenes Material

- Weißes Druckerpapier
- Ringhefter
- Fineliner
- Permanentmarker
- Textmarker
- Farbstifte

7. Umsetzung der Idee auf Fotos

Alle Teilnehmenden haben einzelne Seiten gestaltet. Überwiegend mit den zu Verfügung gestellten Materialien, jedoch wurden auch am Computer mit Excel oder dem iPad Vorlagen angefertigt.

„JuWe BuJo“ Vorlagen dazu sind mit dem Ideenkonzept eingereicht.

8. Zeitaufwand

Es wird den Teilnehmenden empfohlen sich täglich 15-30 Minuten mit dem Bullet Journal zu beschäftigen und ggf. neue Aufgaben, Termine und To Do's einzutragen. Natürlich ist der tägliche Zeitaufwand sehr unterschiedlich und hängt von der individuellen kreativen Gestaltung ab.

Da das Bullet Journal ein wachsendes Projekt ist, gibt es keine zeitliche Begrenzung. Die Möglichkeit neue Ziele zu entwickeln und sie durch das Bearbeiten des Bullet Journals konkret verfolgen zu können eröffnet die Möglichkeit, wenn man den Nutzen der Methode für sich erkannt hat, das Bullet Journal zu einem stetigen Begleiter werden zu lassen.

9. Projektergebnisse

Trotz der Aktualität des Themas, konnte man bei einigen Jugendlichen und jungen Erwachsenen eine gewisse Skepsis beobachten. Die überwiegende Beschäftigung mit digitalen Medien, lässt das Führen eines Bullet Journals zunächst etwas „oldschool“ wirken.

Je nach persönlichen Vorlieben fiel es den Teilnehmenden schwerer oder leichter sich auf das Vorhaben einzulassen.

Trotz allem konnten fast alle Teilnehmenden Bereiche für sich definieren, die sie mit dem Journal dokumentieren wollen, um ihre gesetzten Ziele besser zu erreichen.

„Verstehe deine Vergangenheit, ordne deine Gegenwart, gestalte deine Zukunft“

Zitat by Ryder Carroll (Erfinder des Bullet Journals)