

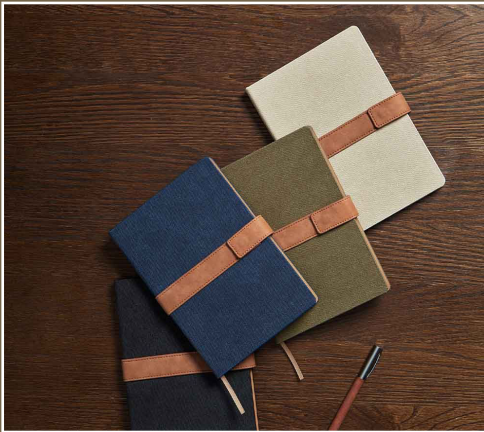
Commonplace Journaling

- Gedanken analog sammeln in einem Notizbuch
- Reflexionen festhalten und weiter entwickeln
- Zitate, die mir zurzeit wichtig sind, gestalten
- mich am händischen Schreiben mit schönen Schreibwaren erfreuen



Guide für Anfänger*innen
(wie mich)

Commonplace Journaling



Warum sollte man heutzutage noch ein Notizbuch führen? Angesichts der Informationsflut durch soziale Medien und digitale Geräte verlieren wir leicht aus den Augen, was uns antreibt und fasziniert.

Was ist Commonplace Journaling?

Commonplace Journaling ist eine jahrhundertealte Methode, um Wissen, Zitate, Gedanken und

Erkenntnisse aus verschiedenen Quellen an einem zentralen Ort zu sammeln. Schon Denker wie John Locke oder Marcus Aurelius haben so gearbeitet.

Das Schöne daran: Mit Stift und Papier ist es herrlich analog, entschleunigend und völlig frei von den Ablenkungen digitaler Tools.*

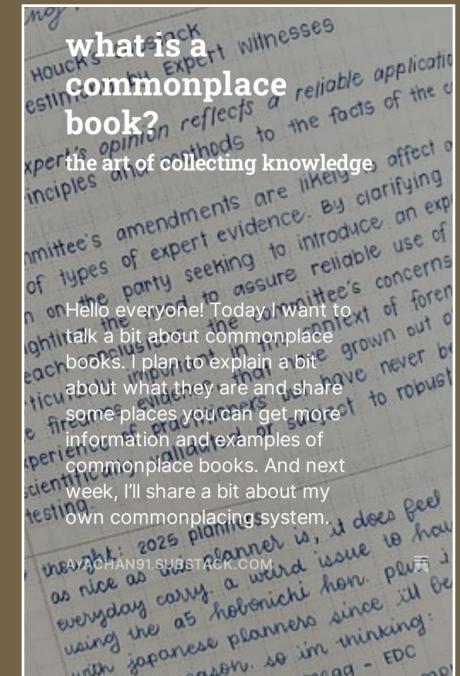
Ryan Holiday definiert in seinem Artikel „Wie und warum man ein Notizbuch führt“(...) ein Notizbuch als „zentrale Sammlung von Ideen, Zitaten, Anekdoten, Beobachtungen und Informationen, die Ihnen im Laufe Ihres Lebens und Ihrer lehrreichen Beschäftigung begegnen“.

*A journal contains your own writing, thoughts and ideas. A commonplace book is a place to gather quotes and thoughts written by other people.***

Commonplace Journaling hilft Ihnen, alles Wertvolle zu verarbeiten, zu verstehen und festzuhalten.

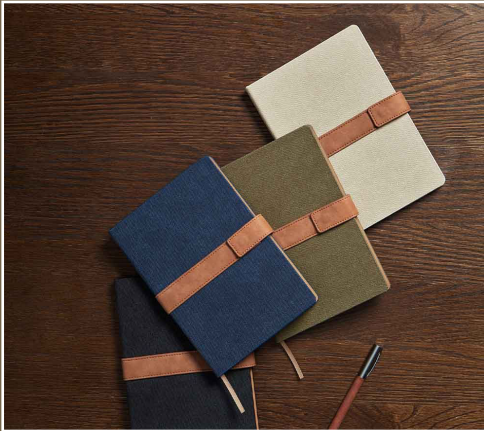
Over time, what I've collected begins to tell a story about how I view the world and how I understand things I don't agree with or won't need to know later.

*** vanillapapers.net
ansonsten: Kevin Eagon, bullet-journal.com*



Guide für Anfänger*innen
(wie mich)

Commonplace Journaling



Vorteile*

Bewusst mit Stift und Papier und themenzentriert Zitate, Gedanken usw. zu notieren, bringt mehr Flexibilität und Kreativität. Dabei ist weniger Platz für Grübelei und Selbstzweifel.

Geistig flexibel bleiben

Beim Lesen achte ich besonders auf die Dinge, die mich interessieren oder von denen ich glaube, dass sie mir langfristig nützen. Ich markiere diese Stellen und

trage sie in mein Notizbuch ein. Ich versuche, das täglich oder wöchentlich zu tun. Dadurch hat sich meine Lesegewohnheit verändert: Ich lese nun auch, um Anregungen zu finden, die meine geistige Flexibilität fördern. Das heißt, ich suche gezielt nach gegensätzlichen Ideen oder nach Dingen, die ich noch nicht kenne oder besser verstehen möchte. Es ermöglicht Reflexion ohne Grübelei.

Bei einer offenen Journaling-Methode wie den Morning Pages gerät man leicht in Selbstzweifel und Grübeleien. Man kann seine

Ziele aus den Augen verlieren, wenn man zu viel Zeit mit Dingen verbringt, die man nicht beeinflussen kann. Ein Notizbuch kann helfen, fokussiert zu bleiben. Selbstreflexion ist nur dann effektiv, wenn man sie zum Lernen und zur Weiterentwicklung nutzt; Grübeln führt selten zu positiven Ergebnissen

Kreative Verbindungen knüpfen

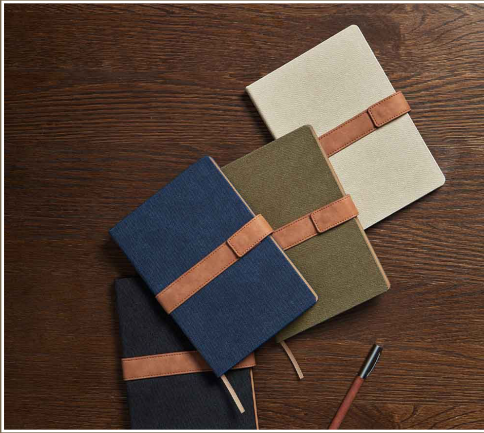
Kognitionswissenschaftler sagen, kreatives Denken entstehe durch die Verknüpfung scheinbar unzusammenhängender Ideen, die sich sonst nie begegnen würden. Ich suche ständig nach neuen Dingen für mein Notizbuch, und das führt zu neuen Verbindungen und kreativen Durchbrüchen. Das Zitat aus einem Science-Fiction-Roman, den ich gerade lese, steht neben einem Pastarezept, das ich online gefunden habe, und das inspiriert mich zu einer neuen Handlung in der Kurzgeschichte, an der ich seit Monaten schreibe. Wer hätte das gedacht?



*Quelle: Kevin Eagon, bulletjournal.com

Guide für Anfänger*innen
(wie mich)

Commonplace Journaling



Was benötige ich?

- einen Stift, der gut und flüssig schreibt
- ein Notizbuch
- einen Marker (oder mehrere)
- evtl. Bleistift und Lineal

Vorüberlegungen

- Reflexion statt Grübeleien
- dokumentieren, was mich beschäftigt / Erfahrungen
- Nachschlagewerk schaffen
- Themen definieren: Zitate, Ideen, Hot Takes usw.
- evtl. Farbcode mit jeweils individueller Farbe pro Thema

Herausforderungen

- Wie vermeide ich Dopplungen mit Notiz-Apps und dem Bullet Journal?
- Wie schaffe ich es, mich nicht zu verzetteln?

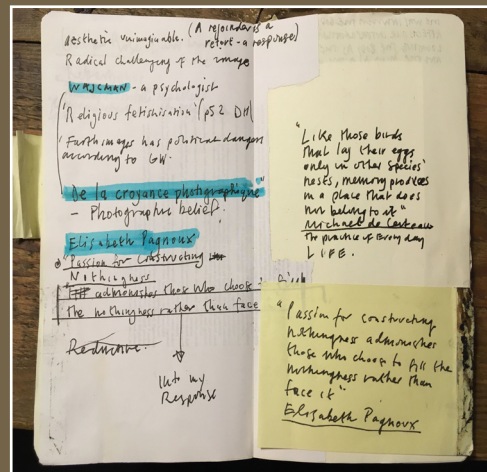
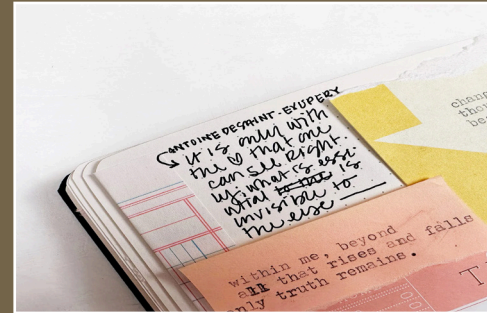
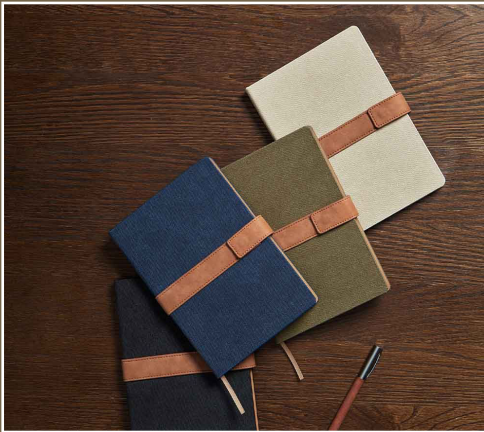
Abhilfe

- Ziel / Absicht des Commonplace Books definieren
- Klare Themen vorgeben wie z.B. Buchzitate Sachbücher ggf. weiter eingrenzen



Commonplace Journaling

Beispiele



Guide für Anfänger*innen
(wie mich)