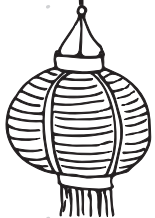


Meine Erinnerungsstücke und Reisemitbringsel



LOTHAR SEIWERT

SILVIA SPERLING



**Das Reise-Journal
für Traveller & Sinnsucher**

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



2. Auflage

Originalausgabe 2019

© 2019 Knauer Verlag

Ein Imprint der Verlagsgruppe Droemer Knauer GmbH & Co. KG, München.

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

Covergestaltung: Isabella Materne

Coverabbildungen: Shutterstock.com: AVA Bitter (Globus), Nikolaeva (Icons),

Natalya Timofeeva (Hintergrund)

Konzept und Layoutideen: Silvia Sperling

Redaktion: Anke Schenker

S. 118, »Danksagung«, aus: Wisława Szymborska, Hundert Freuden.

Gedichte. Aus dem Polnischen von Karl Dedecius. © Suhrkamp Verlag

Frankfurt am Main 1996

Illustrationen im Innenteil von Karin Etzold und Shutterstock.com: Aleks Melnik,

Anastasia Lembrik, Andreeva Marina, Anna Simo, Antonov Maxim, April pie, Balabolka,

Fairy-N, FoxyImage, GooseFrol, hchjll, josep perianes, Kedsirin J, Marek Trawczynski,

Marssanya, Nata Kuprova, Natalia Toropova, Natasha Pankina, nikiteev konstantin,

Nikolaeva, OhnMar, Olga_C, Olha Kozachenko, ONYXprj, Orfeev, Owatta, Redchocolate,

Tartila, Wenchiawang (teilweise bearbeitet von Karin Etzold)

Layout und Satz: Karin Etzold // Grafik + Illustration, München

Druck und Bindung: Uhl, Radolfzell

Printed in Germany

ISBN 978-3-426-67578-6



DIE REISE MEINES LEBENS

VON..... BIS.....

DIESES JOURNAL GEHÖRT

.....

*Jede Reise
beginnt mit einem Traum.*

➡ MACH DEINE REISE UNVERGESSLICH. ⬅

INHALT

WILLKOMMEN AN BORD, DU LIEBE	:	BASICS	:	REISE	:	RESÜMEE	:	ÜBER DIE AUTOREN. BÜCHER ZUM THEMA
7	:	8–29	:	30–144	:	145–157	:	158–159

Index

A ufgaben	74, 121
Autogramme	140
Abenteuer	32
Ängste	130
B egegnungen	80, 113, 151
Big Picture	21, 136
Budgetplanung	13
Bullet Journal	16
Bullets	17, 19, 28
Bucket List	30, 152
D aily Log	19, 40, 82, 120
Dankbarkeit	92, 118, 133
E insamkeit	42
Ereignisse	45, 90
Equipment	11, 13
F reiheit	75, 104, 124
Freude	41
Freundschaften	113, 147
Future Log	22, 65, 85, 129
G esundheitscheck	12
Glück	44, 105, 106
Grund	32
H abit Tracker	23, 49, 91, 138
K alendex	8, 9
Kuriositäten	149
L achen	52, 53, 139
Learnings	154, 155
Liebe	80, 118
Loslassen	36

M agie	67, 99
Monthly Log	21, 36, 68, 108
Mood Tracker	82, 94, 120
Motivation	25, 77, 102
Mut	50, 57
N eu denken	26, 43
Nonkonformismus	128
O rientierung	17, 19
P ackliste	11
Planung	13, 14, 29, 146
R atschläge	142
Reiseapotheke	12
S elbstbestimmung	124
Sleep Tracker	40, 82
Stärke	50, 81, 88, 144
T agebuch	18, 90, 98
Tracken	24
Transportmittel	89
V eränderung	26, 148
Vertrauen	77, 136
W eekly Log	20, 38, 46, 54, 60, 70, 78, 86, 92, 100, 110, 116, 126, 134
Weisheit	58, 95
Wertschätzung	80
Wünsche	137
Z erbrechlichkeit	88
Ziele	27, 29, 33, 34, 143, 156
Zufriedenheit	62
Zweifel	25

WILLKOMMEN AN BORD, du Liebe

Viele Menschen sehnen sich nach neuen Möglichkeiten, weil ihnen ihre Welt zu eng geworden ist. Sie suchen Sinn hinter ihrem Tun und neue Orientierung. Darum brechen sie zu neuen Ufern auf. Egal, aus welchen Gründen **DU** diese Reise antrittst, es hat etwas mit dir zu tun.

Wir haben ein Bullet Journal entwickelt, das dich auf deiner Reise begleiten wird. Wir möchten dir Anregungen geben, dieses Abenteuer zum Suchen und Finden von Antworten auf deine brennendsten Fragen zu nutzen. Worüber lohnt es, nachzudenken, wenn die Zeit keine Rolle spielt? Wenn Orte, Landschaften, neue Menschen und unbekannte Bräuche und Kulturen dich zu völlig neuen Ideen führen?

Ob ein Monat, drei Monate oder ein ganzes Jahr – wichtiger Aspekt auf deinem Weg ist die Erfahrung der Ferne und der Fremde. Das Verlassen des Gewohnten, das Annehmen neuer Herausforderungen und die Begegnung mit dir selbst ... Dafür wünschen wir dir alles Gute!

» EIN Weg ENTSTEHT,
INDEM MAN IHN GEHT. «

KALENDEX

KALENDEX IST EINE MISCHUNG AUS KALENDER UND INDEX.

- ➔ Dieser **KALENDER** zeigt dir auf einen Blick den zeitlichen Verlauf deiner Reise in Tagen und/oder Monaten. Bestimme bitte hier das Anfangs- und das Enddatum deiner Reise.
- ➔ **INDEX** ist dein individuelles Seitenverweissystem auf Stellen in deinem Bullet Journal, wo du besondere Ereignisse, Trackings, Stimmungen und andere Dinge während deiner Reise aufgezeichnet hast. Du kannst dir dafür auch ein eigenes Qualifier-System anlegen und die Einzelthemen mit Symbolen versehen.

DAS BEDEUTET: Du arbeitest ganz normal in deinem Journal, Seite für Seite oder Thema für Thema, und immer dann, wenn du einen Punkt oder eine Aufzeichnung abgeschlossen hast, kehrst du zu diesem Kalendex zurück und notierst dort die Seitenzahl des Ereignisses.

Egal mit welchem Thema du dich gerade beschäftigst oder wie oft du eine Seite besuchst und befüllst, der Kalendex hält alle Notizen zeitlich (chronologisch) und inhaltlich (semantisch) übersichtlich an einem Ort zusammen.

Außerdem vermerkst du hier solche Ereignisse, die für dich von großer Bedeutung sind.

Kalender meiner Reise



Monate
eintragen



Tage			
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			

BASICS

PERSÖNLICHE ANGABEN

NAME:

GEBOREN:

BLUTGRUPPE:

ALLERGIEN:

REISEPASS:

VISA:

.....

.....

.....

WANDERPASS:

.....

WEITERE:

.....

.....

.....

.....



PACKLISTE

Equipment

- Zelt
- Taschenlampe
-
-
-
-
-
-
-

Klamotten

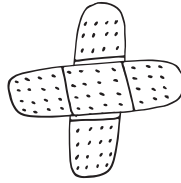
-
-
-
-
-

Schuhe

-
-
-
-

Media

-
-
-
-
-
-



GESUNDHEITSCHECK

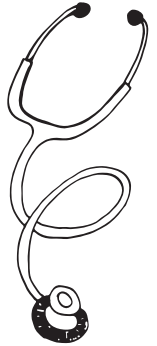
IMPFUNGEN

.....

.....

.....

.....



REISEAPOTHEKE

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



BUDGETPLANUNG

EQUIPMENT	TRANSPORT	HOTEL	VERPFLEGUNG & FUN

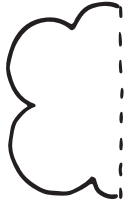
Wie viel Geld benötige ich für die ganze Reise?

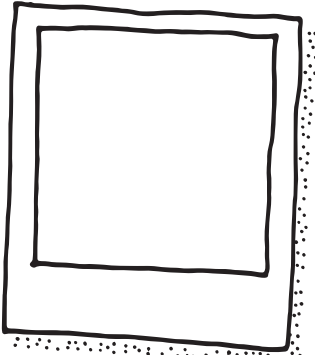
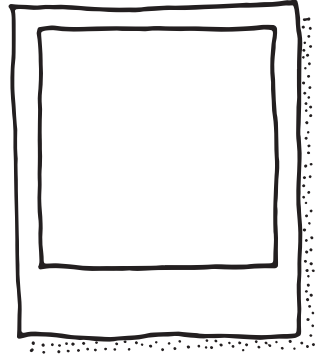
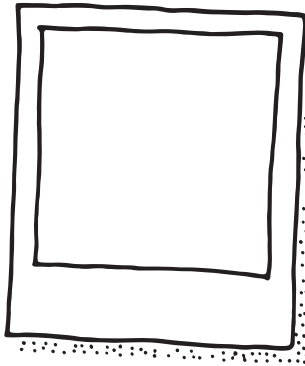
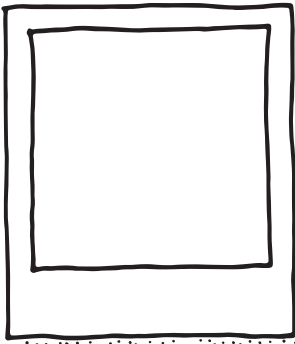
Mit viel Geld in der Tasche herumzureisen ist das eine, die richtige Balance zu finden zwischen den Möglichkeiten und der Realität das andere.

Plane dein Budget achtsam und mit viel Puffer für **NICHT PLANBARES**.

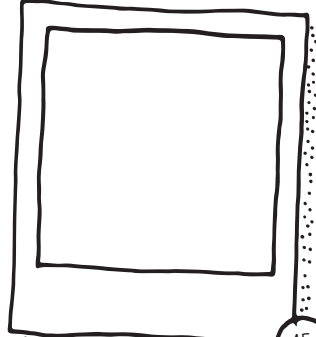
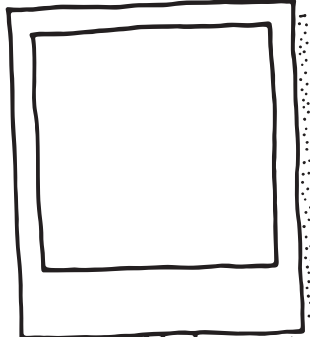
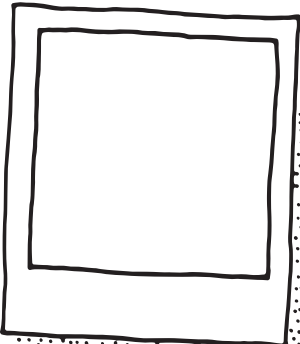
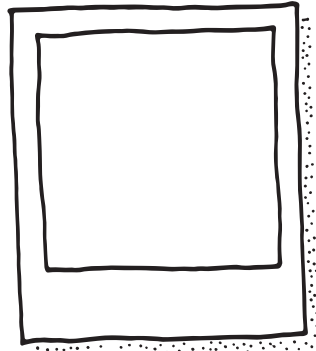
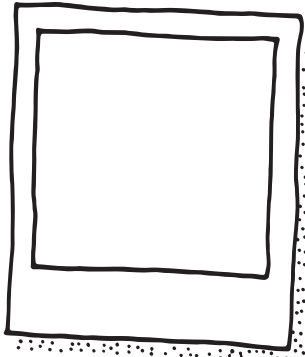
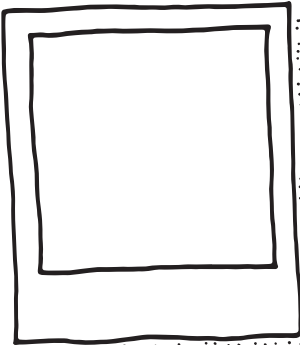
UND BEDENKE: Tage ohne Geld sind oft aufregender.

REISEPLANUNG



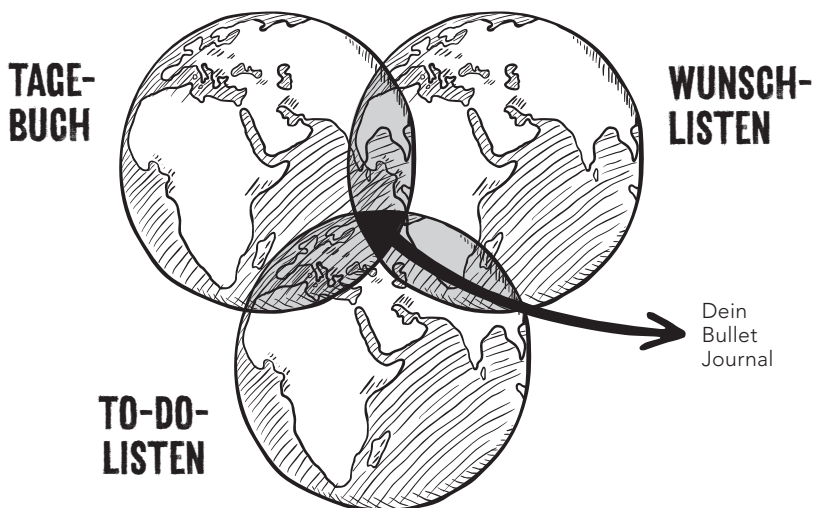


Reiseziele 
ETAPPEN 
DESTINATIONS



BULLET JOURNAL

Der Erfinder der Methode, Ryder Carroll, beschrieb das Bullet Journal als eine Mischung aus Tagebuch, Wunschlisten und To-do-Listen.



Für die Reisedokumentation und das Reise-Tracking werden wir das Bullet Journal abwandeln. Es wird nicht so sehr darum gehen, welche Ziele und To-dos zu erfüllen sind, sondern vielmehr darum, welche Motivation jeweils hinter deinem Handeln steckt. Du hast dir mit dieser Reise ein seltenes Geschenk gemacht, das du jetzt dafür nutzen kannst, um dich selbst zu beobachten. Die Eindrücke aus den fernen Ländern oder die inspirierenden Gespräche mit besonderen Menschen, denen du begegnest, werden Spuren bei dir hinterlassen. Und diese gilt es festzuhalten.



BULLETS

Deine persönlichen Qualifier

Qualifier, auch Signifikanten genannt, sind ebenfalls ein fester Bestandteil eines Bullet Journals. Qualifier sind Eigenschaften, die du bestimmten Ereignissen oder Aufzeichnungen zuweist.

- ➔ Hast du eine Entdeckung gemacht, dann bezeichne die Kategorie als **ENTDECKUNG**.
- ➔ Begibst du dich für die Lösung eines Problems auf die Suche nach neuen Wegen, dann mache für deine Notizen die Kategorie **RECHERCHE** auf.
- ➔ Möchtest du deine Stimmung oder deinen gesundheitlichen Zustand und persönliches Wohlbefinden tracken, dann brauchst du den Qualifier **MOOD & HEALTH**.
- ➔ etc.

Jeder Qualifier, den du auch mit bestimmten Symbolen oder Farben versehen kannst, gibt dir eine Orientierung, damit du auf einen Blick erkennst, worum es dir bei deiner Notiz oder Aufzeichnung geht.

→ TAGEBUCH FÜHREN ←

Wir haben schon mehrmals darüber geschrieben: Wenn du deine Gedanken, die dir den ganzen Tag durch den Kopf gehen, einfach verfließen lässt, bleiben sie auch da, wo sie entstanden sind – nämlich in deinem Kopf. Und höchstwahrscheinlich auch ungeordnet und unsortiert, und du hast keinen oder nur einen sehr langsamen Zugriff darauf.

ANDERS MIT DEINEM TAGEBUCH. Wenn du deine Gedanken zu Papier bringst, dann hast du davon gleich mehrere Vorteile:

- ➔ Es passiert automatisch, dass du deine Gedanken bereits beim Schreiben »vorsortierst« und anfängst, sie zu verarbeiten.
- ➔ Und vor allem fixierst du die Gedankengänge an einem Ort.
- ➔ Mit einem Datum versehen warten deine Einträge, von dir weiterentwickelt oder verworfen zu werden.

WIR EMPFEHLEN DIR, DEIN TAGEBUCH NACH DEM 8-PUNKTE-PRINZIP ZU VERFASSEN:

Mach dein Diary

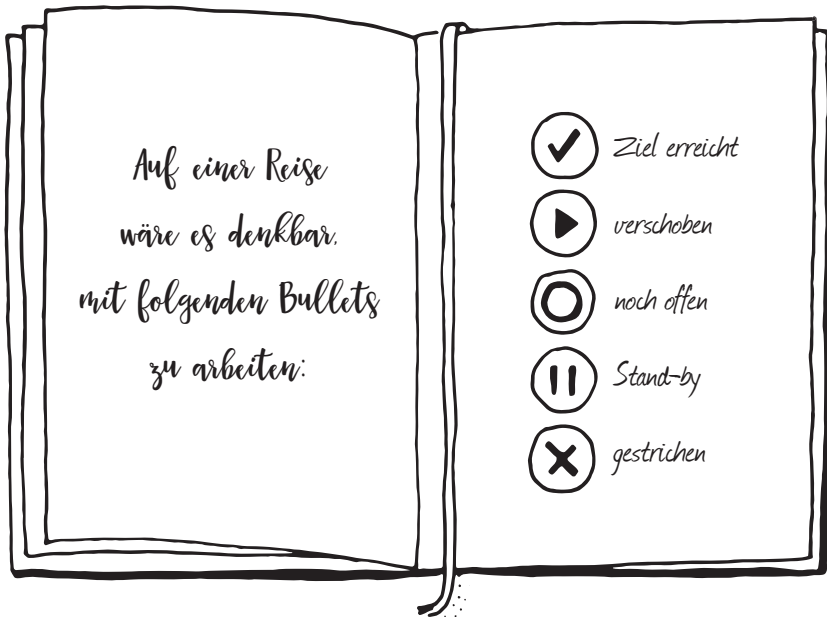
- 1.** schön
- 2.** persönlich
- 3.** unzensuriert
- 4.** ehrlich

Sei mit deinem Diary

- 5.** geduldig
- 6.** vormittags
- 7.** frei
- 8.** auf Probe

BULLET-ELEMENTE

BULLETS: Für die Orientierung in deinen Aufzeichnungen, Plänen und Listen benötigst du die sogenannten Bullets. Es sind Punkte, die ebenso wie Qualifier eine Aussage beinhalten – und dich über den aktuellen Stand deines Projektes informieren.



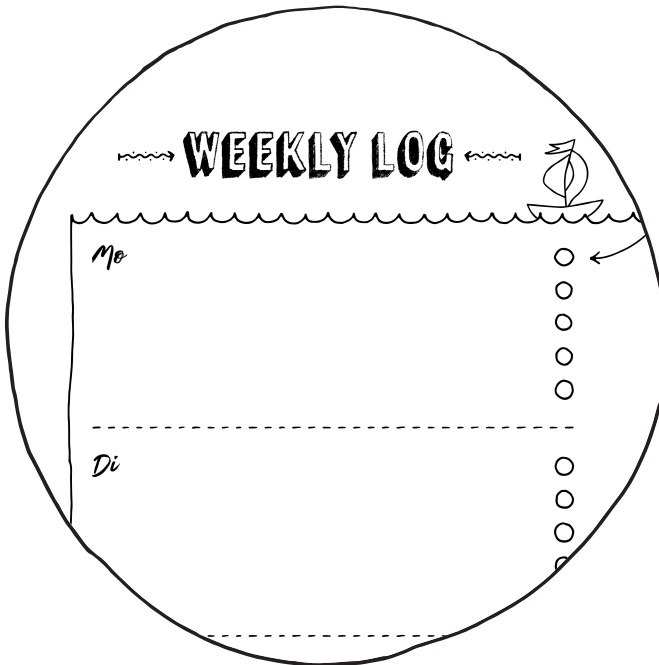
DAILY LOG: Mit Daily Log oder dem täglichen Eintrag an beliebiger Stelle im Bullet Journal stellst du sicher, dass du regelmäßig deine Pläne oder Entwicklungen verfolgst und deine Erlebnisse niederschreibst.

RAPID LOGGING: Ist eine besondere Form des Eintrags, wodurch du »schnell«, intuitiv und ohne Überlegen nur eine Zeile in deinem Diary einträgst.

WEEKLY LOG

Deine wöchentlichen Einträge, also deine WEEKLY LOGS, sind aufgeteilt in die sieben Tage einer Woche. Hier hast du auf einer Doppelseite Platz für deine Notizen, Events-Vermerke, Besichtigungstermine und andere wichtige Dinge. Wir haben für dich zusätzlich die Kategorien »People«, »Budget«, »Reisestationen« und »Ziele« vorbereitet, weil wir dachten, das könntest du gut gebrauchen.

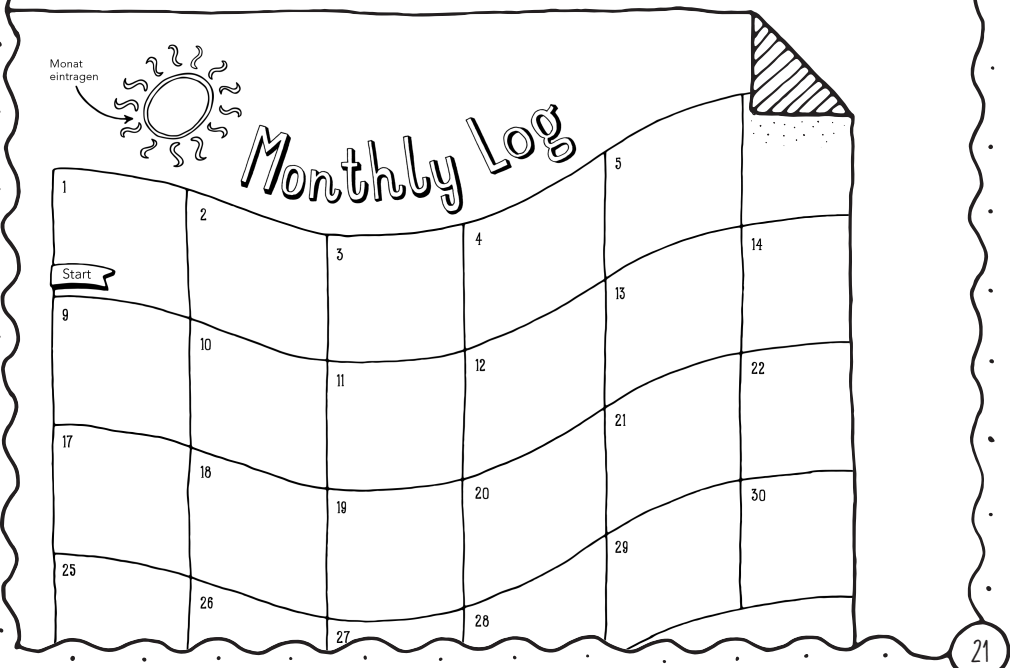
Vergiss dabei bitte nicht, mit den Bullets zu arbeiten, die du für dich individuell festgelegt hast.



➔ MONTHLY LOG ➔

Analog zu deinen wöchentlichen Loggings in dein Reiselogbuch kannst du deine größeren Ziele und mittelfristigen Reisevorhaben in deinem Monatsplaner festhalten. Hier haben wir für dich ein paar spezielle Module wie »Zurückgelegte Entfernung«, »Social-Media-Tracking«, »Remarkable Moments« und »Budget« entwickelt.

Der Sinn des Bullet Journals besteht darin, für verschiedene Themen einzelne Blätter, Listen, Seiten und Module zu haben, um dadurch die Gedanken gleichzeitig zu sortieren und zu ordnen. Je mehr Listen und Monthly Logs du ausfüllst, desto mehr lassen sich die erlebten Dinge zu einem Gesamtbild zusammensetzen. Verliere das **BIG PICTURE** nicht aus den Augen!

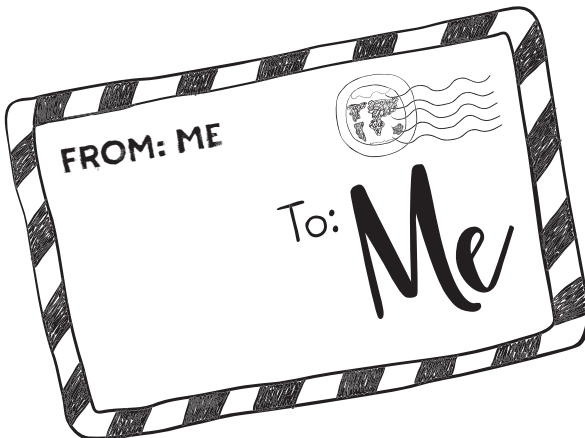


Future Log

Das FUTURE LOGGING ist mitunter das wichtigste Event auf deiner Reise. Während du unterwegs und im Rausch von Tausenden von Eindrücken, Düften, Landschaften und Kulturen bist, denke daran, dass du aus der Vergangenheit über die Gegenwart in die Zukunft steuerst.

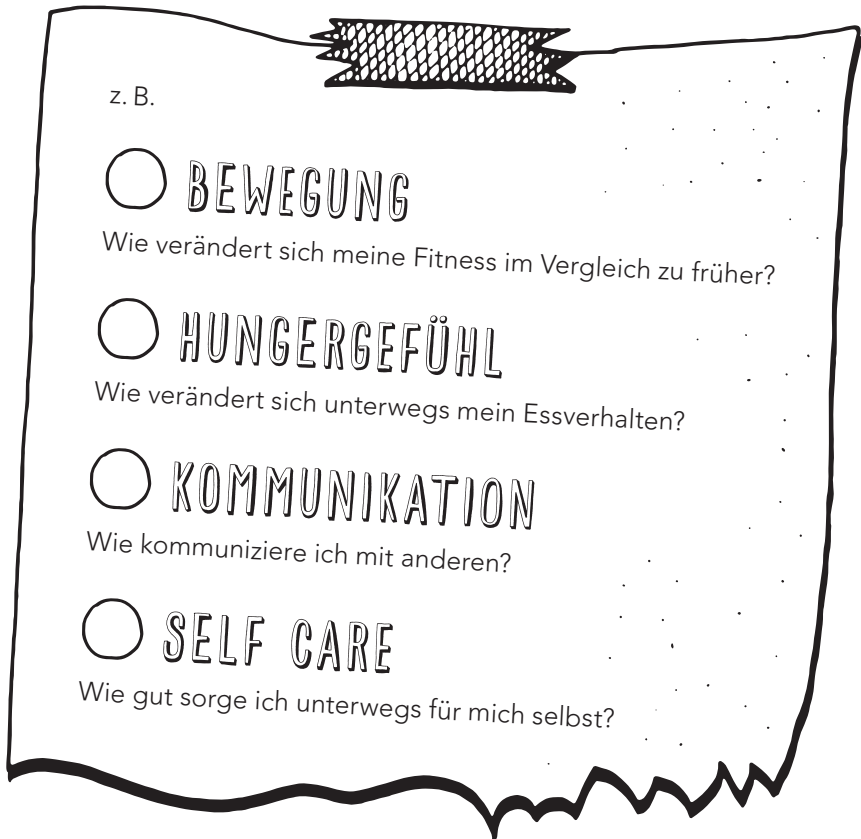
Die erste Woche ist das Ankommen, die zweite die Rückreise. Doch wenn du länger trampst und herumreist, dann wird deine Neugierde wieder wach, und die verborgenen Fragen und geheimen Wünsche tauchen wieder auf, sodass du sie nur aufzufangen brauchst, damit sie nicht vergehen.

Genau **DAFÜR** steht dir dieser Zukunftseintrag zur Verfügung. **DARIN** schreibst du einen Brief an dich selbst **IN DER ZUKUNFT**, gesendet von deinem **ALTEN** Ich.



Habit Tracker

In deinem HABIT TRACKER fokussierst du dich während deiner Reise auf Habits oder Gewohnheiten, die anders sind als zu Hause.



z. B.

- BEWEGUNG
Wie verändert sich meine Fitness im Vergleich zu früher?
- HUNGERGEFÜHL
Wie verändert sich unterwegs mein Essverhalten?
- KOMMUNIKATION
Wie kommuniziere ich mit anderen?
- SELF CARE
Wie gut Sorge ich unterwegs für mich selbst?

TIPP: Entdecke neue Habits speziell **FÜR** deinen Travel. Stell dir dafür die Hilfsfrage: Was habe ich länger als ein Jahr nicht mehr gemacht?