



Franz Grieser, Utopia (Hrsg.)  
**Meine Reise nach Utopia**

*Das Journal für ein nachhaltiges Leben*

224 Seiten, Hardcover,  
ISBN 978-3-96238-126-4,  
24,00 € (D).

### Wegbegleiter in ein bewussteres Leben

Beim Einkauf Plastik vermeiden, saisonales Gemüse essen und statt der Flugreise lieber mit der Bahn in den Urlaub fahren – Tipps für einen nachhaltigen Alltag gibt es viele. Doch wo anfangen? Das Journal »Meine Reise nach Utopia« lädt mit seiner Wochenstruktur ein, Schritt für Schritt in ein bewussteres und nachhaltigeres Leben zu starten – geführt, aber doch ganz nach den eigenen Bedürfnissen.

»Meine Reise nach Utopia. Das Journal für ein nachhaltiges Leben« (ET 07.10.2019) ist ein Begleiter für das ganze Jahr. In 52 Themenwochen finden sich jede Menge Infos und Tipps – vom minimalistischen Kleiderschrank über den eigenen Gemüsegarten auf dem Balkon bis hin zum nachhaltigen Badezimmer. Impulsseiten geben den Anstoß, Neues zu wagen, offen gestaltete Journalseiten bieten Platz für eigene Gedanken und Ideen.

Herausgegeben von Deutschlands größter Nachhaltigkeitsplattform Utopia soll das Journal die Funktionen eines Ratgebers erfüllen, aber auch Platz für die persönliche Weiterentwicklung schaffen. Das Buch unterstützt nicht nur dabei, Bedenken zu überwinden und Kraft für Veränderungen zu sammeln, sondern auch, einschränkende Gewohnheiten und Überzeugungen aufzudecken, abzulegen und nach den eigenen Werten zu leben.



© Christian Weber

## Franz Grieser

Franz Grieser ist unter anderem als Coach und Seminarleiter in München sowie online tätig. Daneben arbeitet er als Buchautor und Journalist zu den Themengebieten Technik, Neue Medien und Nachhaltigkeit, unter anderem für die Onlineplattform Utopia.de.

---

## Utopia



Utopia ist die größte Online-Plattform zum Thema Nachhaltigkeit. Mit über fünf Millionen Visits pro Jahr ist die Seite eine der am häufigsten frequentierten Internetangebote Deutschlands. Utopia.de wurde 2008 mit dem Lead-Award als Webcommunity des Jahres ausgezeichnet.

© Utopia GmbH

## Pressestimmen

»(...) ein inspirierender Begleiter.«

Cengiz Tarhan, COSMO

»Brauche ich das wirklich (...)? Welche Angewohnheit mag ich nicht an mir (...)? Und was passt stattdessen besser? Ein Buch, das mir solche Fragen stellt, ohne mir zu nahe zu treten, würde ich als Punktlandung bezeichnen.«

Praxis Kommunikation

» Dieses Tagebuch ist ein wunderbarer Begleiter durch das ganze Jahr, es lädt den Leser dazu ein, mal Pause zu machen und zu reflektieren. «

obacht-magazin.de