



Das Journal für  
ein nachhaltiges Leben

# MEINE REISE NACH



oekom

# INHALTS- VERZEICHNIS

---

## Auf nach Utopia

- 6 Die Reise kann beginnen!
- 

## Minimalismus

- 8 Bestandsaufnahme: Wo stehst du heute? (*Woche 1*)  
12 Minimalismus für Einsteiger (*W2*)  
16 So wirst du unnötigen Ballast los (*W3*)  
20 Der minimalistische Kleiderschrank (*W4*)  
24 Deine Ziele für das Jahr (*W5*)  
28 Tauschen statt kaufen: Tauschbörsen (*W6*)  
32 Sharing Economy:  
Dinge gemeinsam nutzen (*W7*)  
36 Repair-Cafés:  
Wegwerfgesellschaft ade! (*W8*)  
40 Fünf Wege, bewusster zu leben (*W9*)
- 

## Ernährung

- 44 Weniger tierische Produkte ohne Verzicht? (*W10*)  
48 Regionales statt weit gereistes Superfood (*W11*)  
52 Kaffee oder Tee? Fair und bio! (*W12*)  
56 Wie du Lebensmittel konservierst (*W13*)  
60 Deine Handlungsmöglichkeiten erweitern (*W14*)  
64 Was du tun kannst, um den Bienen zu helfen (*W15*)  
68 Dein Gemüsegarten auf dem Fensterbrett (*W16*)  
72 Der eigene kleine Obstgarten (*W17*)  
76 Diese Wildkräuter kannst du essen (*W18*)



---

## Müllvermeidung

- 80 Neue Gewohnheiten  
statt Willenskraft (W19)
- 84 Ein Leben ohne Mikroplastik (W20)
- 88 Verpackungen vermeiden  
im Supermarkt (W21)
- 92 Den Kühlschrank richtig nutzen (W22)
- 96 Loslassen, was dir nicht guttut (W23)

---

## Konsum

- 100 Natürlich schön:  
Körperpflege zum Wohlfühlen (W24)
- 104 Haare ganz natürlich waschen (W25)
- 108 Perfekt gepflegt:  
Duschgel und Peeling (W26)
- 112 Zähneputzen:  
gesund und umweltfreundlich (W27)
- 116 Einschränkende Glaubenssätze  
aufdecken (W28)
- 120 Ökologisch putzen mit Hausmitteln (W29)
- 124 Öko-Waschmittel selber machen (W30)
- 128 Bestärkende Glaubenssätze  
entwickeln (W31)

---

## Mobilität und Reisen

- 132 So geht sanfter Urlaub (W32)
- 136 Miniabenteuer im Alltag (W33)
- 140 Mobil sein ohne Auto (W34)

---

## Achtsamer Umgang mit dir selbst

- 144 Was ist dir wichtig im Leben? (W35)
- 148 Digital Detox:  
bewusst offline gehen (W36)

- 152 So hast du einen gesunden Schlaf (W37)
- 156 Fit am Morgen (W38)
- 160 Dein grünes Büro (W39)
- 164 Selbstakzeptanz:  
Mit dir im Reinen sein (W40)

---

## Gesundheit und Hausmittel

- 168 Deine Abwehrkräfte stärken (W41)
- 172 Praktische Hausmittel  
bei Erkältungen (W42)
- 176 Kräutertees und ihre  
heilsame Wirkung (W43)
- 180 Nein sagen mit einem guten Gefühl (W44)

---

## CO<sub>2</sub>-Ersparnis

- 184 Energie sparen im Haushalt (W45)
- 188 Elixier des Lebens: Wasser (W46)
- 192 Richtig heizen (W47)
- 196 Deine Bedürfnisse ernst nehmen (W48)

---

## Zu guter Letzt

- 200 Selbstgemachtes zu Weihnachten (W49)
- 204 Wie lebst du heute deine Werte? (W50)
- 208 Engagement zeigen (W51)
- 212 Rückschau: Wo stehst du heute? (W52)

---

## Outtakes

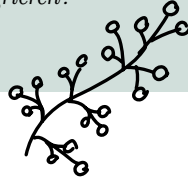
- 216 Über Utopia und den Autor
- 218 Register
- 220 Endnoten- und Bildverzeichnis

---

# Die Reise kann beginnen!

---

*Statt zur Plastiktüte zum Stoffbeutel greifen,  
Wasser sparen und das Auto auch mal stehen lassen —  
Tipps für ein nachhaltiges Leben gibt es viele. Doch wo soll man anfangen?  
Wie lassen sich all die guten Ratschläge  
in den eigenen Alltag integrieren?*



---

## Dein Begleiter durchs Jahr

Mit diesem Journal hast du den idealen Begleiter gefunden. Es enthält nicht nur eine Fülle an Informationen und Anregungen zum nachhaltigen Leben, es ist auch Impulsgeber zur Weiterentwicklung. Es soll dir neue Einsichten und Inspirationen vermitteln, andere Wege aufzeigen und dir Mut machen, diese auch zu gehen—in ein bewusstes und erfülltes Leben.

Doch nicht alles lässt sich mit einem Fingerschnipsen ändern. Deshalb widmet sich jede Woche einem anderen Thema, bei dem du dich deinen Zielen Schritt für Schritt annähern kannst.

Zusätzlich ist es ein Mitmachbuch, das dich animieren will, Nachhaltigkeit ganzheitlich zu denken. Denn nachhaltiges Leben bedeutet nicht nur, verantwortungsvoll und achtsam mit der Umwelt, sondern auch mit dir selbst umzugehen, auf dich und deine Bedürfnisse zu achten und diese in Einklang mit den Bedürfnissen deiner Umwelt zu leben.

Diese Reise ist auch eine Reise zu dir selbst, Es ist ein Weg des persönlichen Wachstums.

Damit ist nicht Selbstoptimierung gemeint, sondern das ganz praktische Leben in dieser Welt, mit beiden Beinen auf dem Boden, in Kontakt mit dir und deinen Bedürfnissen. Und in Kontakt mit der Welt um dich herum.

Das Buch ist als Journal konzipiert, das dich ein ganzes Jahr lang begleitet. Da es keine Angabe zu Datum oder Saison macht, kannst du jederzeit loslegen und auch immer wieder einsteigen. Nachdem die Impulse und Anregungen aufeinander aufbauen, empfiehlt es sich, das Journal von vorne nach hinten durchzugehen.

---

## Der Aufbau des Journals

Dein Journal ist in verschiedene Themenblöcke gegliedert, die sich mit den Bereichen Minimalismus, Ernährung, Müllvermeidung, nachhaltiger Konsum, Mobilität und Reisen, achtsamer Umgang mit dir selbst, Gesundheit sowie CO<sub>2</sub>-Ersparnis befassen. Schritt für Schritt begleitet dich das Journal vom »Point Zero« über leicht umsetzbare Veränderungen bis hin zu schwierigeren Themen.



**DEIN  
ABENTEUER  
STARTET  
JETZT!**

Für jede Woche findest du zwei Doppelseiten:

→ Die erste Doppelseite erkennst du an der **grünen Farbe**. Sie enthält Tipps und Anregungen zu einem Nachhaltigkeitsthema. Das reicht von ganz praktischen Beiträgen zum Selbermachen über Tipps zu Gesundheit und Ernährung bis hin zu bewusstem Konsum und Engagement. Einmal im Monat wird diese Informationsseite durch einen Impuls zur persönlichen Entwicklung ergänzt, der sich durch die **blaue Farbe** abhebt. Die Impulse bauen aufeinander auf und begleiten dich bei deiner Veränderung.

→ Auf der zweiten Doppelseite bist du eingeladen, Notizen zu machen, deine Fortschritte festzuhalten und Themen zu reflektieren. Oder vielleicht zeichnest du lieber oder klebst etwas auf die Seiten? Lass deiner Kreativität freien Lauf! Für deine persönliche Entwicklung findest du hier auch weiterführende Übungen und Anregungen. Die Aktionsseiten erkennst du an der **braunen Farbe**.

**WIR WÜNSCHEN DIR  
VIEL FREUDE DABEI,  
WOCHEN FÜR WOCHEN  
MEHR NACHHALTIG-  
KEIT IN DEIN LEBEN  
ZU BRINGEN!**



## Bestandsaufnahme: Wo stehst du heute?

*Jede Reise beginnt mit dem ersten Schritt.*

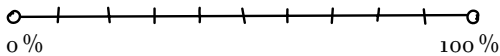
*Bevor du losgehst, lohnt sich ein Blick auf das Heute:*

*Wie ist die Lebensqualität in persönlichen und nachhaltigen Bereichen  
deines Lebens? Der erste Schritt auf dieser Reise ist,  
dir über deine heutige Lebenssituation klar zu werden. Wo stehst du?  
Was hast du erreicht? Wie geht es dir?*

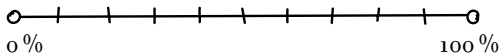
### Persönlichkeit

Trage auf den folgenden Skalen ein, wie hoch du deine Lebensqualität in diesen sechs Bereichen deiner Persönlichkeit einschätzt:

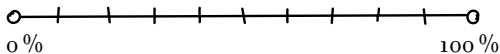
#### Gesundheit und Fitness



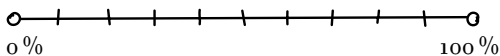
#### Familie und Freunde



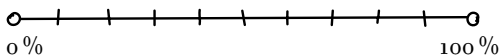
#### Partnerschaft und Sexualität



#### Beruf und Finanzen



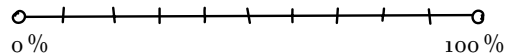
#### Sinn im Leben



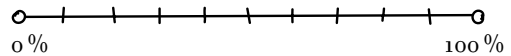
### Nachhaltigkeit

Trage auf den folgenden Skalen ein, wie hoch du deine Lebensqualität in diesen sechs Bereichen der Nachhaltigkeit einschätzt:

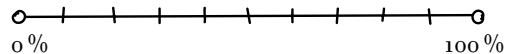
#### Konsum und Bedarf



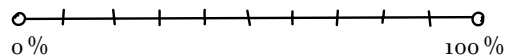
#### Lebensmittel und Ernährung



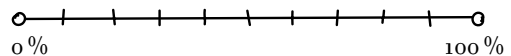
#### Mobilität und Reisen

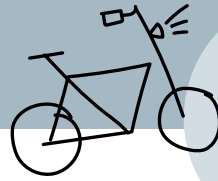


#### Energie- und Wasserverbrauch



#### Verpackung und Müll





**FREE  
YOUR  
MIND!**

### **Was müsstest du tun, damit sich deine Lebensqualität erhöht?**

Mit welchen Bereichen bist du zufrieden, welche könntest du noch verbessern?  
Überlege dir, was du in den einzelnen Bereichen tun könntest, damit du näher  
an 100 % kommst.

#### **Gesundheit und Fitness**

\* .....

#### **Konsum und Bedarf**

\* .....

#### **Familie und Freunde**

\* .....

#### **Lebensmittel und Ernährung**

\* .....

#### **Partnerschaft und Sexualität**

\* .....

#### **Mobilität und Reisen**

\* .....

#### **Beruf und Finanzen**

\* .....

#### **Energie- und Wasserverbrauch**

\* .....

#### **Sinn im Leben**

\* .....

#### **Verpackung und Müll**

\* .....

MEINE  
WOCHE

.....  
**Neues Jahr,  
neues Glück!**  
.....

**Reisen bedeutet: Andere Wege gehen, sich auf Unbekanntes einlassen.**

Was könntest du in dieser Woche zum ersten Mal oder seit Langem wieder tun? Probiere es aus!

\* .....

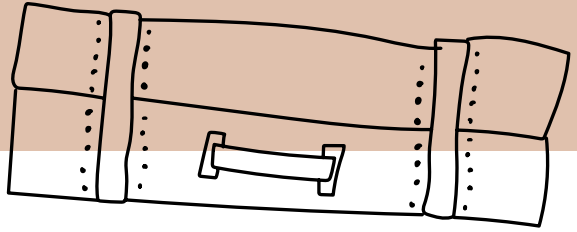
\* .....

\* .....

\* .....

\* .....





Wie ist es dir damit ergangen?

× .....

× .....

× .....

**MEINE  
NOTIZEN**

A large rectangular area defined by a dotted border, intended for taking notes. The text 'MEINE NOTIZEN' is written in a bold, hand-drawn font in the top right corner of this area.

---

# Minimalismus für Einsteiger

---

*Minimalistisch leben heißt: sich auf das Wesentliche beschränken.*

*Dafür musst du nicht gleich in eine Blockhütte im Wald ziehen.*

*Die folgenden Tipps helfen dir, Entscheidungen zu treffen,  
die dein Leben Schritt für Schritt einfacher und befreiter machen.*



---

## Brauche ich das wirklich?

Wir kaufen ständig Dinge, die wir nicht wirklich brauchen, nur weil sie gerade billig, verfügbar oder in sind. Doch die Dinge, die wir besitzen, besitzen eines Tages uns — weil wir uns um sie sorgen, uns mit ihnen beschäftigen, uns um sie kümmern müssen. Wer einfacher leben möchte, kauft auch **einfach mal nichts**.

---

## Selber kochen mit frischen Zutaten

Fertig- und Halbfertiggerichte sind alles andere als minimalistisch: Sie stecken voller Zusatzstoffe. Echtes Essen braucht das nicht. Darum koche lieber selber: mit frischen, einfachen Zutaten aus der Region, mit Zeit, Muße und Ruhe. Das ist besser für dich und den Planeten — und gutes Essen macht bekanntlich glücklich.

---

## Weniger Fleisch essen

Die Billigpreise in den Discountern lassen es uns vergessen, aber **Fleisch ist im Grunde Luxus**. Auch hier heißt es: lieber weniger und dafür in besserer Qualität. Wer so handelt, spart Geld, Aufwand und kann sich ganz neue Perspektiven eröffnen. Auch ohne Fleisch kann man wunderbare Gerichte zaubern! Tipps, wie du ein bisschen veganer wirst, erhältst du auf S. 44/45.

---

## Eigene Lebensmittel anbauen

Selbst auf dem kleinsten Balkon oder Fensterbrett kannst du ein wenig Gemüse oder Kräuter anbauen. Die so entstehenden Lebensmittel sind auf jeden Fall **frei von Zusatzstoffen** und benötigen keine Verpackungen oder langen Transportwege — und du isst, was eben gerade wächst. Wie du dein eigenes Obst und Gemüse anbauen kannst, erfährst du auf den Seiten 68 bis 74.

---

## Leitungswasser trinken

Das einzig wirklich überlebenswichtige Getränk kommt zu Hause aus dem Wasserhahn. Wieso also noch Flaschen schleppen? Mach doch einfach Schluss mit teuren Getränken in Plastikflaschen, und trinke Leitungswasser — **das spart Geld, Ressourcen und Schlepperei**. Wenn du nicht auf Kohlensäure verzichten willst, kannst du mit einem Wassersprudler Abhilfe schaffen.

# EINFACH BEWUSST

## Einfach mal abschalten

Der Fernseher ist auf Stand-by, der Wäschetrockner läuft, das Smartphone lädt, und alle Lichter brennen? Schalt doch einfach mal ab. Bewusst seinen Stromverbrauch zu reduzieren macht einen automatisch minimalistischer. Und glücklicher – wenn nicht sofort, dann spätestens, wenn die Stromrechnung kommt. Mehr zum Thema Energiesparen erfährst du auf S. 184/185.

## Selbst reparieren

Minimalistisch leben heißt nicht nur, mit wenigen Dingen auszukommen, sondern diese auch möglichst lange zu nutzen. Versuche doch, selbst zu reparieren, wenn das nächste Mal etwas kaputtgeht. Oft ist das viel einfacher, als man denkt, und gibt uns eine gewisse Wertschätzung für alltägliche Gegenstände und Fähigkeiten. Hilfe findest du bei Reparaturtreffs und Infos auf S. 36/37.

## Kleiderschrank ausmisten

Wetten, du findest dabei Teile, die du ewig nicht getragen hast und wahrscheinlich auch nicht mehr tragen wirst? Du musst deinen Schrankinhalt ja nicht gleich auf eine Handvoll Teile reduzieren. Einfach mal radikal auszumisten kann sehr befreiend sein. Je weniger in deinem Kleiderschrank hängt, desto weniger lange musst du dich außerdem am Morgen mit der Frage quälen, was du anziehen willst – und desto mehr Zeit hast du für wichtigere Dinge. Schau dir die Challenge auf S. 22/23 an!



## Verpackungsfrei einkaufen

Weniger Verpackung bedeutet weniger Müll, weniger überflüssiger Kram und weniger Zeitverschwendung fürs Auspacken und Entsorgen. Das geht natürlich nicht immer und überall, aber zum Beispiel auf Wochenmärkten oder in verpackungsfreien Läden funktioniert das Einkaufen auch ohne Plastikmüll. Mehr zum Thema erfährst du auf S. 88/89.

## Zeit für dich

Minimalistisch leben heißt auch, nicht immer nach Unterhaltung und Gesellschaft streben zu müssen. Nimm dir mehr Zeit für dich und für Dinge, die dir guttun. Mach Yoga, geh spazieren, oder tu einfach mal absolut gar nichts. Entspannung und Ruhe findet jeder auf seine Weise – wichtig ist nicht WIE, sondern DASS du hin und wieder zur Ruhe kommst. Wenn du es nicht anders schaffst, plane feste Zeiten dafür ein.

MEINE  
WOCHE

## Minimalistisch leben

### Mini = Maxi

Welche von den auf den Seiten 14–15 vorgeschlagenen Tipps zum minimalistischen Leben könntest du direkt umsetzen?

\* .....

\* .....

\* .....

\* .....

\* .....

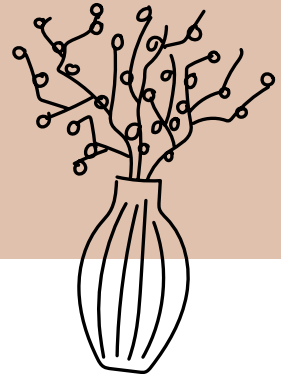
\* .....

Versuche diese Woche, dich an drei der leicht umsetzbaren Tipps zu halten. Welche sind dies?

\* .....

\* .....

\* .....



Wie waren deine Erfahrungen mit den drei Tipps?

\* .....

\* .....

\* .....

\* .....

**MEINE  
NOTIZEN**

# So wirst du unnötigen Ballast los

Über die Jahre sammeln sich immer mehr Gegenstände in den eigenen vier Wänden an – Dinge, die nicht nur Platz brauchen, sondern oft auch Aufmerksamkeit und Energie kosten. Mit diesen Tipps wirst du unnötige Dinge ganz einfach los.



## Kleine Schritte

Geht es dir auch so: Wenn du nur in den Kleiderschrank, den Keller oder das Bücherregal schaust, stehst du vor einem Riesenberg, und der Gedanke, hier Klarschiff machen zu müssen, raubt dir sämtliche Energie? Natürlich wäre es schön, wenn das Ausmisten in einem Rutsch ginge, nur ist das in den seltensten Fällen machbar und realistisch. Nimm dir stattdessen kleine Schritte vor, die **leicht zu bewältigen** sind: heute eine Kommode, morgen ein Fach im Kleiderschrank, übermorgen das nächste usw. Wenn die kleinen Schritte immer noch zu groß sind und dein Motivationsschwung etwas nachlässt: Wähle jeden Tag nur ein Stück aus, auf das du künftig verzichten kannst.

## Der Nutzencheck

Wenn du Kleidungsstücke, Haushaltsgeräte, Bücher und andere Gegenstände lange nicht genutzt hast, dann solltest du überlegen, ob du sie **wirklich noch brauchst**. Frage dich bei Kleidung:

- Was ziehst du gerne und oft an?
- Was liegt/hängt seit Langem nur herum?
- Passen dir die Sachen noch?

Ähnliche Fragen kannst du dir bei anderen Dingen in deinem Haushalt stellen:

- Was nutzt/brauchst du wirklich?
- Was liegt seit Monaten nur herum und wird nicht genutzt?
- Hast du einige Gegenstände doppelt und brauchst nur ein Exemplar davon?
- Hat sich dein Geschmack geändert, sodass du einige Sachen vielleicht gar nicht mehr magst?

## Die Kistenmethode

Die Dinge, die du nicht nutzt, kannst du nun in verschiedene Kisten einräumen.

- Dinge, die du verkaufen kannst
  - Dinge, die du verschenken oder spenden möchtest
  - Dinge, die entsorgt werden müssen
- Räume nur das wieder ein, was du wirklich **gebrauchst**. Du wirst merken, dass es **befreiend wirkt zu entrümpeln**. Du wirst dich über den gewonnenen Platz und die Ordnung in Schränken und Kommoden freuen.

---

### **Tip:** Die Aus-den-Augen-Methode

Wenn du dich nicht sofort von einigen Dingen trennen willst, gib ihnen ruhig einen **Aufschub**. Sammle diese Sachen in einem Karton. Beschrifte ihn mit einer Bestandsliste. So weißt du immer, welche Gegenstände du dort hineingelegt hast, falls du sie auf einmal doch benötigst. Schau nach einigen Monaten wieder in den Karton, und frage dich, ob du für diese Dinge wirklich noch Verwendung hast. Haben sie dir während ihrer Zeit im Karton gefehlt? Wenn die Antwort »Nein« lautet, solltest du dich wirklich von ihnen trennen.

---

### **Wohin mit den Sachen?**

Du hast ausgemistet, und nun stellt sich die Frage: Wohin mit all den Sachen? Es gibt mehrere Möglichkeiten, deinen aussortierten Dingen **ein zweites Leben zu schenken**:

- Du kannst Anzeigen in Onlineportalen einstellen, wie zum Beispiel bei eBay-Kleinanzeigen. Dort kannst du die Sachen verkaufen, tauschen oder verschenken.
- Stelle dich mit deinen aussortierten Dingen auf einen Flohmarkt, oder gib sie in einen Flohmarktladen.
- Sprich mit lokalen Organisationen, ob sie deine abgelegten Sachen als Spende gebrauchen können.
- Frage Freunde und Bekannte, ob sie etwas haben wollen.
- Erkundige dich, wie du Sachen bei Online-tauschbörsen aufgeben kannst.



---

### **Aufgeräumt bleiben**

Bist du alles Überflüssige schließlich losgeworden, kommt erst **die wahre Herausforderung: minimalistisch zu bleiben** und nicht wieder Unmengen an Sachen anzuhäufen.

Dabei helfen diese Tipps:

- Mache alles möglichst sichtbar. Von Klamotten über Lebensmittel bis hin zu Büchern. Verstaue deine Sachen nicht in der hintersten Ecke deines Schrankes oder im obersten Regal der Abstellkammer. Denn nur wenn du deine Dinge im Blick hast, weißt du, was du besitzt, und kaufst nicht unnötig Neues.
- Bevor du etwas Neues kaufst: leihe, tausche, repariere.
- Für jedes Teil, das neu gekauft wird, kommt ein altes weg. So bleibt die Anzahl deiner Besitztümer immer dieselbe. Besonders gut lässt sich das auf Kleidung, Bücher oder Dekogegenstände anwenden.



MEINE  
WOCHE

## Ausmisten befreit!

### Wie wäre es diese Woche mit einer Ausmistaktion?

Ob Bücherregal, Schreibtisch oder Wohnzimmerkommode: Befreie dich von Altlasten!

In welcher Reihenfolge könntest du deine Wohnung entrümpeln? Stelle eine Prioritätenliste auf, und gehe diese Woche Prio 1 an. Falls dein Kleiderschrank höchste Priorität hat, fang mit Prio 2 an, denn deinem Kleiderschrank widmen wir uns nächste Woche.

1. ....

2. ....

3. ....

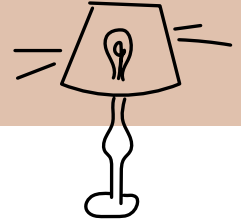
4. ....

5. ....

6. ....

7. ....

8. ....



Beim Ausmisten sind dir sicher Dinge aufgefallen, die du zu oft und sinnlos gekauft hast.  
Auf welche davon kannst du wohl künftig verzichten?

\* .....

\* .....

\* .....

**MEINE  
NOTIZEN**

# MACH DICH AUF DEN WEG!



Dieses Journal lädt dich ein, Schritt für Schritt in ein bewusstes und nachhaltiges Leben zu starten.

Die Wochenstruktur begleitet dich durch das ganze Jahr. Du erfährst nicht nur alles Wichtige rund ums Thema Nachhaltigkeit, Impulsseiten helfen auch dabei, über den eigenen Schatten zu springen und Neues zu wagen. Die offen gestalteten Journalseiten bieten außerdem jede Menge Platz für eigene Gedanken und Ideen. Lass dich inspirieren!

- Tipps, Rezepte und vieles mehr für einen bewussten Alltag
- 52 Themenwochen – vom plastikfreien Einkauf bis zum grünen Balkongarten
- Herausgegeben von Utopia, der größten Nachhaltigkeitsplattform Deutschlands

