

INHALT

<i>Über die Autorin</i>	VIII
<i>Einleitung</i>	1
<i>Definitionen</i>	2
<i>Geschichte des Yachtsports</i>	3
<i>Regatta- oder Fahrtenyachten?</i>	7
<i>Die Erfolgsformel</i>	8
<i>Mentale Vorbereitung</i>	9
Verhältnis zwischen Skipper und Crew	9
Segeln als Paar	12
Soziokulturelle Fragen	18
Yachtleben oder konventionelles Leben?	24
Zeitgefühl auf See	27
Übersinnliche Erlebnisse	28
Schlußfolgerung	29
<i>Physische Vorbereitung</i>	30
Wünschenswerte Fähigkeiten	30
Praktische Ratschläge	38
Leben an Bord	45
Seekrankheit	51

<i>Finanzielle und administrative Vorbereitung</i>	55
Finanzielle Verantwortung gegenüber Skipper und Behörden	55
Finanzielle Abkommen mit dem Skipper	56
Zahlungsmittel im Ausland	59
Post	61
Jobgelegenheiten	62
 <i>Wo befinden sich die Yachten?</i>	64
Reiserouten sind saisonbedingt	64
Notwendigkeit einer Crew	65
Gebrauch des saisonalen Kalenders und der Weltkarte	68
Standorte und saisonale Engpässe	68
Rallyes	70
Weltkarte	72-75
Saisonaler Kalender	76-79
 <i>Wie setzt man sich mit Skippern und</i>	
<i>Yachten in Verbindung?</i>	80
Persönliche Vorstellung	80
Kleinanzeigen	81
Yachtclubs und Fahrtenseglervereine	82
 <i>Schlußfolgerung</i>	82
<i>Seglergedanken</i>	83
<i>Anhang 1</i>	88
<i>Anhang 2</i>	89