

INHALT

8 Vorwort

10 Vorüberlegungen und Vorbereitung

- 12 Bestandsaufnahme:
 - Warum will ich alleine verreisen?
 - 17 Wie gut kann ich allein sein?
 - 19 Lieber doch nicht allein:
 - Wie finde ich einen Reisepartner?
- 23 Der Einzelzimmerzuschlag
- 26 Kontaktperson zu Hause

28 Verschiedene Reisemöglichkeiten

- 30 Vorüberlegungen: Was will ich überhaupt?
- 30 Die verschiedenen Urlaubsarten
- 39 Unterkunft: ein Dach über dem Kopf
- 43 Verkehrsmittel zu Wasser, zu Lande, in der Luft

47 Kontakte knüpfen

- 48 Goldene Regeln für das Kontakteknüpfen
- 49 Kontakte zu anderen Reisenden
- 50 Kontakte zu Einheimischen
- 51 Ferienflirt inklusive
- 52 Sextourismus – auch für Frauen?
- 53 Ungewollte Kontakte vermeiden

54 Gesundheit und Hygiene

- 56 Hygieneartikel ins Gepäck
- 58 Verhütung unterwegs
- 60 Schwanger auf Reisen
- 62 Das leidige Thema „Klo“

64 Mit Kindern unterwegs

- 66 Alleine mit Kind?
- 66 Die richtige Unterkunft
- 67 Mobil mit Kindern: Transportmittel
- 68 Mutter- und kindgerechter Urlaub
- 69 Wo können Kinder ohne Eltern Urlaub machen?
- 70 Probleme bei Reisen mit Kindern

- 72 **Benimmregeln für unterwegs**
- 74 Auftreten und Kleidung
- 77 Einteiler, Bikini oder „oben ohne“?
- 79 Fettnäpfchen
- 82 Spezielle Hinweise zu beliebten Urlaubsregionen
- 86 **Urlaubs-Blues: kleine Krisen unterwegs**
- 88 Jetzt bin ich also hier – und was soll ich jetzt tun?
- 89 Ein Abend vor der Glotze – oder wer geht mit mir aus?
- 90 Einsamkeit – gibt es auf dieser Welt nur Pärchen?
- 91 Enttäuschung – so habe ich es mir nicht vorgestellt!
- 92 Heimweh – zu Hause ist alles viel schöner!
- 93 Ich bin krank – und wer hält meine Hand?
- 96 **Schutz vor Kriminalität unterwegs**
- 98 Kritische Situationen und Orte meiden
- 98 Zimmersuche: Darauf sollten Sie achten
- 100 Vorsicht vor „Zufallsbekanntschaften“
- 101 Unerwünschte Anmache und Vergewaltigung
- 105 Selbstverteidigung: die wichtigsten Handgriffe
- 108 Weitere Gefahren
- 112 **Anhang**
- 114 Adressen
- 115 Informationen aus dem Internet
- 116 Literaturtipps
- 124 Bildnachweis
- 125 Register
- 128 Die Autorin