

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 Kontaktknüpfen

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