

INHALT

VORWORT	5
ERSTE SCHRITTE	7
Warum allein aufbrechen?	7
Zweifel und Bedenken	10
PLANUNG UND VORBEREITUNG	17
Wo fange ich an?	17
Angst vor	22
Möglichkeiten, unterwegs zu sein	29
Budget und Kosten	34
Vor der Weltreise	40
Individuelle Reisegestaltung	52
Verkehrsmittel und Unterkünfte	57
Reiseunterlagen und Vorsorge	68
Richtig packen	78
UNTERWEGS	91
Allein im Ausland	91
Sicherheit geht vor	96
Männer – Do's und Dont's	102
Navigieren auf Reisen	107
Secret Places	111

Essen und Trinken	112
Umweltbewusst unterwegs	115
Reisedokumentation	127
 REISEROUTEN UND -ZIELE	 131
City-Trips	135
Eine Woche am Meer	143
Eine Woche Abenteuer	149
Ferne Metropole	157
Fern- und Rundreisen	163
Roadtrips durch Europa	183
Pilgern und Wandern	210
Camps, Schulen und Retreats	219
Kombi: Arbeiten auf Reisen	223
 ANHANG – NÜTZLICHE TIPPS	 229
Beste Reisezeit rund um den Globus	229
Packliste für Fernreisen	238
Packliste für Flugreisen nur mit Handgepäck	240
Gleichgesinnte: Gruppen und Blogs	243
Hilfreiche Sites und Apps	246
 NACHWORT	 253
 ÜBER DIE AUTORIN	 255