

Inhaltsverzeichnis

ÜBER MICH 11

ÜBER FRANZ 12

1. RAUS VON ZU HAUS: WARUM ICH IMMER WIEDER WEG MUSS 18

IM GESPRÄCH mit Ulrich über das Immer-wieder-Losfahren 24

MEIN TIPP **Wie kommst du zum passenden Wohnmobil?** 28

- * Welches Wohnmobil passt zu dir? 28
- * So startest du am einfachsten 30
- * Wohnmobil-Vermieter: Meine Favoritenliste 31
- * Was du beim Mieten eines Wohnmobils beachten solltest 32
- * Was du beim Kauf eines gebrauchten Wohnmobils beachten solltest 33
- * Vom Traum, einen Bus selbst auszubauen 34

2. AUFBRUCH WAGEN! DER ERSTE SCHRITT ZÄHLT 36

IM GESPRÄCH mit Karin über das Immer-wieder-Anfangen 42

MEIN TIPP **Stromversorgung im Van oder Wohnmobil** 46

- * „Landstrom“ – die einfachste Stromversorgung 46
- * Wie verteilt sich der Strom im Wohnmobil? 47
- * Ausreichend Strom sorgt für komfortables Wohnen 48
- * Möglichkeiten zur eigenen Stromerzeugung 49
- * Stromsparhilfen als gute Investition 49

3. ABSCHIED INS NEUE 50

IM GESPRÄCH mit Patrick über den Aufbruch und das Zu-sich-Finden 56

MEIN TIPP **Entspannt weit weg: mit der Fähre** 60

- * Schöne Fährrouten 60
- * Ticketkauf 62
- * Timing 62
- * Einchecken 62
- * „Camping on board“ 64
- * An Bord 64
- * Meine Fährtipps „Extra“ 65

4.	SEHNSUCHT NACH MEHR	66
IM GESPRÄCH mit mir, Susanne, über die Sehnsucht nach mehr 74		
MEIN TIPP	Gib deinem Bauchgefühl Zeit und höre ihm zu!	78
	* Meine Sehnsuchts-Liste zum Abwägen	79
5.	MUT IST DAS GEHEIMNIS VON FREIHEIT	80
IM GESPRÄCH mit Ingo, dass Mut vor allem etwas mit Wachstum zu tun hat 88		
MEIN TIPP	Sicherheit im Wohnmobil für Alleinreisende	92
	* Sicherheitsvorkehrungen innen	92
	* Sicherheitsvorkehrungen außen	95
6.	BEWUSSTES SEIN	96
IM GESPRÄCH mit Viki über das Lernen, sich selbst zu spüren 104		
MEIN TIPP	Zur Wahl des entspanntesten Freistehplatzes	108
	Einen guten Übernachtungsplatz finden	112
	* Hilfreiche Apps, Webseiten und Bücher	112
7.	HILFE ANNEHMEN (DÜRFEN)	114
IM GESPRÄCH mit Christian über extreme Erfahrungen 126		
MEIN TIPP	Die perfekte Starthilfe	130
	Deine Helfer bei einer Panne	132
	* Lächeln hilft immer	132
	* Ein Schutzbrief: verlässliche Hilfe	132
8.	SELBSTWIRKSAMKEIT: EIN ERSTE-HILFE-KASTEN	134
IM GESPRÄCH mit Katrin über Selbstwirksamkeit 140		
MEIN TIPP	Wirksame Helfer in allen Lebenslagen	144
	* Technik- und Fahrzeugkram	144
	* Lebens- und Luxusartikel	144
	* Stromversorgung	145
	* Die richtigen Reifen	147
	* Hilfreiche Utensilien für Selbst- und Fremdbergung	147
	* Speziell für Alleinfahrer	147

9.	EINSAMKEIT AUSHALTEN, ALLEINSEIN GENIESSEN	148
	IM GESPRÄCH mit Elisa über das genießende Alleinreisen	156
MEIN TIPP	Kommunikation ist alles	160
	* In Verbindung treten	160
	* Internet on the road	161
10.	FACE YOUR FEARS: STÄRKER ALS DIE ANGST	164
	IM GESPRÄCH mit Stefan über Ängste und die kleinen Schritte	172
MEIN TIPP	Entspanntes Fahren auf unbequemen Wegen	176
	Offroad-Tipps vom Enthusiasten	180
11.	SELBSTFÜRSORGE: VERBUNDENHEIT MIT SICH SELBST	184
	IM GESPRÄCH mit Rita über den Kontakt zu sich selbst	194
MEIN TIPP	Feuer als Kraftplatz	198
	* Lagerfeuer für Ungeduldige	199
	* Alternative Feuerstellen	200
	* Die besten Holzsorten	201
	Feuer-Tipps vom Experten	202
12.	LASS DICH BERÜHREN! LEBE! LIEBE!	204
	IM GESPRÄCH mit mir, Susanne, über das Reisen, um Begegnungen zu finden ...	210
MEIN TIPP	„Herzbegegnungen“ suchen, sammeln, bewahren	212
	INSPIRATIONEN	220
	REGISTER	228