

# Inhaltsverzeichnis

ÜBER MICH .....	11
-----------------	----

ÜBER FRANZ .....	12
------------------	----

<b>1. RAUS VON ZU HAUS: WARUM ICH IMMER WIEDER WEG MUSS .....</b>	<b>18</b>
---	-----------

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

MEIN TIPP	<b>Wie kommst du zum passenden Wohnmobil? .....</b>	<b>28</b>
	• 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

<b>2. AUFBRUCH WAGEN! DER ERSTE SCHRITT ZÄHLT .....</b>	<b>36</b>
---	-----------

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

MEIN TIPP	<b>Stromversorgung im Van oder Wohnmobil .....</b>	<b>46</b>
	• „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

<b>3. ABSCHIED INS NEUE .....</b>	<b>50</b>
-----------------------------------	-----------

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

MEIN TIPP	<b>Entspannt weit weg: mit der Fähre .....</b>	<b>60</b>
	• Schöne Fähr Routen .....	60
	• Ticketkauf .....	62
	• Timing .....	62
	• Einchecken .....	62
	• „Camping on board“ .....	64
	• An Bord .....	64
	• Meine Fährtipps „Extra“ .....	65

<b>4.</b>	<b>SEHNSUCHT NACH MEHR .....</b>	<b>66</b>
	IM GESPRÄCH mit mir, Susanne, über die Sehnsucht nach mehr .....	74
	MEIN TIPP <b>Gib deinem Bauchgefühl Zeit und höre ihm zu!</b> .....	<b>78</b>
	* Meine Sehnsuchts-Liste zum Abwägen .....	79

<b>5.</b>	<b>MUT IST DAS GEHEIMNIS VON FREIHEIT .....</b>	<b>80</b>
	IM GESPRÄCH mit Ingo, dass Mut vor allem etwas mit Wachstum zu tun hat .....	88
	MEIN TIPP <b>Sicherheit im Wohnmobil für Alleinreisende</b> .....	<b>92</b>
	* Sicherheitsvorkehrungen innen .....	92
	* Sicherheitsvorkehrungen außen .....	95

<b>6.</b>	<b>BEWUSSTES SEIN .....</b>	<b>96</b>
	IM GESPRÄCH mit Viki über das Lernen, sich selbst zu spüren .....	104
	MEIN TIPP <b>Zur Wahl des entspanntesten Freistehplatzes</b> .....	<b>108</b>
	<b>Einen guten Übernachtungsplatz finden</b> .....	<b>112</b>
	* Hilfreiche Apps, Webseiten und Bücher .....	112

<b>7.</b>	<b>HILFE ANNEHMEN (DÜRFEN) .....</b>	<b>114</b>
	IM GESPRÄCH mit Christian über extreme Erfahrungen .....	126
	MEIN TIPP <b>Die perfekte Starthilfe</b> .....	<b>130</b>
	<b>Deine Helfer bei einer Panne</b> .....	<b>132</b>
	* Lächeln hilft immer .....	132
	* Ein Schutzbrief: verlässliche Hilfe .....	132

<b>8.</b>	<b>SELBSTWIRKSAMKEIT: EIN ERSTE-HILFE-KASTEN .....</b>	<b>134</b>
	IM GESPRÄCH mit Katrin über Selbstwirksamkeit .....	140
	MEIN TIPP <b>Wirksame Helfer in allen Lebenslagen</b> .....	<b>144</b>
	* 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

<b>9.</b>	<b>EINSAMKEIT AUSHALTEN, ALLEINSEIN GENIESSEN .....</b>	<b>148</b>
	IM GESPRÄCH mit Elisa über das genießende Alleinreisen .....	156
	MEIN TIPP <b>Kommunikation ist alles .....</b>	<b>160</b>
	* In Verbindung treten .....	160
	* Internet on the road .....	161

<b>10.</b>	<b>FACE YOUR FEARS: STÄRKER ALS DIE ANGST .....</b>	<b>164</b>
	IM GESPRÄCH mit Stefan über Ängste und die kleinen Schritte .....	172
	MEIN TIPP <b>Entspanntes Fahren auf unbequemen Wegen .....</b>	<b>176</b>
	<b>Offroad-Tipps vom Enthusiasten .....</b>	<b>180</b>

<b>11.</b>	<b>SELBSTFÜRSORGE: VERBUNDENHEIT MIT SICH SELBST .....</b>	<b>184</b>
	IM GESPRÄCH mit Rita über den Kontakt zu sich selbst .....	194
	MEIN TIPP <b>Feuer als Kraftplatz .....</b>	<b>198</b>
	* Lagerfeuer für Ungeduldige .....	199
	* Alternative Feuerstellen .....	200
	* Die besten Holzsorten .....	201
	<b>Feuer-Tipps vom Experten .....</b>	<b>202</b>

<b>12.</b>	<b>LASS DICH BERÜHREN! LEBE! LIEBE! .....</b>	<b>204</b>
	IM GESPRÄCH mit mir, Susanne, über das Reisen, um Begegnungen zu finden ...	210
	MEIN TIPP <b>„Herzbegegnungen“ suchen, sammeln, bewahren .....</b>	<b>212</b>
	 <b>INSPIRATIONEN .....</b>	 <b>220</b>
	<b>REGISTER .....</b>	<b>228</b>