

# Inhalt

Prolog .....	7
Am Anfang steht ... eventuell ein falsches Bild .....	9
<i>Teil 1: Finger auf den Globus</i> .....	16
Das passende Reiseziel finden	
... und dann einfach los!? .....	17
Ab in die Wüste: heiß und trocken .....	20
Auf in den Regenwald: heiß und feucht .....	28
Eispartie: winterliche bis polareske Ziele .....	38
Trekking: Das ursprünglichste Reisen geht zu Fuß .....	48
Pilgern für Anfänger .....	60
Zugige Trips: unterwegs auf Schienen .....	64
Zelten: die große Freiheit an der Ameisenstraße ...	73
Schwanken im Zeichen der Schiffsschraube .....	85
Die Schraube dreht sich auch in warmem Wasser .....	97
Raus aus dem Hamsterrad und rein ins Sabbatjahr! .....	105

## *Teil 2: Essenziell oder Gedöns?* ..... 114

Packlisten und praktische Tipps  
vor der Abreise

Wo fange ich bloß an? Schritt für Schritt  
den Krempelberg erklimmen ..... 115

Deine beste Freundin vor dem Start:  
die clevere Packliste ..... 116

Der Arzt an Bord, das bin ich ..... 145

Ausgefuchste Tipps und Life-Hacks  
aus der Reisetrickkiste ..... 156

Sich anständig vorbereiten heißt  
das Ziel würdigen ..... 166

## *Teil 3: ... und dich selbst gleich mit* ..... 170

Unaufgeregtes Reise-Coaching zum  
Mitnehmen

Reise beherzt und entdecke dich selbst ..... 171

Muss ich mir den Stress überhaupt antun? ..... 175

Ja, aber ... Das liebe Hadern ..... 180

Ängste zähmen – Ängste nutzen (ja, das geht!) ... 188

Angst ist gut. Vertrauen ist besser. .... 199

Riesenangst vor Mini-Tierchen ..... 201

Serendipität auf Reisen ..... 213

Ich rege mich auf! – Worüber eigentlich? .....	230
Das Wundermittel, wenn's mal nicht so klasse läuft: Reframing für den Hausgebrauch .....	238
Kleines Notkofferchen für Heimweh .....	243
Jetzt wird's gefühlig: Abschiedsschmerz .....	247

## *Teil 4: In fremden Welten* ..... 250

Rezeptbox fürs freundliche Unterwegssein	
Wie funktioniert das hier eigentlich? .....	251
Nonverbale Kommunikation .....	252
Was wir manchmal unbewusst kommunizieren ...	255
Ein paar Benimmregeln auf die Schnelle .....	258
Fettnäpfchen-Treten ist menschlich .....	268
Unterwegs als Botschaftspersonal .....	270
Und jetzt kommst du! .....	270

## *Anhang: Extras, Sonstiges und Emotionales* ..... 272

Niemand wird zurückgelassen! Ein Glossar .....	273
Dank .....	277