

# Inhalt

Prolog .....	7
Am Anfang steht ... eventuell ein falsches Bild .....	9
<b>Teil I: Finger auf den Globus .....</b>	<b>16</b>
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: Eszenziell 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

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

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

Dank ..... 277