

UTE KRANZ



BRAVE GIRL

ALLES, WAS DU WISSEN MUSST,
WENN DU ALS FRAU ALLEIN REIST

riva



Ich war 27, als ich zum ersten Mal den Entschluss fasste, allein zu verreisen. Eigentlich stand bereits seit meiner Kindheit fest, mit 28 heiraten zu wollen, mit meinem Ehemann in ein schickes Haus zu ziehen und danach drei wundervolle Kinder zu haben. Nun befand ich mich also planmäßig auf der Zielgeraden, als ich feststellen musste, dass ich nicht die einzige Frau im Leben meines Freundes war. Während solche Situationen in Filmen oft scheinbar lässig von der Betrogenen hingenommen werden, sah die Realität in meinem Fall ganz anders aus. Für mich war eine Welt zusammengebrochen. Ich musste weg, raus aus dem Alltag und auf andere Gedanken kommen. Doch wo sollte ich jetzt allein hin?

Nach einigen Recherchen entschied ich mich für einen viertägigen Urlaub in einem *Robinson Club* in der Türkei. Als frischgebackener Single würde ich dort auf Gleichgesinnte treffen, wäre rundum versorgt und könnte bei Sommer, Sonne, Strand überlegen, wie mein Leben jetzt weitergehen sollte. Vor Ort wurde ich jedoch eines Besseren belehrt. Es war Schulferienzeit und ich folglich ausschließlich von glücklichen Familien und spielfreudigen, tobenden Kindern umgeben. Obwohl es wahrscheinlich nicht schlimmer hätte kommen können, hatte die Reise einen Funken in mir entfacht. Mir gefielen diese kleinen Herausforderungen unter-

Brave Girl

wegs und auch die unterschiedlichen Kontakte zu fremden Menschen empfand ich als sehr inspirierend. Aber es gab noch etwas anderes, das mich faszinierte: Ich konnte endlich mal ganz Ich sein – ohne Kompromisse, Einwände und Einschränkungen.

Nur wenige Wochen später plante ich schon die nächste Reise. Wieder solo, und diesmal sollte es weiter entfernt und abenteuerlicher sein. Die Wahl fiel auf drei Wochen Costa Rica, die ich bis ins kleinste Detail durchplante. Ich belegte einen Spanisch-Anfängerkurs und ließ mich in Outdoorshops derart ausgiebig beraten, als würde ich eine mehrmonatige Expedition in die Wildnis planen. Während der aufregenden Reise durch das grüne Paradies in Mittelamerika wurde mir klar: Ich werde eine Abenteurerin!

Je mehr Länder ich im Laufe der Jahre allein reisend kennenlernte, umso mehr wuchs meine Leidenschaft für neue Herausforderungen und Erlebnisse in der weiten Welt. Mittlerweile habe ich fast 90 Länder auf sechs Kontinenten bereist – viele davon gleich mehrmals und weit über zwanzig auf vier Rädern mit dem Auto. Ich liebe einfach jede Nuance des Unterwegsseins. Mit diesem Buch möchte ich dir einen Ratgeber an die Hand geben, der dir nicht nur diese große Faszination des Alleinreisens näherbringen soll, sondern dich gleich auch mit allen notwendigen Tipps versorgt, damit du eine sichere und unvergessliche Reise ans Ziel deiner Wahl antreten kannst.



WARUM ALLEIN AUFBRECHEN?

Reisen gehört zu den wesentlichen Bestandteilen des Lebens, die uns enorm bereichern. Wir betreten unbekanntem Boden, lernen fremde Kulturen und Menschen kennen und bieten unseren Sinnen ganz neue Eindrücke. Chaotische Großstädte, außergewöhnliche Landschaften, das Anpassen an landestypische Gewohnheiten – all das macht etwas mit uns. Mit jeder neuen Erfahrung verändern sich Bewusstsein und Horizont und damit meist auch die Leidenschaft. Die unvergesslichen Eindrücke in der Ferne kann uns keiner mehr nehmen, weshalb sie im Vergleich zu den materiellen Dingen im Leben unbezahlbar sind.

Die Gründe für eine Alleinreise könnten vielfältiger nicht sein: Vielleicht ist man momentan Single und es findet sich keine passende Begleitung für den gewünschten Reisezeitraum. Oder aber der Partner ist beruflich dermaßen eingespannt, dass für ihn eine Reise in nächster Zeit undenkbar ist. Unabhängig vom Beziehungsstatus haben sich allerdings auch die inhaltlichen Beweggründe des Solo-Unterwegsseins enorm weiterentwickelt. Viele Frauen gehen auf Selbstfindungskurs, zum Beispiel in Form

Brave Girl

von Yoga- oder Meditations-Retreats und Klosteraufenthalten. Andere möchten sich auf Wander-, Rad- oder Pilgerreisen bewusst ihren Ängsten stellen und festgefahrene Strukturen verändern. Und nicht zuletzt gibt es viele, die sich nach jahrelangem Sträuben des Partners endlich dazu durchringen, ihren Sehnsuchtsort dann doch auf eigene Faust zu besuchen. Im Grunde gilt: Wen es in die Ferne zieht, der kann sich heute im wahrsten Sinne des Wortes auf den Weg machen. Daher habe ich einen großen Teil des Buches den sehr unterschiedlichen Möglichkeiten gewidmet, die sich einer Alleinreisenden bieten.

Der größte Unterschied zu einer Reise mit Begleitung liegt in erster Linie darin, dass man Gelegenheit hat, sich voll und ganz auf die Umgebung zu konzentrieren. Während man sich in der Zweisamkeit oder in einer Gruppe meist auf die Gemeinschaft fixiert, werden Eindrücke und Erlebnisse allein unterwegs viel intensiver wahrgenommen. Zudem bietet eine Alleinreise die Möglichkeit, sich durch die neuen Erfahrungen in der Ferne ständig persönlich weiterzuentwickeln.

- **Selbstbewusstsein:** Außerhalb deiner gewohnten Umgebung wirst du dich in einem neuen Land zurechtfinden müssen, mit fremden Menschen in einer anderen Sprache kommunizieren, manchmal die ein oder andere schwierige Situation meistern, Preise verhandeln, Entscheidungen treffen und vielleicht auch mal an deine Grenzen stoßen. Jede einzelne überwundene Situation macht dich stärker und nicht selten wirst du dich unterwegs sagen hören: »Wow, ich hätte nie gedacht, was ich alles schaffen kann!«
- **Authentizität:** Besonders durch die sozialen Medien werden wir heute stark dazu verleitet, unser Verhalten dem Umfeld anzupassen, um

Erste Schritte

möglichst vielen Menschen zu gefallen. Auf Reisen – losgelöst von Familie, Freunden und Bekannten – wirst du im Kontakt mit fremden Menschen feststellen, dass man dich genauso nimmt, wie du gerade bist. Ohne Markenkleidung, Statussymbole oder sonstige Must-haves. Und das ist nicht nur eine wertvolle Erfahrung, sondern hilft dir auch im Alltag dabei, authentischer aufzutreten.

- **Intuition:** Dein Bauchgefühl und dein Verstand werden immer wichtige Begleiter in deinem Leben sein und entwickeln sich ständig weiter. Wenn du allein in einem fremden Land unterwegs bist, sind all deine Sinne geschärft. Die vielfältigen Erfahrungen auf Reisen unterstützen die Entwicklung deiner Intuition und helfen dir dabei, dich bestmöglich zurechtzufinden, auf Menschen zuzugehen und Entscheidungen zu treffen.
- **Leidenschaft:** Frei sein, Abenteuer erleben, Verrücktes wagen, Pläne über den Haufen werfen und unkonventionelle Wege gehen – all das ist für dich in freier Wildbahn möglich und gleichzeitig unglaublich wertvoll! Wir werden schon früh in bestimmte Bahnen gelenkt, die uns häufig von Kreativität und freiem Denken entfernen. Allein unterwegs kannst du dich voll und ganz ausleben, auf neue Gedanken kommen und genau das tun, wofür du auf die Welt gekommen bist: Leben!

Nach meinen ersten Alleinreisen habe ich festgestellt, dass jede einzelne Reise etwas verändert. Sie haben allesamt zu meiner persönlichen Entwicklung beigetragen und mir gleichzeitig beigebracht, mehr auf meine Sehnsüchte zu hören als auf das, was der Verstand oder die Allgemeinheit von mir verlangen oder sogar erwarten. Rückblickend bin ich bei

manchen Reisen auf Menschen gestoßen, die förmlich als Wegweiser meinen weiteren Lebensweg inspiriert haben. Wäre ich nicht allein unterwegs gewesen, hätte ich sie wahrscheinlich gar nicht kennengelernt. Dafür bin ich heute sehr dankbar und möchte dir diesen Spirit gern auch weitervermitteln: Gib deinem Leben die Chance, dem Schicksal seinen Lauf zu lassen.

ZWEIFEL UND BEDENKEN

Wie mutig muss ich sein?

Die größte Portion Mut, die du aufbringen musst, wirst du wahrscheinlich für das Verlassen deiner Komfortzone benötigen. Sich allein in einem fremden Land mit vielleicht anderer Kultur zurechtzufinden und die Kommunikation mit unbekanntem Menschen in einer anderen Sprache zu führen, ist definitiv eine Herausforderung. Die Angst vor dem Unwissen sollte dich aber nicht beunruhigen. Ich selbst halte mich für einen sehr vorsichtigen Menschen und habe trotz der vielen Reisen selbst nach langjährigen Erfahrungen immer noch verschiedene Ängste unterwegs. Hier hilft mir am besten eine gute Vorbereitung, damit ich mich überall maximal sicher fühlen kann. Meistens sind die Bedenken völlig unbegründet, aber Vorsicht ist bekanntlich besser als Nachsicht und kann meiner Meinung nach nie schaden.

Mein Tipp: Denke am besten gar nicht darüber nach, wie ängstlich oder mutig du bist oder wie mutig du sein müsstest. Frage dein Herz, was du dir zutrauen würdest und verlasse dich auf dein Gefühl, welche Reise du dir vorstellen könntest und worauf du Lust hättest. Immerhin

Erste Schritte

hast du bereits dieses Buch in Händen und den ersten Schritt getan. In dem Kapitel *Reiserouten und -ziele* findest du eine Zusammenstellung verschiedener Reiseziele und -arten. Spricht dich etwas besonders an? Oder kommst du auf einen neuen Gedanken? Was wolltest du schon immer mal unternehmen? Dann ist vielleicht genau jetzt der richtige Zeitpunkt dafür.

Sollte sich dennoch etwas in dir gegen die Alleinreise sträuben – es gibt keinen Grund sich zu zwingen! In diesem Fall bieten sich verschiedene Alternativen an wie Gruppenreisen oder die Option, eine passende Reisepartnerin zu finden. Aber lass erst einmal die Möglichkeiten der Alleinreise auf dich wirken, du kannst dich später immer noch anders entscheiden.

Die Reaktion von Freunden und Familie

»Ist das nicht zu gefährlich?« Diese Frage wird der Solo-Reisenden wahrscheinlich am häufigsten gestellt. Während erfahrene Alleinreisende hier nur noch mit einem genervten Augenrollen reagieren, kommen bei vielen Neulingen nach diesem Einwand trotz der großen Reiselust Zweifel auf. Bedenke: Hundertprozentige Sicherheit gibt es nicht! Weder zu Hause noch sonst wo auf der Welt. Leider kann überall und jederzeit etwas passieren, weshalb wir grundsätzlich immer gut auf uns achten und entsprechend vorsorgen und planen sollten. In den folgenden Kapiteln bekommst du viele Tipps, wie du deine Reise maximal sicher gestalten kannst. Täglich brechen inzwischen Tausende Frauen allein in die weite Welt auf und bereits diese Tatsache belegt mehr als deutlich, dass es weder unmöglich noch extrem gefährlich ist. Die Risiken einer Alleinreise sind also genau genommen ziemlich gering, sofern der Schutzengel nicht überstrapaziert wird.

Brave Girl

Wie kommt man nun aber gegen die Zweifel und Bedenken der Familie oder Freunde an? Zunächst einmal sollte man ihre Sorge um Sicherheit und Wohlergehen wertschätzen, andererseits ist es wichtig, für sich selbst einzustehen und klar Stellung zu beziehen. Wenn man sich nicht aus seiner Komfortzone hinausbewegt, bewegt sich auch im Leben nicht viel. Daher ist es sinn- und wertvoll, dass wir Neues ausprobieren, ungewohnte Wege gehen und uns auch mal etwas trauen, das vielleicht nicht so ganz nullachtfünfzehn ist – eine Alleinreise zum Beispiel. Sinnvolle Antworten könnten zum Beispiel sein:

- »Finde ich toll, dass du dich sorgst. Ich bin allerdings bestens vorbereitet. Das Reiseland gilt als sehr sicher und ich habe ja für den Notfall immer das Handy dabei.«
- »Ich kann verstehen, dass dich das irritiert. Alleinreisen ist allerdings heute etwas ganz Normales und ich bin ja nicht am Ende der Welt, sondern an Orten, wo sich auch andere Menschen aufhalten. Von daher gibt es keinen Grund zur Beunruhigung.«
- »Ich muss einfach raus aus dem Trott und auf andere Gedanken kommen. Dazu gehört, dass ich mal über den gewohnten Tellerrand hinausschaue und etwas Neues wage.«

Je überzeugter du von deinem Vorhaben bist, umso eher verstummen weitere Diskussionen zu dem Thema. Wenn du dich ausreichend vorbereitest, ein sicheres Reiseziel wählst, dich landestypisch und nicht zu aufreizend kleidest sowie gute Unterkünfte nutzt, bist du gut geschützt. Diese Einschätzung beruht nicht nur auf meiner langjährigen Erfahrung, sondern auch auf Gesprächen mit Hunderten anderer alleinreisender Frauen.

Was denken andere über mich, wenn ich allein unterwegs bin?

Diese Frage gehört ebenfalls zu den unbequemerer Fragen bei der Reiseplanung. Werde ich angestarrt oder bemitleidet? Muss ich dauernd nervige Fragen beantworten und mich rechtfertigen, warum ich ohne Begleitung reise? All das hängt von unterschiedlichen Faktoren ab. Bist du zum Beispiel in einem Reiseland oder Ort, in dem es viel Tourismus und somit auch eine große Anzahl Alleinreisender gibt, wirst du wahrscheinlich kaum angesprochen werden oder überhaupt in irgendeiner Art und Weise auffallen. Je exotischer man im Reiseland wirkt und je auffälliger man sich kleidet, umso eher wird man unter Umständen angeschaut oder angesprochen. Das Erscheinungsbild und Auftreten ist meiner Erfahrung nach von zentraler Bedeutung. Je überzeugter, selbstverständlicher und natürlicher man allein unterwegs ist, umso geringer auch die Wahrscheinlichkeit, bemitleidet zu werden. Wenn mich zum Beispiel heute jemand fragt, warum ich denn eigentlich so ganz auf eigene Faust verreise, gebe ich meist eine fröhliche Antwort wie: »Sollten Sie auch mal ausprobieren, macht richtig Spaß!« Rechtfertigen braucht man sich jedenfalls nie!

Was unerwünschte Kontaktaufnahme von Männern während der Reise angeht, wie unangenehme Anmache, wird das von Frauen je nach Alter, Auftreten und Reiseland sehr unterschiedlich wahrgenommen. Auf Kuba etwa wird man im Vorbeigehen mit Komplimenten überhäuft, jedoch danach meist in Ruhe gelassen. In einem Strandhotel in Ägypten könnte es passieren, dass sich Frauen vor einschlägigen und nervigen Angeboten nicht retten können, und in Tansania oder Kenia kommt es nicht selten vor, bereits nach ein paar Stunden lockerer Unterhaltung ein »Ich liebe dich!« zugeworfen zu bekommen. Auch hier

ist ein selbstbewusstes Auftreten das beste Mittel der Wahl. An mancher Stelle müssen wir unsere Höflichkeit ablegen, in einer anderen Situation Ignoranz zeigen, und andernorts vielleicht feststellen, dass man mit einem klaren und strikten »Nein!« die beste Wirkung erzielt. Weitere Tipps zur Sicherheit auf Reisen und speziell im Umgang mit Männern findest du im Kapitel *Männer – Do's und Don't's*.

Allein verreisen bei Liebeskummer?

Sofern du gerade frischgebackene Single-Frau geworden sein solltest und nicht sicher bist, ob in dieser Situation eine Alleinreise das Richtige für dich wäre, möchte ich dich dazu ermutigen! Zumindest dann, wenn du das Gefühl hast, dringend aus dem Alltag raus und auf andere Gedanken kommen zu müssen, kann eine Reise auf eigene Faust sehr wohltuend sein. »Eine Reise ist ein vortreffliches Heilmittel für verworrene Zustände«, sagte bereits der österreichische Schriftsteller Franz Grillparzer im 18. Jahrhundert, und dem kann ich mich nur anschließen. Durch eine Alleinreise kannst du auf sanfte Art und Weise ein neues Kapitel aufschlagen. Das heißt nicht, dass du das Vergangene unter den Teppich kehren und verdrängen solltest. In erster Linie geht es darum, wieder neuen Mut zu schöpfen und das Selbstwertgefühl aufzubauen, das durch eine Trennung manchmal einen kleineren oder größeren Knacks erlitten hat. Ablenkung und eine völlig neue Umgebung können in dieser Phase wahre Wunder wirken. Auch das Solo-Dasein kann facettenreich, aufregend und ganz wunderbar sein. Zu beachten ist möglicherweise nur, dass du dich für ein Reiseziel mit möglichst viel Angebot an Gesellschaft entscheidest. Dadurch hast du immer die Wahl, ob dir gerade nach Gemeinschaft zuzumute ist – oder eben nicht. Das könnte zum Beispiel ein beliebtes Rei-

Erste Schritte

seziell sein: mit vielen Gleichgesinnten im Hostel oder ein privates Zimmer bei netten Gastgebern. Alternativ bietet ein schönes Retreat oder ein Camp eine gute Mischung aus Sport, Erholung und Rückzugsmöglichkeit (siehe Kapitel *Camps, Schulen und Retreats*). Höre einfach mal in dich hinein, was dein Herz benötigt. Wenn du dich in der Ferne jenseits des Alltags befindest, hast du die großartige Möglichkeit, die Situation sozusagen einmal von außen zu betrachten und das ist manchmal Gold wert. Vielleicht stellt sich heraus, dass alles genau so richtig war, wie es sich entwickelt hat – auch wenn es dich traurig macht und das Loslassen schwerfällt. Wege entstehen dadurch, dass man sie geht.

Alle Zweifel beseitigt und reisebereit? Jetzt bist du dran!



PLANUNG UND VORBEREITUNG

WO FANGE ICH AN?

Wenn du bisher immer in Gemeinschaft gereist sein solltest, hast du möglicherweise eine andere Urlaubsplanung in Erinnerung als die, die jetzt vor dir liegt: Ziel, Dauer und Budget wurden vorher ausgiebig miteinander besprochen und abgewogen, danach Flug und Hotel gebucht, dazu vielleicht noch ein Mietwagen reserviert – fertig.

Bei der Alleinreise kommt während der Planung allerdings noch ein großes Paket zusätzlicher Fragen hinzu: Welches Land ist geeignet? Was kann ich allein vor Ort unternehmen? Wie lerne ich am besten Gleichgesinnte kennen? Was bewahrt mich vor Einsamkeit? Wie komme ich sicher vom Flughafen ins Hotel? Kann ich mir ein Einzelzimmer leisten? All diese Fragen sind normal und sinnvoll, weil wir schließlich nicht jeden Tag für längere Zeit allein in einer fremden Umgebung sind.

Welche sind also die ersten Pfeiler deiner Planung? Am einfachsten ist es, wenn du nach dem Ausscheidungsverfahren vorgehst, sofern du nicht bereits ein konkretes Reiseziel vor Augen hast:

Brave Girl

1. **Reisedauer und Reisezeit:** Wie viel Zeit steht dir zur Verfügung und in welchem Monat möchtest du verreisen? Hast du nur ein paar Tage Zeit, eignet sich eher ein Städtetrip in Europa. Je mehr Tage, Wochen oder sogar Monate dir zur Verfügung stehen, umso größer kannst du den Radius ziehen. Die Reisezeit entscheidet über mögliche Ziele – zum Beispiel in der Sonne oder im Schnee. Inspirationen zum Reiseziel nach Jahreszeit findest du bei den nützlichen Tipps im Anhang.
2. **Budget:** Wie viel Geld kannst du für diese Reise ausgeben? Es entscheidet über das Ziel, den möglichen Komfort und verschiedene andere Inhalte der Reise.
3. **Reiseart:** Hast du bereits eine Vorstellung, was für eine Reise du antreten möchtest? Städtetrip, Fernreise, Mietwagen-Roadtrip, Camping mit Zelt oder Auto, Rundreise oder Retreat? Die Auswahl sollte natürlich mit dem zur Verfügung stehenden Budget und der Reisedauer übereinstimmen. Passende Ideen findest du in dem Kapitel *Reiserouten und -ziele*.
4. **Komfort und Sicherheit:** Wie möchtest du unterwegs sein? Bist du eher der Low-Budget-Backpacker oder darf es etwas luxuriöser und bequemer sein? Lokaler Bus oder lieber Taxi? Selbstverpflegung oder Restaurant? Hostel oder Hotelzimmer mit Meerblick? Kostenlose Walkingtour oder privater Guide? Je höher deine täglichen Ausgaben für Unterkünfte, Essen, Touren und sonstige Extras werden, umso eher reduziert sich unter Umständen die Reisedauer und/oder -distanz. Sichere Unterkünfte und Verkehrsmittel müssen nicht zwingend teurer sein, aber wenn du darauf Wert legst, solltest du diesbezüglich besser ein paar finanzielle Puffer einplanen.

Planung und Vorbereitung

Wenn du dir deine Wünsche und Vorstellungen aufschreibst, kannst du aus der Schnittmenge die für dich passende Reise zusammenstellen. Zur Veranschaulichung findest du hier drei Beispiele für die Herangehensweise zu den oben genannten Fragen.

Der Kurztrip

1. **Reisedauer und Reisezeit:** Mir stehen **fünf bis sieben Tage** zur Verfügung. In welchem **Monat** ich verreisen möchte, weiß ich noch nicht.
2. **Budget:** Ich könnte insgesamt **400 Euro** ausgeben.
3. **Reiseart:** Ich habe eine **Städtereise** mit Sightseeing und Shopping vor. Unterwegs sein werde ich **mit dem Zug**.
4. **Komfort und Sicherheit:** Meinen Vorstellungen entspricht ein **eigenes Hotelzimmer** in möglichst zentraler Lage in einer **sicheren Metropole innerhalb Europas**.

Anhand dieser Faktoren lässt sich die Auswahl bereits sehr gut einschränken: Fast alle Länder Europas gelten als sicher, weshalb hier im Prinzip nur auf die Reisezeit geschaut werden muss. Im Sommer sind viele Länder im Norden interessant, da die Temperaturen dann sehr angenehm sind und dort weniger Tourismus herrscht als im Süden. Im Winter wäre eher den südlichen Ländern der Vorzug zu geben, sofern Sonne und milde Temperaturen gewünscht sind. Wenn eher Winter- und Schnee-Stimmung angesagt ist, sind die Alpen und der Norden sinnvoll. In Bezug auf die Preise kann in der für deine Reisezeit passenden Region geschaut werden, welche Stadt hier am ehesten infrage kommt. Nun muss nur noch nach dem besten Verkehrsmittel Ausschau gehalten und eine Unterkunft entspre-

chend des vorhandenen Budgets gesucht werden – und schon ist die Reiseplanung fertig.

Die etwas längere Reise

1. **Reisedauer und Reisezeit:** Mir stehen **zwei Wochen** zur Verfügung. Den **Zeitpunkt** würde ich nach der Entscheidung für das Reiseziel festlegen.
2. **Budget:** Ich könnte insgesamt **1400 Euro** ausgeben.
3. **Reiseart:** Es soll eine **individuelle Fernreise** sein, darin enthalten ein paar Tagestouren, und ich würde gern **tauchen lernen**.
4. **Komfort und Sicherheit:** Ich möchte nicht unter Low-Budget-Bedingungen reisen, brauche aber auch nicht viel Luxus. In Hostels fühle ich mich wohl, möchte aber ein **eigenes Zimmer** haben. Da es meine erste Alleinreise ist, bevorzuge ich ein **sicheres Reiseland**.

Der gemeinsame Nenner dieser Reisevorstellungen: Die Faktoren Fernreise, sicheres Reiseland und Tauchen sprechen zum Beispiel für Thailand, Mexiko (Yucatán) oder die Karibik. Nun kann im Internet nach möglichen Flügen Ausschau gehalten werden, um ein Gefühl für die Preisgestaltung zu bekommen. Eine andere Möglichkeit ist die Herangehensweise über die Reisezeit oder -saison. Wenn beispielsweise eine Reise im November vorgesehen ist und Sonne, warme Temperaturen und Meer dabei sein sollen, schließen sich automatisch einige Länder aus. Hiernach können die weiteren Schritte vorgenommen werden wie im obigen Beispiel. Weitere Tipps zu Budgetplanung findest du im Kapitel *Budget und Kosten*.

Die lange Reise oder Weltreise

1. **Reisedauer und Reisezeit:** Ich habe **zwölf Monate** Zeit.
2. **Budget:** Mein Budget beträgt **10 000 Euro**.
3. **Reiseart:** Auf einer **bunt gemischten Weltreise** möchte ich Länder kennenlernen, die möglichst aneinandergrenzen, um lange Strecken und hohe Kosten zu vermeiden. Gern würde ich auch **zwischen durch arbeiten**, um einen intensiveren Kontakt zu Land und Leuten zu bekommen.
4. **Komfort und Sicherheit:** Ich möchte backpacken und **möglichst günstig übernachten**. Komfort ist mir nicht so wichtig, daher schlafe ich gern in Dorms (Mehrbettzimmer in Hostels) oder in privaten Unterkünften, zum Beispiel über **Couchsurfing**. Auch Sicherheit ist mir dabei wichtig, weshalb ich preisgünstige sowie **sichere Reiseländer** wähle.

Beginnen solltest du zunächst mit der Wahl des Kontinents. Für Anfängerinnen kämen hier am ehesten entweder Südostasien (Vietnam, Laos, Kambodscha, Myanmar, Thailand, Indonesien) oder Australien mit Neuseeland infrage. Anschließend wird das geeignetste Land für den Start bestimmt, in Bezug auf die beste Reisezeit und einen günstigen Flugpreis. Alles Weitere kann sich bei Bedarf auch erst während der Reise ergeben.

Weniger als durchschnittlich 30 Euro pro Tag für die gesamte Reise innerhalb eines Jahres sind wenig, aber je nach Reisestil durchaus möglich, zumal zwischendurch Geld verdient werden kann, zum Beispiel über Work and Travel oder Aushilfsjobs. Flüge, Visa, Reiseführer und Transfers müssen in das Tages-Budget für Unterkunft, Touren, Essen und Getränke miteinbezogen werden. Weitere Informationen zur Budgetplanung einer Weltreise findest du im Kapitel *Vor der Weltreise*.