



# Dein Fahrplan für Deine erste Reise allein

*Träumst Du  
noch oder reist  
Du schon?*



# Dein Spickzettel für Deine erste Reise allein

## 1. Wünsche klären

Ehe du deine erste Reise alleine planst, solltest du dir folgende Fragen beantworten:

### 1.1. Wo willst Du hin?

Das ideale Reiseziel finden:

**Entfernung:** Es macht einen großen Unterschied, ob du in den Süden fliegst oder in Deutschland bleibst. Hör auf deinen Körper, ob er eine lange Reisedauer verkraftet. Es ist immer besser, den vorher einen Arzt zu konsultieren.

**Klima:** Gerade Herz-Kreislauf-Krankheiten können im Alter jeden treffen. Damit sich die Urlaubserinnerungen nicht nur auf das Hotelzimmer beschränken, sollte man berücksichtigen, dass das Klima am Urlaubsort ihren Kreislauf belasten kann.

**Barrierefreiheit:** Nicht jeder sind noch gut zu Fuß. Der Urlaubsort sollte deshalb mit dem Rollstuhl oder einer Gehhilfe gut zu erkunden sein.

- Wenn du ein wenig Englisch sprichst, suche dir ein Land aus, in dem auch Englisch gesprochen wird. Und mach ein Erlebnis daraus, deine Kenntnisse aufzufrischen.
- Wenn du spezielle landestypische Küche (Spanisch, italienisch, chinesisch...) magst oder nicht magst, wähle dein Reiseziel danach aus und mache zum Beispiel einen Kochkurs mit Einheimischen.
- Wenn du früher schon unterwegs warst, gibt es ein Land, wo du die kulturellen Sitten, Gesetze und Regeln schon kennst, nutze dieses Wissen.



## **1.2. Worauf hast Du Lust? Was tut Dir gut**

### Spüre in dich hinein - Welcher Urlaub ist der Richtige?

#### **Städtereisen:**

Hier gibt es auf kleinem Raum so viel zu entdecken, dass du kaum merkst, dass du auf dich allein gestellt bist. Bekannte Sehenswürdigkeiten liegen in vielen Städten nahe beieinander. Das bedeutet kurze Fußwege, die auch von Menschen mit Gehhilfe gut zu bewältigen sind. Stell dir vor, du sitzt in einem netten Straßencafé, du beobachtest die Passanten und ein leckerer Kaffeeduft von dem Getränk vor dir auf den Tisch umstreicht deine Nase.

#### **Resort-Urlaub:**

Wer sich um möglichst wenig selbst kümmern möchte, sollte seinen Urlaub in einem Pauschal-Resort verbringen. Es gibt spezielle Anlagen für Singles, je nach Interesse (Animation, gemeinsame Ausflüge, All-inklusiv, Sport)

Es gibt in Anlagen, die bieten einen langen Tisch für Alleinreisende, an dem gemeinsam gespeist wird. Dort ist meist lustiges Geschnatter zu hören.

#### **Kreuzfahrten:**

Besonders für Rollstuhlfahrer und Menschen, die nicht mehr so gut gehen können, sind Kreuzfahrten geeignet. Kennst du das irre Gefühl, wenn du an Deck stehst und der Fahrtwind des Schiffes spielt mit deinen Haaren?

#### **Wander- oder Fahrradreisen:**

Das sind meist kleinere Gruppen, alle haben die gleichen Interessen und es sind oft viele andere Alleinreisende unterwegs. Abends fühlt empfindest du eine wohlige Erschöpfung und tauschst bei einem Glas Wein die Eindrücke mit den anderen Mitgliedern der Gruppe aus.

#### **Rundreisen/Gruppenreisen:**

Es gibt Rundreisen für unterschiedliche Interessen, per Bus, per Flugzeug. Man ist in der Gruppe, ein Reiseleiter ist immer dabei und die Mahlzeiten werden meist gemeinsam eingenommen. Das „Rundrum-Sorglos-Paket“ - vielleicht etwas für Dich?

#### Anmerkung zu Rundreisen:

Nach meiner Erfahrung ist das die beste Variante zum Einstieg für das Reisen allein. Die Idee dahinter: gemeinsame Erlebnisse in einer Gruppe schaffen, die das Kennenlernen erleichtern, und für ein ausgewogenes Geschlechterverhältnis sorgen, aber trotzdem nicht Flirt und Erotik zwanghaft an die erste Stelle setzen, sondern das ungezwungene Miteinander im Kreise Gleichgesinnter.

#### **Spezialitäten:**

Aufenthalt im Kloster, Fastenreisen, Ayurveda-Reisen, Malkurs, Safari... die Möglichkeiten sind unerschöpflich.

### **1.3. was traue ich mir zu? Welche Befürchtungen habe ich?**

- Ich weiß nicht, wie ich zum Abflughafen kommen soll
- Ich finde mich auf dem Flughafen/Bahnhof nicht zurecht
- Was muss ich tun, wenn ich gelandet/ausgestiegen bin
- Ich traue mich nicht allein in ein Restaurant
- Wen soll ich nach dem Weg fragen
- Komme ich mit fremden Geld zurecht
- Ich kann die Sprache nicht

Du wirst sehen, alle diese Befürchtungen lösen sich mit dem richtigen Plan und der optimalen Vorbereitung in Luft auf. Glaub es mir.

## **2. Vorbereitung**

### **2.1. Du selbst**

#### Beschäftigung mit sich selbst

- Stärkung des Selbstbewusstseins - Motiviere dich

*Stell dir dein Ziel vor und dass mit allen Sinnen:*

Du möchtest gern einen Urlaub am Strand.

Schließ die Augen und fühle, wie es sich anfühlt, wenn du mit den Füßen im Wasser einen Strandspaziergang machst.

Kannst du die Kälte des Wassers spüren, wenn es deine Füße erreicht. Stell dir vor, wie der Sand unter deinen Füßen kitzelt. Riechst du die Frische des Meeres? Spürst du den Wind? Die Sehnsucht nach dem Gefühl ist so groß, dass es sich lohnt, dafür auch kleine Mühen auf sich zu nehmen, um dieses Ziel zu erreichen. Du willst es mit allen Sinnen!

*Stell dir vor, es gibt die Möglichkeit, dieses Gefühl bald zu spüren.*

Wie würde es sich anfühlen? Was würdest du tun? Wer würdest du sein?

#### Was ist dein Beweggrund, warum du das gern möchtest?

- Ist es das sensationelle Gefühl, wieder aktiv zu sein?
- Ist das Bedürfnis, danach dein Leben abwechslungsreicher zu gestalten?
- Ist es der Drang, Unbekanntes zu entdecken?

Was ist dein Motiv? Was ist es, was bei dir so ein Kribbeln im Bauch auslöst und du denkst: Hmm, das schaffe ich vielleicht gar nicht aber es wäre so toll!

- Nirgendwo steht geschrieben, dass du dein Ziel ganz allein erreichen musst. Viele Träume lassen sich mit Hilfe viel besser, effektiver und mit mehr Spaß erreichen. Scheue dich nicht jemanden um Hilfe zu bitten. Du wirst überrascht sein, wie viele Möglichkeiten der Unterstützung.

- Du hast Angst, der Mut verlässt dich irgendwo auf der Strecke und du schiebst deinen Traum immer wieder auf? Dann erzähle vorher möglichst vielen Menschen davon, dass du es jetzt endlich tun wirst. Das hilft zum Beispiel mir ganz enorm weiter. Dir auch?
- Das Vorhaben, meine erste Reise allein, erscheint dir immer noch völlig unerreichbar? Du hast Gedanken wie, ach das schaffe ich doch eh nicht? Dann hilft dir die Salamataktik. Iss nicht die Salami in einem Stück, sondern versuche es scheinchenweise oder Schritt-für-Schritt. Fang mit der ersten Scheibe, dem ersten kleinen Schritt an, jetzt! Schon nach dem ersten Schritt wirst du erleben, dass dieser Anfang ein kleines Erfolgsgefühl in dir auslöst. Du spürst die Energie in dir, auch den nächsten kleinen Schritt zu gehen.  
Das Reiseziel zu spezifizieren?  
Den Zeitpunkt festlegen?  
Dir Unterstützung suchen?  
Was ist dein erster Schritt?
- Du zweifelst immer noch, dass du es schaffst?  
Belohne dich selbst, wenn du endlich aktiv geworden bist, wenn du endlich angefangen hast, den ersten Schritt zu tun um deine erste Reise allein zu planen. Für mich wäre diese Belohnung etwas leckeres, verführerisches Süßes, ein Eisbecher oder so. Was wäre deine Belohnung?

*Also Schluß mit Ausreden und Aufschieberitis!  
Fang jetzt an, denn das Leben hat ein Ablaufdatum?*

## **2.2. Warum fängst du nicht einfach an?**

- Warum wartest du? Warum zögerst du?
- Du wartest auf den richtigen Moment?
- Der kommst nie! Oder, er ist genau JETZT!

„Wer will findet Wege, wer nicht will findet Gründe!“

**Götz Werner**

### Das ist Selbstsabotage:

es ist dein Ziel, nichts Neues zu starten, nicht deine erste Reise allein in Angriff zu nehmen weil du:

die Angst, zu scheitern

die Angst, dich nicht zurechtzufinden

die Angst, niemanden kennenzulernen

die Angst, dass du nicht anerkannt wirst

die Angst, dass du abgewiesen wirst

Das ist Selbstbetrug, Selbstsabotage. Doch was ist das Ergebnis, Du wirst immer unzufriedener!

### Die Lösung:

Womit fängst du an? Bei dir selbst!! Tue den ersten Schritt!

- Stell dir vor, wie stolz du sein wirst, wenn du sagen kannst:  
Yes, ich habe das hingekriegt, ich kann das jetzt!  
Super, ich habe so viele neue Eindrücke gewonnen und tolle Bilder gemacht!  
Ja, ich habe die Auszeit total genossen!  
Ich habe nette Menschen kennengelernt!  
Und... ich habe meinen Kindern, Enkeln und Bekannten endlich wieder etwas Spannendes zu erzählen
- Na? Wie klingt das für dich?

### **2.3. Umgang mit dem Handy**

- Was brauchst du auf deinem Handy?
- nötige Kontakte/Telefonnummern einspeichern
- Navigation
- Wörterbuch
- Reiseführer

### **2.4. Wörterbuch für alle Fälle**

als kleines Buch oder als App auf den Handy

### **2.5. Reiseführer/ Karte**

als kleines Buch oder als Dokument auf den Handy

### **2.6. Informationen über das Reiseland**

Währung, Klima, Sitten und Gebräuche

### **2.7. Arztbesuch wegen der nötigen Medikamente, deine Reiseapotheke**

### **2.8. Liste mit Adressen von zuhause**

Familie, Freunde, Arzt, Versicherung, Adresse der Landesvertretung

### **2.9. Auslandskrankenversicherung**

## **3. Allein reisen bedeutet:**

- Du bist frei, aber niemals einsam!
- Die Freiheit, jeden Tag Pläne zu schmieden und sie am nächsten Tag einfach wieder umzuwerfen.
- Alleine reisen heißt, selbstbestimmt zu reisen, ohne Grenzen. Die einzigen Grenzen werden in der Regel vom Geldbeutel bestimmt.

- Alleinreisende strahlen häufig eine viel offenere Aura aus. Daher lernst du unterwegs viel eher Menschen, als wenn man mit einem Partner oder Freund unterwegs ist.
- Wenn du ein Lächeln auf den Lippen hast, dann wirst du von deinem Gegenüber auch sicher eines zurückbekommen.
- Es muss definitiv keiner alleine bleiben, wenn er das nicht möchte. Vertrau mir!
- Du lernst sich selbst besser kennen, wenn man du aus dem gewohnten Umfeld raus bist. Du merkst, was ist mir wichtig und was muss nicht unbedingt sein.
- Ich habe Sachen geschafft, die ich mir nie zugetraut hätte.
- Es ist ein unbeschreibliches Gefühl von Freiheit, ungebunden zu sein

#### **4. Was es dich kostet, wenn du deinen Plan für deine erste Reise allein immer wieder aufschiebst:**

- du wirst immer unzufriedener
- deine Freunde, Kinder oder Enkel finden dich weniger interessant, wenn du nicht Interessantes zu erzählen hast und wenden sich ab
- Du grübelst viel und nimmst nicht mehr wirklich am Lebeteil
- du bewegst dich zu wenig, isst vielleicht ungesund und oft enden solche Lebensbedingungen in einer ersthaften körperlichen oder seelischen Krankheit
- Du wirst irrational, reizbar, oft ungehalten und leidest teilweise unter massiven Schlafstörungen
- Deine Gedanken werden grundlegend pessimistisch und depressiv

So, genug schlechte Stimmung verbreitet.

## Willst du etwas ändern?

Dann vereinbare einen Telefontermin und ich gebe dir den Mut, das zu ändern!

<https://utewadewitz.com/kostenloses-informationsgespraech/>

Ich freue mich auf Dich am Telefon!

**Sei neugierig! Bleib unternehmungslustig!**

*Ute Wadewitz*