

Barbara Spalinger

# Allein unterwegs?

Tips für Frauen, die reisen wollen  
*Allein - zu zweit - in Gruppen*

Kreuz

# Inhalt

Vorwort . . . . .	7
<b>1. Vorbereitung</b> . . . . .	11
Was will ich-was kann ich? . . . . .	11
Es muss ja nicht gleich alleine sein . . . . .	13
Wo finde ich Mitreisende? . . . . .	16
<i>Anzeigen und Agenturen - Wichtige Punkte     beim Kennenlernen - Ein typisches Problem</i>	
Reisegruppen . . . . .	21
<i>Kleingruppen - Organisierte Gruppenreisen     - Reiseunternehmen, die auf Singles und     Frauenreisen spezialisiert sind</i>	
Alleine heißt nicht einsam . . . . .	29
<i>Pläne für den Tag... -... und für den Abend</i>	
<b>2. Jetzt wird' s ernst!</b> . . . . .	39
Entspannt und trotzdem selbstbewusst:	
Ein Trainingsprogramm . . . . .	39
<i>Die zehn Grundrechte der Frau - Trainings-     programm zur Reisevorbereitung- Worst case     scenarios: Uns schreckt gar nichts mehr</i>	
Wohin soll' s gehen? . . . . .	54
<i>Fern oder nah? - Stichwort Kulturschock -     Städtereisen - Landurlaub - Abenteuerreisen     - Kultur- und Bildungsreise - Badeferien -     Themenurlaub - Bleiben oder Weiterziehen?</i>	
Organisatorisches . . . . .	77
<i>Was nehme ich mit? - Was lasse ich zu Hause?</i>	

<b>3. Unterwegs</b> . . . . .	83
Kontakte unterwegs. . . . .	83
<i>6 goldene Regeln zum Kontakteknüpfen -     Ferienflirts</i>	
Unterkünfte. . . . .	89
Krisen. . . . .	94
<i>Der zweite Tag - Verzweiflung im Hotelzim-     mer - Das leidige Klo - Enttäuschungen und     Depressionen</i>	
<b>4. Sicherheit</b> . . . . .	101
Maßnahmen gegen Angst und Bedrohung . . . .	103
<i>Tips gegen Diebstahl und Raub -     Sicherheitstips bei Übergriffen auf     Ihre Person</i>	
Von Aktivurlaub bis Zurückreisen: Nützliche Adressen und Hinweise. . . . .	118