

Katrin Zita

Die Kunst, allein zu reisen

und bei sich selbst anzukommen

Inhaltsverzeichnis

Wort sei Dank – Worte des Danks.....	5
Einleitung.....	II
1. Selbsterkenntnis: Was Ihnen dieses Buch schenken kann.....	15
Unsere Suche nach dem Sinn	15
Allein auf Reisen – Ihr Selbstcoaching unterwegs ..	21
Vom Reiseziel zum Lebensziel	27
<i>Ihr kurzer Weg zu sich selbst</i>	<i>36</i>
2. Selbstständigkeit: Was muss passieren, damit wir uns allein auf den Weg machen?	37
Single oder Beziehungsstatus kompliziert.....	37
Verworrene Lebenssituationen, Krisen und andere Kleinigkeiten	43
Gemeinsam l(i)eben und getrennt reisen	47
<i>Ihr kurzer Weg zu sich selbst</i>	<i>52</i>
3. Selbstzweifel: Tue, was du fürchtest und die Furcht wird vergehen.....	53
Der Rückzug und Bezug auf sich selbst.....	53
Beschränkungen als persönliche Einschränkungen.	59
Der Glaube über sich selbst: Fremdbild versus Selbstbild.....	64
<i>Ihr kurzer Weg zu sich selbst</i>	<i>70</i>
4. Selbstvertrauen: Es gibt für alles ein erstes Mal.....	71
Vom Mut, Neues zu tun	71
Wo stehe ich? Wohin soll ich wann gehen?	76
Neuer Weg, neues Glück?	81
<i>Ihr kurzer Weg zu sich selbst</i>	<i>84</i>
5. Selbstwert: Welche Reiseziele wirken stärkend?	85
Welche Reise passt zu Ihnen?.....	85

Die eigene Zeitrechnung finden: Tage oder Wochen?	91
Der Wert des eigenen (Lebens-)Wegs	96
<i>Ihr kurzer Weg zu sich selbst</i>	101
6. Selbstsicherheit: Die unterschiedlichen Reismöglichkeiten	103
Auto, Bahn oder doch lieber mit dem Flugzeug abheben?	103
Mann oder Frau: Finden Sie Ihren eigenen Lebenskompass	112
Das Leben unterwegs: sicher ist sicher!.....	115
<i>Ihr kurzer Weg zu sich selbst</i>	120
7. Selbstliebe: In sich selbst zuhause sein auf Reisen ..	121
Ihr Hotelzimmer, Ihr Refugium!	121
Die Kraft der Rituale	126
Finden Sie die Liebe Ihres Lebens: sich selbst!.....	130
<i>Ihr kurzer Weg zu sich selbst</i>	134
8. Selbstbestätigung: Allein zu Abend essen? Igitt!	135
Reisen als Spiegel Ihres Lifestyles.....	135
Vom Raucher zum Nichtraucher: Vom Loslassen auf Reisen.....	138
Das „Dinner for One“ als Highlight des Tages	148
<i>Ihr kurzer Weg zu sich selbst</i>	156
9. Selbstbewusstsein: In Kontakt kommen, mit anderen und mit sich selbst	157
Hürden auf dem Weg, schwarze Löcher und Seelenblues	157
Sich selbst erfahren und bereisen	161
Zum idealen (Reise-)Partner werden.....	166
<i>Ihr kurzer Weg zu sich selbst</i>	171

10. Selbstverwirklichung: Die schönsten Souvenirs sind bei der Rückkehr in uns selbst	173
Reisen mit leichtem Gepäck: Die wunderbare Leichtigkeit des Seins.....	173
Von A bis Z: Ihre Souvenirs sind nun komplett	178
Bei sich selbst angekommen: Vom Allein-Sein zum All-eins-Sein	187
<i>Ihr kurzer Weg zu sich selbst</i>	<i>194</i>
Nachwort.....	196
Literaturverzeichnis.....	199
Über die Autorin	203