

DEIN 6-SCHRITTE-PLAN *fürs Alleinreisen*

Praktische Tipps, die dich deiner
ersten Soloreise näher bringen



FÜR SOLO REISENDE FRAUEN

ENDLICH ALLEINE REISEN – MIT MUT, LEICHTIGKEIT UND DEM
RICHTIGEN PLAN.

[@solo.travel.coach](https://www.solo.travel.coach)

solo.female.travel.coach.com

1. Geh alleine ins Museum oder ins Kino!

Probier es einfach aus: Mach etwas, worauf du richtig Lust hast – ganz ohne Rücksicht auf andere.

Das Museum, das schon lange auf deiner Liste steht. Der Film, den sonst niemand sehen will. Du entscheidest, wie lange du bleibst, was du bestellst, was du für dich daraus machst.

Fühlt es sich erstmal komisch an? JA, absolut. Nach zehn Minuten ist diese Marke aber vorbei. Halte also aus.

Denn ich verspreche dir: Du wirst so stolz auf dich sein. Teile deine Eindrücke danach mit jemandem – nur weil du alleine warst, musst du deine Erlebnisse nicht für dich behalten.

Frag dich danach:

Wie hat es sich angefühlt, nur für mich zu entscheiden?

Was hat mich überrascht – an der Situation oder an mir selbst?

Extra-Tipp für's Museum: Nimm ein Notizbuch mit oder mache Fotos von der Ausstellung. Und für's Kino: Gönn dir die Nachos mit Käse oder das große Popcorn! Mir hilft es einfach etwas in der Hand zu haben - und am besten nicht das Handy, sodass du bewusst deine Umgebung wahrnehmen kannst.

2. Alleine essen gehen

Einer der kraftvollsten Schritte – und gleichzeitig einer, den du wunderbar üben kannst. Taste dich langsam ran:

- Früher da sein als verabredet & schon mal alleine einen Aperitif genießen
- Alleine frühstücken oder Mittagessen
- Alleine Abendessen gehen

Such dir bewusst ein Restaurant aus, in dem du dich wohlfühlst – und mach eine Reservierung, damit deinem Vorhaben nichts im Weg steht. Bitte um einen schönen Tisch. Einen, der dir gefällt. Du darfst das.

Nimm dir etwas mit: ein Buch, ein Notizblock, eine Zeitschrift. Nicht weil du eine Ablenkung brauchst – sondern weil es sich gut anfühlt, etwas Vertrautes dabei zu haben. Und wenn du irgendwann merkst, dass du gar nicht mehr reinschaust, weil du einfach die Atmosphäre genießt? Perfekt.

Zelebriere es jedes Mal. Gönn dir etwas Besonderes – ein Glas Wein, ein Dessert, was auch immer sich richtig anfühlt. Und das Wichtigste: Geh mit erhobenem Haupt rein. So wie du dich gibst, wird dich deine Umgebung wahrnehmen.

Du wirst nicht bemitleidet – du wirst bewundert.

3. Einen Tagesausflug alleine machen

Du hast dich alleine ins Restaurant getraut, du hast alleine einen Abend gestaltet – und jetzt? Jetzt wird's ein bisschen größer. Ein Tagesausflug. Alleine.

Such dir ein Ziel aus, das schon lange auf deiner Liste steht. Nicht das „vernünftigste“ – sondern das, bei dem du innerlich kurz aufleuchtest, wenn du daran denkst. Dieses Ziel.

Das kann eine Wanderung sein, einen Trip in die benachbarte Stadt, ein Foodfestival, ein Besuch in einer größeren Ausstellung...

Mach dir deinen Plan bewusst:
Wie kommst du hin?

Wo möchtest du einkehren – gönn dir auch hier einen schönen Moment

Was willst du erleben, sehen, fühlen?

Was packst du ein, damit du dich wohlfühlst?

Und dann: Sei offen für alles, was kommt. Auch wenn nicht alles perfekt läuft. Gerade dann.

Extra-Tipp: Pack auch hier das Buch ein, schau, dass dein Handy geladen ist, nimm dir eine Trinkflasche Wasser mit und such dir vorher ein paar Anlaufpunkte raus.

4. Ein Wochenende alleine verreisen

Jetzt wird's ernst – und gleichzeitig: Du bist längst bereit. Du hast dich Schritt für Schritt herangetastet. Jetzt gönnst du dir ein ganzes Wochenende. Nur für dich.

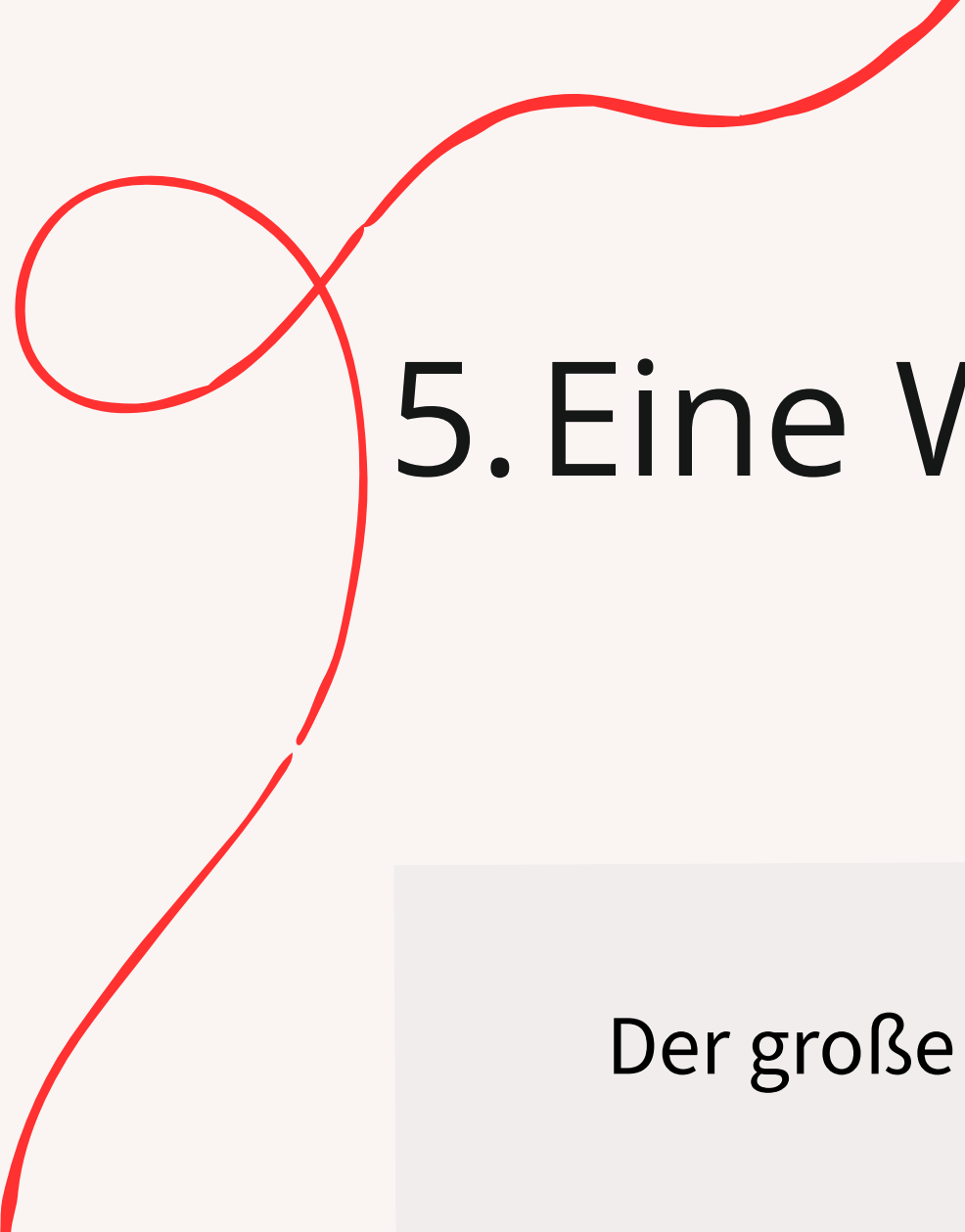
Such dir einen Ort aus, der dich schon immer interessiert hat. Buch dir eine Unterkunft, die sich gut anfühlt – nicht die günstigste, nicht die praktischste. Die, bei der du beim Scrollen denkst: „Oh, ja. Genau das.“

Mein Pro-Tipp: Die Lage ist entscheidender als man oftmals denkt, sei lieber mittendrin als abseits, dass kann die Einsamkeit und Abhängigkeit größer machen.

Frag dich vorher:
Was brauche ich, damit ich mich auf dieser Reise wirklich wohlfühle?

Welche Erwartungen habe ich – und sind sie wirklich meine eigenen, oder die der anderen?

Plane bewusst, aber lass auch Raum für Spontaneität. Vielleicht sitzt du irgendwann in einem kleinen Café, bestellst dir einen Kaffee und denkst: „Ich kann nicht glauben, dass ich das wirklich mache.“ Genieß genau diesen Moment.



5. Eine Woche alleine reisen

Der große Schritt. Und ich sage dir ganz klar: Du schaffst das.

Such dir ein Reiseziel, das dich begeistert – nicht eines, das sich „sicher genug“ anfühlt, sondern eines, das dich aufleuchten lässt. Vielleicht ist es nah, vielleicht ist es weit. Das spielt keine Rolle. Was zählt: Es ist deins.

Plane deine Route, aber bleib flexibel. Trau dich, mit anderen Reisenden ins Gespräch zu kommen. Du wirst überrascht sein, wie offen Menschen sind, wenn du alleine unterwegs bist. Die schönsten Begegnungen entstehen oft im ungeplantesten Moment.

Frag dich unterwegs – vielleicht abends im Notizbuch:

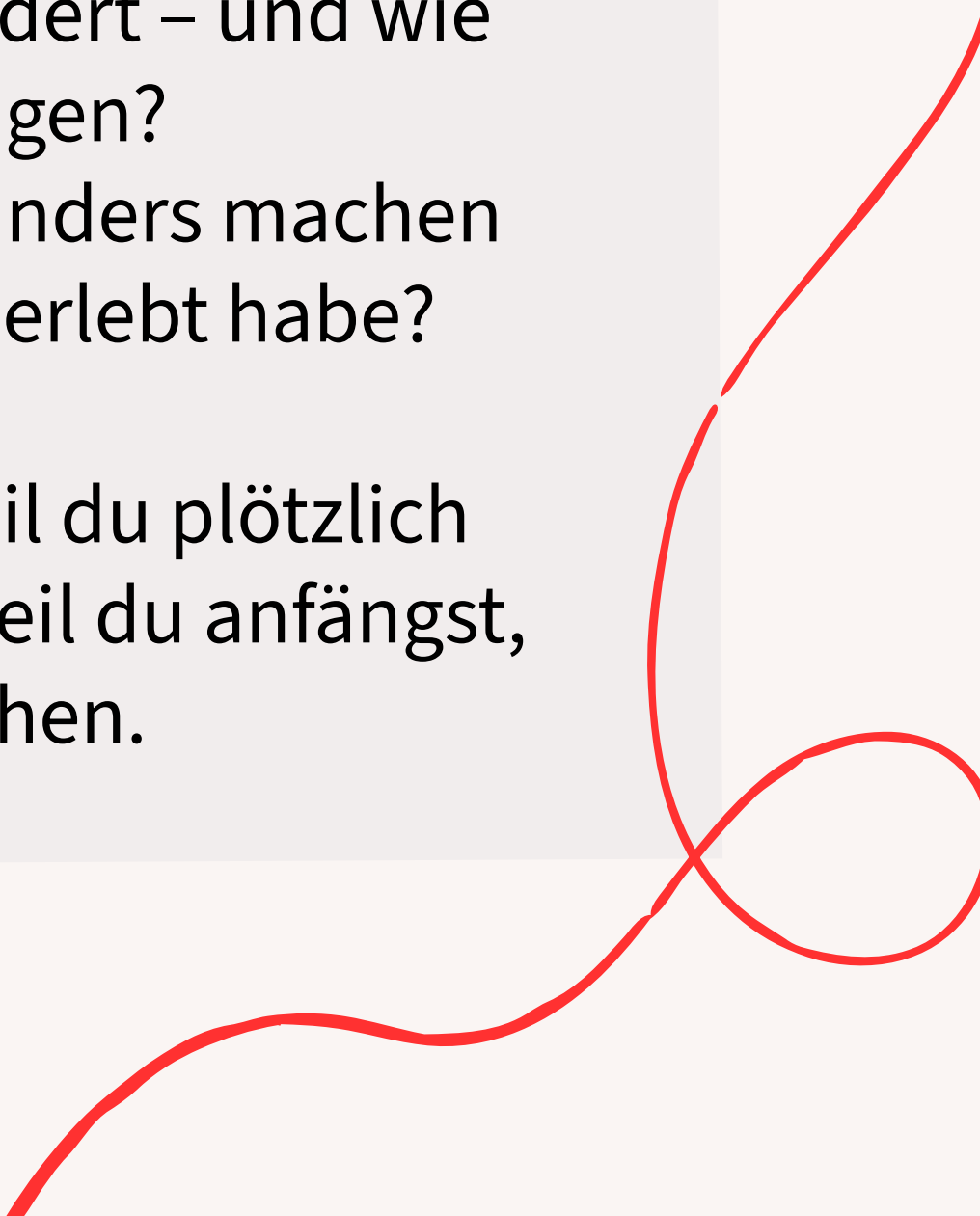


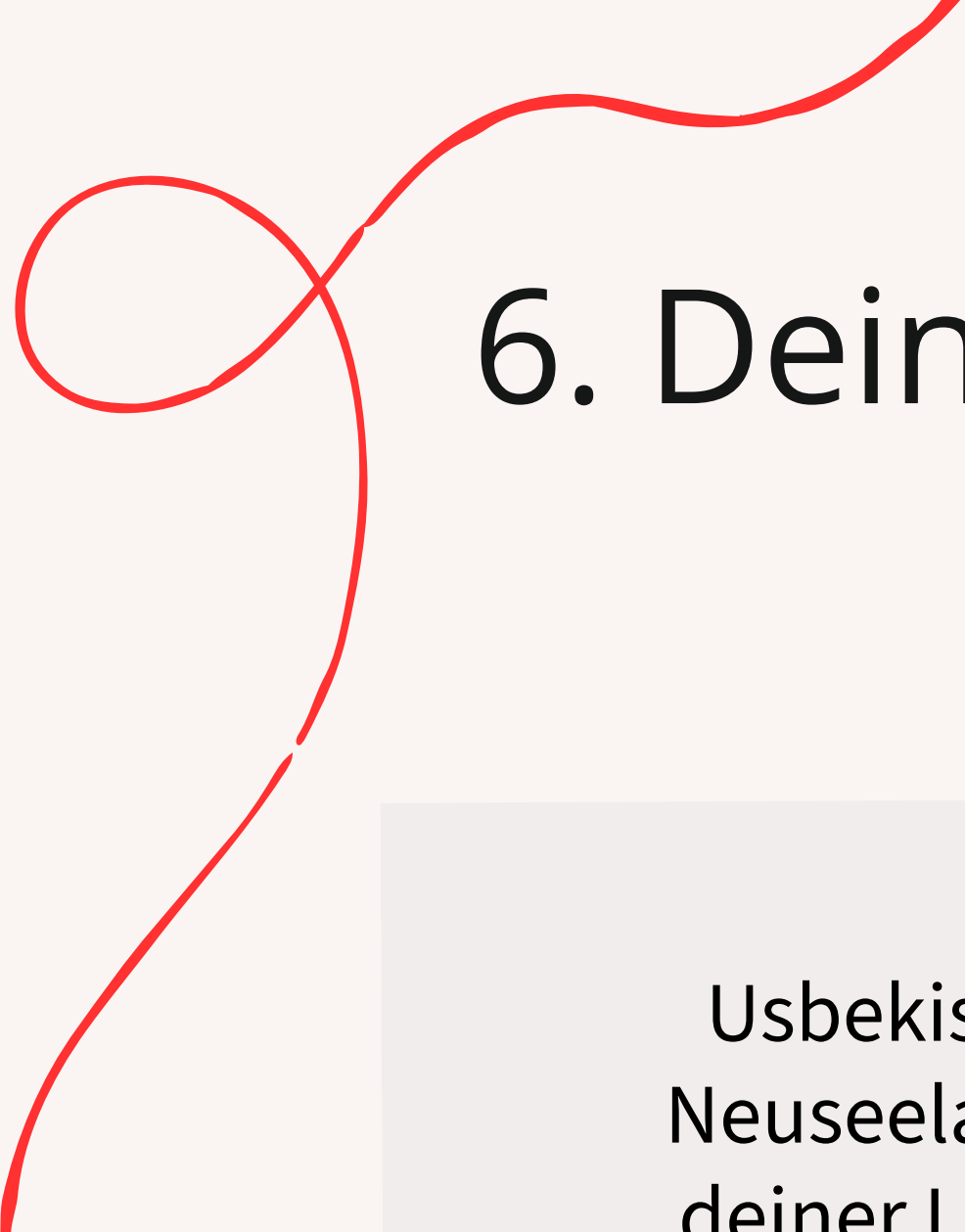
Wann habe ich mich heute am lebendigsten gefühlt?

Was hat mich heute herausgefordert – und wie bin ich damit umgegangen?

Gibt es etwas, das ich zu Hause anders machen möchte, nachdem ich das hier erlebt habe?

Reisen verändert dich. Nicht weil du plötzlich jemand anderes bist – sondern weil du anfängst, dich selbst klarer zu sehen.





6. Dein Traumziel alleine entdecken

Usbekistan. Marokko. Japan. Patagonien. Neuseeland. Was auch immer es ist, das auf deiner Liste steht und bei dem du innerlich weißt: Das will ich wirklich.

Jetzt ist die Zeit.

Du hast dich Schritt für Schritt herangetastet. Du hast gelernt, was du brauchst. Du weißt, wie es sich anfühlt, stolz auf dich zu sein. Und du weißt, wie viel Stärke wirklich in dir steckt – vielleicht mehr, als du gedacht hättest. Du bist mit dir selbst im inneren Frieden, du kannst gelassen auf das ein oder andere Problem reagieren.



Das ist wirklich ein großer Schritt, vor allem, wenn man es zum allerersten Mal macht. Du kannst dich auch ein Stück auf deiner ersten Fernreise begleiten lassen oder noch eigene Zeit an eine Gruppenreise anfügen. Hier gibt es noch so viele Tipps und Möglichkeiten, die ich gerne in meinen Coachings mit dir teile.

Denn eines ist sicher: Wer einmal alleine gereist ist, hört nicht mehr auf.



Worauf wartest du noch?

Du musst das nicht alleine herausfinden – ich begleite dich dabei.

Buch dir dein kostenloses Erstgespräch auf
www.solo.female.travel.coach.com

oder folge weiter meinen ehrlichen Tipps auf
Instagram: **[@solo.travel.coach](https://www.instagram.com/solo.travel.coach)**

Du hast Fragen? Super, du beschäftigst dich aufrichtig mit dem Thema. Melde dich gerne bei mir: **katharinakesper.travelcoach@gmail.com**

