

8 Vorwort

10 Vorüberlegungen und Vorbereitung

12 Bestandsaufnahme:

Warum will ich alleine verreisen?

17 Wie gut kann ich allein sein?

19 Lieber doch nicht allein:

Wie finde ich einen Reisepartner?

23 Der Einzelzimmerzuschlag

26 Kontaktperson zu Hause

28 Verschiedene Reisemöglichkeiten

30 Vorüberlegungen: Was will ich überhaupt?

30 Die verschiedenen Urlaubsarten

39 Unterkunft: ein Dach über dem Kopf

43 Verkehrsmittel zu Wasser, zu Lande, in der Luft?

46 Kontakte knüpfen

48 Goldene Regeln für das Kontakteknüpfen

49 Kontakte zu anderen Reisenden

50 Kontakte zu Einheimischen

51 Ferienflirt inklusive

52 Sextourismus – auch für Frauen?

53 Ungewollte Kontakte vermeiden

54 Gesundheit und Hygiene

56 Hygieneartikel ins Gepäck

58 Verhütung unterwegs

60 Schwanger auf Reisen

62 Das leidige Thema „Klo“

64 Mit Kindern unterwegs

66 Alleine mit Kind?

66 Die richtige Unterkunft

67 Mobil mit Kindern: Transportmittel

68 Mutter- und kindgerechter Urlaub

69 Wo können Kinder ohne Eltern Urlaub machen?

70 Probleme bei Reisen mit Kindern

72 Benimmregeln für unterwegs

- 74 Auftreten und Kleidung
- 77 Einteiler, Bikini oder „oben ohne“?
- 79 Fettnäpfchen
- 82 Spezielle Hinweise zu beliebten
Urlaubsregionen

86 Urlaubs-Blues: kleine Krisen unterwegs

- 88 Jetzt bin ich also hier –
und was soll ich jetzt tun?
- 89 Ein Abend vor der Glotze –
oder wer geht mit mir aus?
- 90 Einsamkeit –
gibt es auf dieser Welt nur Pärchen?
- 91 Enttäuschung –
so habe ich es mir nicht vorgestellt!
- 92 Heimweh –
zu Hause ist alles viel schöner!
- 93 Ich bin krank –
und wer hält meine Hand?

96 Schutz vor Kriminalität unterwegs

- 98 Kritische Situationen und Orte meiden
- 98 Zimmersuche: Darauf sollten Sie achten
- 100 Vorsicht vor „Zufallsbekanntschaften“
- 101 Unerwünschte Anmache
und Vergewaltigung
- 105 Selbstverteidigung:
die wichtigsten Handgriffe
- 108 Weitere Gefahren

112 Anhang

- 114 Adressen
- 115 Informationen aus dem Internet
- 116 Literaturtipps
- 124 Bildnachweis
- 125 Register
- 128 Die Autorin