

Inhalt

8 Vorwort

10 Vorüberlegungen

- 12 Richtig entscheiden
- 14 Richtiger Zeitpunkt und richtige Dauer
- 16 Allein, zu zweit, mit Familie oder
in der Gruppe?
- 19 Kündigung oder Freistellung?
- 27 Arbeitslos melden
- 29 Sozialversicherungen
- 33 Informationsbeschaffung
- 36 Geldkalkulation

40 Reise-Ideen

- 42 Reisen
- 47 Arbeiten
- 58 Volunteering
- 68 Homestay
- 69 Sprache lernen
- 71 Ausspannen und Besinnen

78 Reisevorbereitung

- 80 Visum
- 82 Ab- und Ummeldungen
- 89 Versicherungen
- 95 Steuern
- 97 Kontaktpersonen
- 99 Gesundheits-Check
- 101 Ausweise, Dokumente und Geld
- 104 Flugbuchung
- 105 Reisegepäck



108 Bedenken? **Tipps zu häufigen Fragen**

- 110 Wie lebe ich mich gut ein und lerne Leute kennen?
- 112 Wie kann ich den Aufenthalt preiswert organisieren?
- 117 Wie finde ich Arbeit?
- 121 Werde ich mich in der Fremdsprache ausreichend verständigen können?
- 124 Wie halte ich Kontakt zur Heimat?
- 129 Was tue ich im Notfall?

132 Rückkehr und Wiedereinstieg

- 134 Vor der Rückreise
- 135 Wieder daheim
- 137 Rückmeldungen
- 138 Zurück in die alte Firma oder Jobsuche?

142 Anhang

- 144 Internettipps
- 145 Literaturtipps
- 155 Register
- 159 Bildnachweis
- 160 Die Autorin