

A hand holding a black pen is positioned over a colorful map. In the upper left corner, a magnifying glass is visible, focusing on a small green area on the map. The background is a blurred map with various colored lines representing roads or geographical features.

Das Buch zur

Vor

Freude

Bereitung

Hallo lieber Reisemensch!

Deine Reise liegt vor dir! Glaub mir, ich bin fast genau so aufgeregt wie du. **Ich liebe dieses Gefühl!**

Jede Reise ist ein Schritt.

Ein Schritt ins Unbekannte. Ein Schritt näher zu dir selbst. Manchmal ein Schritt zurück, aber meistens ein Schritt nach vorn.

Damit du diesen Schritt entspannt wagen kannst, habe ich dir dieses Begleitbuch zusammengestellt. Es kann dein Weggefährte bei der Vorbereitung deiner Reise werden und hilft dir, alle wichtigen Infos und alle Gedankengänge an einem Ort zu versammeln.

So vermeidest du Zettelchaos. (Das kenne ich nur zu gut!) Und du kannst nochmal darauf zurückblicken, wie sich deine Ideen entwickelt haben. **Du wirst staunen, welche Schritte du schon VOR deiner eigentlichen Reise machst!**

Wie funktioniert das hier?

In den Emails, die du ab jetzt jede Woche von mir bekommst, verweise ich immer wieder auf bestimmte Seiten in diesem Buch. Druck es also am Besten aus und hefte es zusammen. Dann freu dich auf die Emails und bleibe ganz entspannt bei deiner Reisevorbereitung.

Wenn du noch Fragen hast, frag mich gerne.

laura@mind-set-travel.com

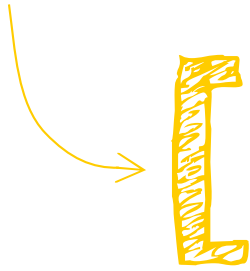
Alles Liebe!
Laura

»»» Inhalt

	noch x Wochen		Seite
#1	24	Große Erwartungen!	4
#2	23	Sparen, sparen, sparen!	5
#3	22	Visums- und Impf-Bestimmungen	6
#4	21	Sprache & Rassismus	7
#5	20	Musik, Bücher, Filme	8
#6	19	Fotos	9
#7	18	Flug buchen	10
#8	17	Exotisch!	12
#9	16	Wie sag ich's meinen Eltern?	13
	✂	Verantwortungsvolle Reiseberichte	15
#10	15	Sooo authentisch!	17
#11	14	Unterkünfte finden	18
#12	13	Missstände und Defizite	19
#13	12	Geschichte, Politik, Wirtschaft	20
#14	11	Hilfe für dein Reiseland	22
#15	10	Pass überprüfen, Visum beantragen, Impfen	↑
#16	9	Arm aber glücklich!?	23
#17	8	Tipps zum Sprachelernen	24
#18	7	Besserwisser!	25
#19	6	Versicherungen	26
#20	5	Voll extrem!	27
#21	4	Geld und Kreditkarten	28
#22	3	Diskriminierung	29
#23	2	Packen!	30
#24	1	Verwirrt?	30

#1: Große Erwartungen!

Wohin reist du?



Ohne groß nachzudenken: Was sind deine Erwartungen?

Wo bist du gerade? An welchem Ort und in welchem Zustand?

Wie fühlt es sich an, in einem halben Jahr zu verreisen?

Wie fühlt es sich an, DU zu sein?



#2: Sparen, sparen, sparen!

Finanzielles Brainstorming:

1. Wie kannst du deine Ausgaben und Einnahmen dokumentieren?
2. Welche unnötigen Abos und Mitgliedschaften wirst du kündigen?
3. Notizen zum Anlegen eines Sparkontos
4. Worauf wirst du in Zukunft verzichten?
5. Welche Käufe kannst du verzögern?
6. Von wem und zu welchen Anlässen kannst du dich beschenken lassen?
7. Notizen zum Start einer Crowdfunding-Kampagne
8. Wie könntest du auf Reisen arbeiten?
9. Weitere Ideen

#3: Visums- & Impf-Bestimmungen

Visum

o Falls du ein Visum brauchst, ab wann kannst du es beantragen?

o Gültiger Pass? Akzeptables Foto? Notwendige Maßnahmen?

o Anforderungen

o Kosten: _____

o Gültigkeitsdauer: _____

o Verlängerungsanforderungen: _____

o Kommt eine gewerbliche Visa-Agentur in Frage? _____

o Brauchst du ein Visum für mehrere Einreisen bzw. Visa für mehrere Länder? _____

o Musst du Dokumente übersetzen lassen? _____

o Formulare ausfüllen o Dokumente beilegen o Sicherheitskopien

o Absenden am _____

Notizen zu Impfungen

#4: Wie Sprache Rassismus transportiert

Wie Rassismus funktioniert	Wie du deine Sicht veränderst
Rassismus konzentriert sich auf Unterschiede statt Gemeinsamkeiten.	Drei Dinge, von denen du denkst, dass sie genau so wie in deiner Heimat sein werden: <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>
Rassismus generalisiert individuelle Handlungen und macht Objekte aus anderen Menschen.	Finde eine Berühmtheit aus deinem Reiseland. Für welche Einzigartigkeit ist sie berühmt?
Rassismus biologisiert. Er rechnet kulturelle und persönliche Eigenschaften oder Verhaltensweisen einem physikalischen Erscheinungsbild zu.	Welche Vorurteile kursieren über dein Reiseland? Was denkst du: Woher kommen sie? <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>
Rassismus macht aus anderen Andere, als wären wir nicht alle Menschen.	Wenn du jemand Neues in deinem Reiseland kennlernst, was möchtest du dann wissen? Was würdest du fragen? <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>
Rassismus wertet die eigene Gruppe auf und Die Anderen ab.	Google herausragende Leistungen, Erfolgsgeschichten und Reichtum in allen Facetten in deinem Reiseland.

#5: Musik, Bücher, Filme

Musik aus deinem Reiseland

Bücher aus deinem Reiseland

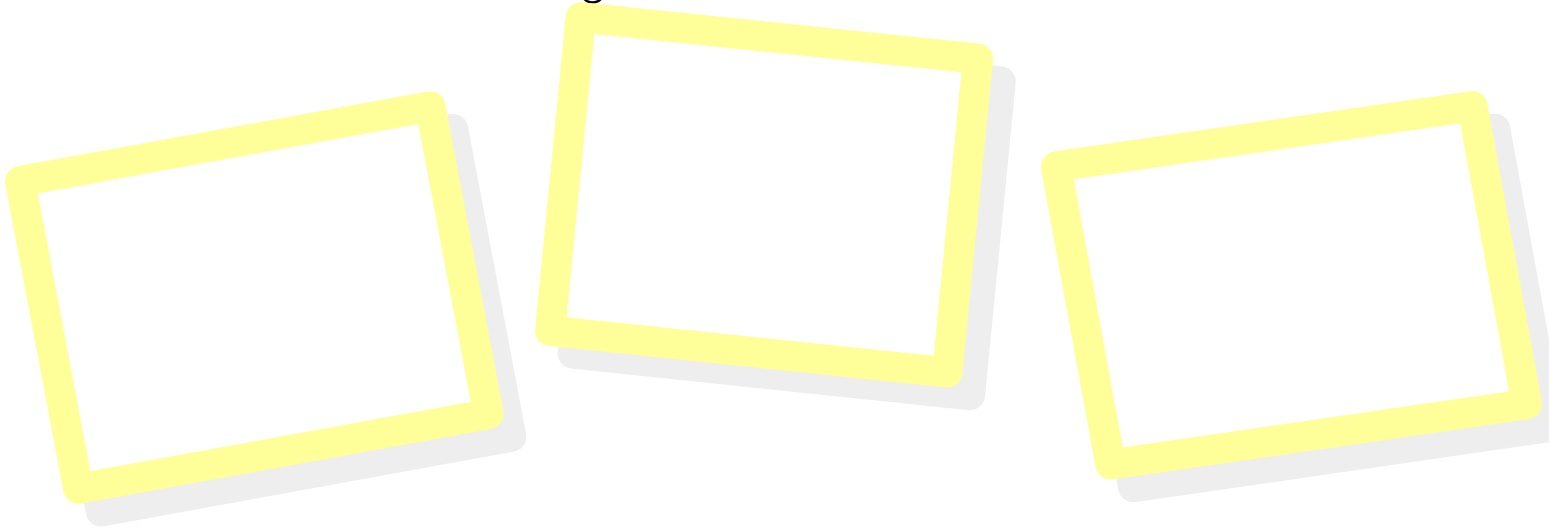
Filme aus deinem Reiseland

Blogs aus deinem Reiseland

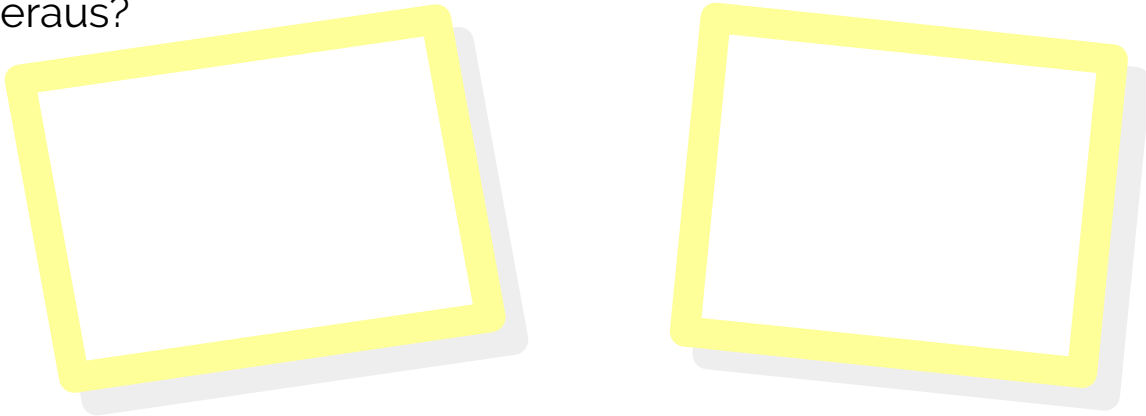
Weitere Entdeckungen & Notizen

#6: Fotos

1. Welche Fotos findest du aus deinem Reiseland? Suche im Internet, in Büchern, Magazinen, im Fernsehen, auf Plakaten.



2. Welches Bild kommt immer wieder vor? Welches sticht heraus?



3. Was für ein Typ Fotograf bist du? Was oder wen fotografierst du? Wie und wie oft? Und warum?

#7: Den günstigsten Flug buchen

1. Der grobe Überblick

Von wo könntest du hinfliegen?

An welchen Tagen könntest du hinfliegen?

Von wo könntest du zurückfliegen?

An welchen Tagen könntest du zurückfliegen?

Welche Fluggesellschaften fliegen?

- Newsletter abonniert?
- Schnäppchenseiten abonniert (Urlaubspiraten, Urlaubsguru, Tripdoo)?

Beobachte die entsprechenden Schnäppchenseiten und Fluganbieter.

Vielleicht findest du ja so schon den günstigsten Flug.

Wenn nicht, **übertrage deine Notizen von oben in die folgenden Tabellen.**

Überprüfe alle Möglichkeiten. Du wirst schnell herausfinden, welche Tage und welche Flughäfen günstiger sind. Fokussiere dich auf diese und probiere weiter.

Die Tabellen sollen dir helfen, den Überblick zu behalten. (Die ersten Angaben sind ein Beispiel.) Ohne diese Tabellen würde ich alles doppelt und dreifach suchen und schnell vergessen, welches nochmal der günstigere Flug war. **Stell sie dir so zusammen, wie sie für dich Sinn machen.** Erweitere sie, wenn sie zu wenig Platz bieten. Druck sie mehrmals aus, wenn du mehr Platz brauchst.

Markiere den zeitlich, preislich und örtlich günstigsten Flug. Überprüfe auch, wie viel er bei der Fluggesellschaft kostet. Probiere auch Gabelflüge.

2. Drei bis vier Monate vor Abreise: Vergleichen!

- Inkognito-Modus
- Cookies gelöscht

Hinflug

von	nach	am	Zeiten	mit	über	kostet	auf	Notizen
<i>Stuttgart</i>	<i>Mombasa</i>	<i>14.04.</i>	<i>19:30-9:00</i>	<i>Condor</i>	<i>-</i>	<i>450€</i>	<i>condor.de</i>	<i>Direktflug!</i>

Rückflug

von	nach	am	Zeiten	mit	über	kostet	auf	Notizen

Und dann: Experten fragen (Flystein, Flightfox), buchen und sich freuen!

- Alle Schnäppchenseiten und Apps löschen.
- Sich von allen Newslettern abmelden.
- Den Preis akzeptieren und die Vorfreude genießen.

#8: Exotisch!

Verbinde die Gegensätze. Welche Wertung transportiert jedes Wort? Wie hören und fühlen sich die Worte an? Was kommt dir bei jedem Wort spontan in den Sinn?

entwickelt

traditionell

normal

primitiv

rational

wild

modern

unterentwickelt

Stadt

bedürftig

Ordnung

Land

gebildet

krank

gesund

schwarz

realistisch

exotisch

Zivilisation

Chaos

Spenden

naiv

weiß

emotional

#9: Wie sag ich's meinen Eltern?

1. Warum berichtest du?

- um Daheimgebliebene auf dem Laufenden zu halten
- um Geld zu sammeln
- um Politik oder Kultur zu erklären
- um andere zu inspirieren
- für mich selbst als Tagebuch
- als Rechtfertigung oder Berichterstattung
-
-
-

2. Wer ist deine Leserschaft?

- Leute, die ich kenne (Verwandte, Freunde, Kollegen, ...)
- Leute, die ich nicht kenne

>>> Wie viel Zeit haben sie? -----

>>> Was wollen sie wohl lesen / sehen / hören?

3. Welche Plattform passt zu dir?

- Blog: Better Go Now, Wordpress, -----
- Video: Vimeo, Youtube, -----
- Email
- App: Facebook Messenger, WhatsApp, -----
- Audio: Soundcloud, -----
- Soziale Medien: Twitter, Instagram, Facebook, -----

Auf der nächsten Seite findest du eine Checkliste, die du dir - im wahrsten Sinne des Wortes - vor Augen halten kannst, wenn du den Daheimgebliebenen von unterwegs berichtest.

Sie ist zusammengestellt aus der [kostenlosen Broschüre "Mit kolonialen Grüßen" vom glocal e.V.](#), die ich dir wirklich sehr ans Herz legen möchte.

Die Broschüre hat meine Weltsicht verändert und sie ist meine Bibel, wenn es um verantwortungsbewusste Reiseberichte geht. Auf ihr beruhen auch viele Artikel und Teile dieser Serie zur VorFreudeBereitung.

Die folgende Liste mag streng und lang erscheinen. "Was darf ich denn dann überhaupt noch schreiben, sagen und zeigen?", höre ich dich schon sagen.

Du *darfst* alles schreiben, schließlich ist es deine Reise. Wenn du dir aber diese Liste wirklich zu Herzen nimmst, wird deine Reise nicht glatt und schön verlaufen. Sie wird kompliziert und verwirrend.

Und du wirst Augen machen, welche unerwartete Moment-Schätze du findest. Welche eindrucksvolle Begegnung du machen kannst. Und welche augenöffnende Auswirkungen es hat, wenn du Irritationen zulässt und der Welt außerhalb deiner Vorurteile begegnest.

Und ganz nebenbei machst du diese Welt zu einem besseren und faireren Ort.

Verantwortungsvolle Reiseberichte

- Berichte wertfrei und respektvoll.
- Denke alle Adressaten/innen mit. Sowohl Menschen aus dem globalen Süden als auch Norden können deine Veröffentlichungen sehen.
- Berichte über Irritationen, ohne gleich zu bewerten. Berichte über Lebensrealitäten, die nicht in dein Bild passen und deine Vorstellungen enttäuschen.
- Berichte auch über Intellektuelle, zeitgenössische Kunst, Subkulturen, Wissenschaft usw. Unterbreche Vorurteile.
- Vermeide Sprache, Begriffe, Perspektiven und Bearbeitungsmethoden, die Vorurteile reproduzieren, Menschen diskriminieren oder als Objekte behandeln. Frage dich: Würde ich selbst wollen, dass über mich so geschrieben wird bzw. entsprechende Bilder von mir im jeweiligen Kontext auftauchen? Würde ich diese Begriffe auch im europäischen Kontext verwenden?
- Vermeide, deine subjektiven Erlebnisse als allgemeingültig und dich selbst als Expert/in darzustellen. Erkenne die Kompetenzen und Positionen anderer an.
- Vermeide Darstellungen des Extremen und des Abenteuers, die deine Privilegien und die Ausbeutung anderer Menschen verschweigen.
- Vermeide Romantisierungen und Exotisierungen. Berichte stattdessen auch über den globalen und historischen Zusammenhang, Ursache und Wirkung der Machtverhältnisse und von Armut, die in den jeweiligen Situationen eine Rolle spielen.
- Vermeide, etwas als "echt" oder "verfälscht" einzuteilen.
- Vermeide die Reduzierung auf Körperlichkeit, Sinnlichkeit und Emotionalität.
- Verzichte darauf, Weiße (auch dich selbst) als Opfer von Rassismus darzustellen.
- Vermeide Passivkonstruktionen und Bewertungen. Lass die Menschen sich selbst auf gleicher Augenhöhe darstellen. Stelle Menschen als aktiv Handelnde dar.
- Vermeide es, dich selbst (und deine eigene Gruppe) als besser, entwickelter oder höherwertiger darzustellen.
- Vermeide den Fokus auf Defizite.
- Bitte bei jedem Foto um Erlaubnis. Frage dich ständig: Ist es wirklich notwendig, dieses Foto zu machen? Gehe mit der Veröffentlichung von Fotos sensibel um.

Wenn dich dein Umfeld unterstützt, kannst du diese Seite einfach überspringen. Wenn du aber merkst, dass jemand Bedenken hat, hilft es vielleicht, folgende Fragen zu beantworten:

1. Was sind die Argumente der Person(en), die nicht mit deiner Reise einverstanden sind? Warum unterstützen sie dich nicht? Was haben sie wörtlich gesagt?

2. Wie fühlst du dich dabei, wenn du solche Bedenken hörst?

3. Versetze dich in die andere/n Person/en. Höchstwahrscheinlich wollen sie dir mit ihrer Haltung nicht schaden. Im Gegenteil. Was könnten ihre Gründe sein für ihre Haltung? (Kannst du sie persönlich danach fragen? Könnt ihr eine Lösung finden?)

4. Wenn Nummer 3. zu keiner Lösung oder Aussprache führt: Ist es wirklich wichtig, ob du Unterstützung von allen erfährst? Muss jeder erst deinen Reiseplänen zustimmen? Was wäre, wenn du die geäußerten Bedenken hinnimmst und trotzdem verreist?

5. Über Vergebung und Loslassen. Wie kannst du gelöste und ungelöste Konflikte gehen lassen, ohne dich darin zu verbeißen?

#10: Sooo authentisch!

1. Blätter noch einmal durch dieses Buch. Schau dir besonders deine Erwartungen (Seiten 4 & 7), Standard-Fotos (Seite 9), und das Rätsel (Seite 12) nochmal an. Wie haben sich deine Erwartungen inzwischen verändert?

Was glaubst du jetzt anzutreffen?

2. Oft gelten nur Extreme als "authentisch". Fülle diese Tabelle wie folgt aus: Schreibe in die linke Spalte, was als besonders "echt" in deinem Reiseland gilt. Schreibe in die rechte Spalte das krasse Gegenteil. **Fülle die Mitte mit allen möglichen Zwischenstufen und Abweichungen.**

<i>ländliches, abgeschiedenes Dorf</i>	<i>Ort, Stadt, Kleinstadt, Unistadt, Gemeinde, Siedlung, Handelsstadt,</i>	<i>glitzernde Metropole</i>
<i>Armut</i>	<i>Arbeiterklasse, Mittelklasse, Studenten, Unternehmer, ...</i>	<i>Reichtum</i>

#11: Unterkünfte finden

Hier ist Platz für deine Notizen.

#12: Missstände und Defizite

1. Was hat dein Reiseland zu bieten? Missstände und Defizite zählen hier nicht. Ebenso wenig gelten "exotische Kultur" und "wilde Natur". Aber deine Erkenntnisse von den Seiten 7 und 8 sind schon mal ein guter Anfang.

2. Kannst du, anstatt dich auf fremder Länder Missstände zu konzentrieren, über Probleme in deinem Heimatland nachdenken? Was müsste verbessert werden, wie und warum?

3. Wie viel Fachwissen hast du angesichts dieser Punkte? Hast du einen Überblick über die gesamte Situation? Auf welchen Gebieten bist du ein Experte, um dir Lösungen zu überlegen?

#13: Geschichte, Politik, Wirtschaft

- Wikipedia
- lokale Radiosender
- Reiseführer online
- lokale Fernsehsender / Videokanäle
- Reiseführer offline
- lokale Onlineportale

Notizen zur Geschichte



Notizen zur Wirtschaft



Notizen zur Politik

A large, empty rectangular box with a yellow border, intended for taking notes on politics.

Was ich nicht verstehe

A large, empty rectangular box with a yellow border, intended for noting down things that are not understood.

Was mich überrascht

A large, empty rectangular box with a yellow border, intended for noting down things that are surprising.

#14: Hilfe für dein Reiseland

Ich bin kein Experte in...

Schreib mal alles auf, was du nicht weißt und nicht kannst.

(z.B. *Automechanik, Demokratiebelange, Medizin, Kinderpsychologie, ...*)

Was sind die Beweggründe deiner Reise?

(z.B. *mich selbst besser kennenlernen, Freunde besuchen, kultureller Austausch, historische Stätten besuchen, am Strand chillen, ...*)

Woher kommt dein Bild vom "hilfebedürftigen globalen Süden"?

(z.B. *Werbeplakate, Nachrichten, Schulunterricht, ...*)

Überfliege noch einmal die Seiten 7, 8, 17, und 19 bis 21.. Fordere damit dein einfaches Bild von deinem Reiseland ein wenig heraus.

Lass dich vor Ort von Menschen finden - oder suche gezielt nach ihnen - die auf ihre Weise ohne Hilfe von außen eigenständig ein spezifisches Problem gelöst oder eine Situation verbessert haben.

#16: Arm aber glücklich!?

Lies noch einmal die globalen Zusammenhänge nach, in die dein Reiseland eingebunden ist. Du hast dir auf Seite 20 dazu Notizen gemacht. Kannst du Gründe für Armut benennen?

Was möchtest du an deinem Heimatland kritisieren?
Verschwendung? Oberflächlichkeit? Wie kannst du das ausdrücken, ohne Umweg über den globalen Süden?

Wenn ich mich mit Armut konfrontiert sehe, fühle ich mich...

#17: Tipps zum Sprachlernen

Ich lerne erste Wörter und Sätze in

Mein genaues Ziel:

Für mich spezifische Wörter + Übersetzung:

Für mich spezifische Sätze + Übersetzung:

Tipps: Lerne mit Melodien und Bildern. Übe schon jetzt. Nutze das Internet.

#18: Besserwisser!

Auf Seite 22 hast du aufgeschrieben, was du alles nicht weißt. Das ist völlig in Ordnung und normal, und du brauchst dich dafür überhaupt nicht zu schämen. Es soll dir nur zeigen, dass du wirklich manche Sachen einfach nicht einschätzen kannst. Dieses Erkenntnis fordert eine offene Haltung und Vorsicht mit "Besserwisserei".

Mache eine Liste mit Werten und Ansichten, die dir wirklich wichtig sind. Ganz einfach geht das, indem du dir überlegst, was dich total nervt (zum Beispiel wenn Leute zu spät kommen). Das Gegenteil (Pünktlichkeit) dürfte einen großen Wert für dich haben. Kannst du die Herkunft dieser Ideale herausfinden? Stammen sie zum Beispiel aus der griechischen Philosophie, oder aus deiner Kindheit? Glaubst du wirklich, diese Werte seien universell? Können sie wirklich überall auf der Welt gelten?

Ich hasse	Wert	Herkunft
<i>wenn Leute zu spät kommen</i>	<i>Pünktlichkeit</i>	<i>Ich wurde vom Lehrer bestraft, wenn ich zu spät zur Schule kam.</i>
<i>Menschenrechtsverletzungen</i>	<i>Menschenrechte</i>	<i>altes Griechenland und Rom, Judentum / Christentum, Aufklärungszeitalter (komplett europäische Idee!)</i>
<i>Müll in der Natur</i>	<i>Naturschutz</i>	<i>begründet in der Romantik, 19. Jhd. in Europa</i>

#19: Versicherungen

Frage bei deiner Bank oder deiner Krankenkasse nach.
Oder recherchiere andere Anbieter. Mache dir hier Notizen.
Notiere auch wichtige Rufnummern.

Auslandskrankenversicherung / Reisekrankenversicherung

Reisegepäckversicherung ja / nein

Reiserücktrittskostenversicherung ja / nein

Reiseabbruchversicherung ja / nein

Reisehaftpflichtversicherung ja / nein

Reiseunfallversicherung ja / nein

Reiserechtsschutzversicherung ja / nein

Assistance-Versicherung ja / nein

#20: Total extrem!

Mach eine Liste aller Extreme, die du auf Reisen erwartest, z.B. Stromausfall, Müll, Dreck, Hitze, Krankheit, Arbeitsbedingungen, wilde Tiere, ... Recherchiere dann die Ursachen oder den kolonialen Hintergrund dieser Extreme.

erwartete Extremsituation	Ursache oder kolonialer Hintergrund
<i>Müll auf den Straßen</i>	<i>Einführung von Plastiktüten durch westliche Konzerne</i>
<i>wilde Tiere</i>	<i>beliebtes Motiv in der Kolonialzeit, Trophäenjagd, Naturschutz</i>

#21: Geld und Kreditkarten

Währung und ungefährender Wechselkurs

----- >>> <<< -----

Termin bei der Bank & Notizen

Infos von Blogs, Webseiten, Reiseführern

Vor Reiseantritt bezahlen

-
-
-

Vor Reiseantritt abbestellen

-
-
-

Gültigkeit der Karte(n) -----

Wie viel Geld benötigst du bei Ankunft, bis du abheben /
wechseln kannst? -----

#22: Diskriminierung

Strukturelle Macht ist...

Ein Beispiel aus meinem Heimatland:

Strukturelle Diskriminierung ist...

Ein Beispiel aus meinem Reiseland:

Situationsbedingte Macht ist...

Ein Beispiel, das mir auf meiner Reise passieren könnte:

Situationsbedingte Diskriminierung ist...

Ich befürchte, ich werde mich so fühlen:

So möchte ich damit umgehen:

Platz für:

- deine Packliste.
- abschließende Gedanken: Verwirrung? Schuldgefühle? Handlungsunfähigkeit?
- beginnende Gedanken: Vorfreude! Wünsche! Tatendrang! Verantwortungsbewusstsein!

(c) 2018
Laura Omamo
mind-set-travel.com