



## Travel Solo: Die Kunst sich selbst zu (er)leben

🕒 22. Mai 2019 📁 Travel

Wenn man zu Hause sitzt, kann die Vorstellung allein zu reisen sehr einschüchternd sein. Dennoch, der Reiz die weite Ferne auf eigene Faust zu erkunden, lässt jährlich hunderte ÖsterreicherInnen ihre Koffer packen ...

Und warum auch nicht: Noch zehn Minuten länger am sonnigen Strand? Endlose Shopping-Touren auf orientalischen Märkten? Unabhängigkeit und absolute Freiheit sind verlockend. Mit welchen Tipps der Solo-Trip zum erfolgreichen Erlebnis wird, erklärt Dr. Roman Lebens- und Sozialberater, anhand fünf praktischer Tipps:



### 1. Allein, aber nicht einsam

Bevor man sich in die Reiseplanung stürzt, sollte man sich über eins im Klaren werden: Bin ich überhaupt der Typ fürs allein reisen? Zu den wichtigsten Eigenschaften, eine Reise alleine antreten zu können, zählt nämlich das eigene Selbstvertrauen. Dabei ist es nicht die Art Selbstvertrauen, dass einem hilft vor Hunderten Menschen zu stehen, um einen Vortrag zu halten. Es ist das Vertrauen sich selbst zu führen, um sich für neue Erfahrungen, Kulturen und Lebensweisen zu öffnen. Vorsicht gilt, wenn der Grund fürs allein reisen der ist, dass man der eigenen Einsamkeit (ent)reisen möchte – das funktioniert nicht. Deshalb sollte man sich vorher Gedanken machen, ob man das benötigte Vertrauen in sich selbst mitbringt, um Spaß daran zu haben, den Trip ohne einen Wegbegleiter anzutreten.

### 2. Raus aus dem Hamsterrad

Vor allem ist es die eigene Unsicherheit, die uns in Gedanken zwar an den Traumstrand beamt – aber in Wahrheit zu Hause verharren lässt. Diesen goldenen Käfig der Komfortzone zu verlassen gelingt nur mit der nötigen Motivation, die uns über die eigenen Grenzen hinausschubst. Um diese zu erlangen, benötigt man außerdem eine Vision und die dazugehörigen Aktionen. Denn: die Motivation muss erst erarbeitet werden! Man kann es mit einem Auto vergleichen, dieses braucht auch eine Zündung, um überhaupt erst einen Gang einlegen zu können. Heißt: Wenn man noch nie ohne Begleitung unterwegs war und einem die Vision einer Solo-Reise Angst einjagt – sollte man sich langsam herantasten und seine Komfortzone Schritt für Schritt verlassen. *„Beginne am besten bei kleinen Tagesausflügen oder Museen-Besuchen. Hast du mit diesen Ausflügen mehr Selbstvertrauen erlangt – ist die nächste Stufe nicht mehr so hoch. Erkunde im Zuge eines Städtetrips am Wochenende die Stadt, die du schon immer sehen wolltest“*, rät Roman Braun.

Trinergy® ist eine gemäß dem Markenschutzgesetz registrierte Marke.



### 3. Leichter in Kontakt treten

Allein zu reisen bedeutet nicht, dass man 24/7 auf sich allein gestellt ist. Ein fundamentaler Teil des Alleinreisens ist nämlich mit vielen Weltenbummlern und Einheimischen, Bekanntschaften zu schließen, um so Abenteuer gemeinsam bezwingen und Erinnerungen teilen zu können. Derjenige, der sich dabei schwertut: Auch dies ist ein Klassiker der Komfortzone! Man benötigt nur den richtigen Schubs, um leichter mit Menschen in Kontakt zu treten. Um sich Schritt für Schritt der Schüchternheit zu entledigen, rät Roman Braun: *„Eine erste Kontaktaufnahme braucht keine originellen Sprüche. Schon klassische Eisbrecher, wie: ‚Wartest du auch auf den Bus nach X‘ oder ‚Ist der Platz neben dir noch frei?‘, kann dich schnell in ein Gespräch verwickeln.“*



### 4. Heimweh Adé

Zu Hause ist kein Ort – sondern ein Gefühl. Dabei nimmt es nicht davor Rücksicht, ob du mit einer Gruppe unterwegs bist, oder allein durch die Welt reist. Das Gefühl kann einen immer befallen. Auch wenn dabei der erste Gedanke lautet zum Handy zu greifen, um mit Facebook und Co. zu checken, was die Liebsten zu Hause machen. Man sollte, wenn möglich, davon Abstand nehmen. Denn der Grund warum man ins Ausland geht, ist schließlich der, etwas Neues zu erleben. *„Oft kann es schon*

*helfen, wenn du einen vertrauten Lieblingsplatz auf deiner Reise findest, an dem du dich wohl fühlst. Dies kann ein Café oder eine gemütliche Parkbank sein“*, weiß Roma Braun.

### 5. Die Urlaubsdestination: Die Qual der Wahl

Welche Urlaubsdestination die bestmögliche Erholung bietet, hängt sehr stark vom eigenen Urlaubstyp ab. Wenn man sich am besten unter freiem Himmel entspannen kann, wird man wahrscheinlich an einem Strand mit vielen Leuten nicht glücklich werden. Hierbei wären ein Camper und ein Zelt die richtige Wahl. Wer sich trotz des Alleinreisens, gerne unter Menschen sieht, der wird wahrscheinlich bei einem Städtetrip den optimalen Erholungseffekt genießen. Wie findet man heraus, welcher Reisetyp man ist? Am besten man zieht sich das sogenannte „Self Modeling“-Modell heran. Roman Braun erklärt: *„Überlege dir, welche deine drei glücklichsten Urlaubs-Momente waren, die du in deinem ganzen Leben erlebt hast. Genau diese Ereignisse sind dein Fundament, die du in deiner nächsten Reise verpackst – so kannst du dir deinen individuellen Urlaub zusammenstellen.“*

**Über Roman Braun:** Roman Braun verfügt als Führungskräfte-Coach sowie Lebens- und Sozialberater über langjährige Erfahrung als Trainer und Coach im wirtschaftlichen, pädagogischen und therapeutischen Bereich. Er ist Geschäftsführer von Trinergy International, Doktor der Psychologie und Bestseller-Autor. Darunter bsp. sein jüngstes Buch „Macht der Rhetorik“.

Fotos: Roman Braun (c) Trinergy International; Imagebilder: Fixabay.com/StockSnap