



GOLDMANN  
Lesen erleben

## *Buch*

Wenn Ihr Leben eine Reise wäre, wo würden Sie ankommen? Welches Ziel wartet auf Sie? Und wann ist es vielleicht besser für Sie, ein paar Schritte dieser Reise ganz alleine zu gehen?

Eine Reise ohne Wegbegleiter kann ein großer Gewinn sein. Man erlebt und erfährt seine Umwelt nicht nur ganz anders und viel intensiver, sondern lernt auch sich selbst besser kennen. Allein zu reisen schafft Selbstvertrauen, Raum für neue Ideen und manchmal auch die Klarheit, was man mit seinem Leben erreichen will. Katrin Zita verrät, wie sich das Alleinreisen mühelos und erfolgreich verwirklichen lässt und zu einer wichtigen Etappe im Prozess der eigenen Persönlichkeitsentwicklung werden kann. Nach der Lektüre dieses Buches haben Sie nicht nur die Welt entdeckt, sondern auch so wertvolle Souvenirs wie Entscheidungskraft und Selbsterkenntnis im Gepäck. Und was gibt es Schöneres, als bei sich selbst anzukommen?

## *Autorin*

Katrin Zita lebt und arbeitet als selbstständige Unternehmerin, Coach und Reisejournalistin in Wien und Berlin. Nach vielen Jahren in der Architektur- und Medienbranche ist sie heute als Psychosozialer Coach für Hochbegabte und als Beraterin für Personal- und Persönlichkeitsentwicklung tätig.

[www.katrinzita.com](http://www.katrinzita.com)

Katrin Zita

**Die Kunst,  
allein zu reisen**  
und bei sich selbst  
anzukommen

GOLDMANN

Alle Ratschläge in diesem Buch wurden von der Autorin und vom Verlag sorgfältig erwogen und geprüft. Eine Garantie kann dennoch nicht übernommen werden. Eine Haftung der Autorin beziehungsweise des Verlags und seiner Beauftragten für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist daher ausgeschlossen.

Der Verlag weist ausdrücklich darauf hin, dass im Text enthaltene externe Links vom Verlag nur bis zum Zeitpunkt der Buchveröffentlichung eingesehen werden konnten. Auf spätere Veränderungen hat der Verlag keinerlei Einfluss. Eine Haftung des Verlags ist daher ausgeschlossen.



Verlagsgruppe Random House FSC® N001967

### 3. Auflage

Vollständige Taschenbuchausgabe Februar 2016

© 2016 Wilhelm Goldmann Verlag, München,  
in der Verlagsgruppe Random House GmbH

© 2014 Goldegg Verlag GmbH, Wien & Berlin

Umschlaggestaltung: Uno Werbeagentur, München

Umschlagillustration: FinePic®, München

Satz: Buch-Werkstatt GmbH, Bad Aibling

Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pößneck

AB · Herstellung: IH

Printed in Germany

ISBN 978-3-442-17572-7

www.goldmann-verlag.de

Besuchen Sie den Goldmann Verlag im Netz



# Inhalt

Einleitung .....	9
------------------	---

## Kapitel 1

### Selbsterkenntnis:

<b>Was Ihnen dieses Buch schenken kann</b> .....	13
Unsere Suche nach dem Sinn .....	13
Allein auf Reisen – Ihr Selbstcoaching unterwegs .....	20
Vom Reiseziel zum Lebensziel .....	27
<i>Ihr kurzer Weg zu sich selbst</i> .....	38

## Kapitel 2

### Selbstständigkeit: Was muss passieren,

<b>damit wir uns allein auf den Weg machen?</b> .....	39
Single oder Beziehungsstatus kompliziert .....	39
Verworrene Lebenssituationen, Krisen und andere Kleinigkeiten .....	46
Gemeinsam l(i)eben und getrennt reisen .....	51
<i>Ihr kurzer Weg zu sich selbst</i> .....	57

## Kapitel 3

### Selbstzweifel: Tue, was du fürchtest,

<b>und die Furcht wird vergehen</b> .....	58
Der Rückzug und Bezug auf sich selbst .....	58
Beschränkungen als persönliche Einschränkungen .....	66

Der Glaube über sich selbst: Fremdbild versus Selbstbild	71
<i>Ihr kurzer Weg zu sich selbst</i> .....	79

#### Kapitel 4

<b>Selbstvertrauen: Es gibt für alles ein erstes Mal</b> .....	80
Vom Mut, Neues zu tun .....	80
Wo stehe ich? Wohin soll ich wann gehen? .....	86
Neuer Weg, neues Glück? .....	92
<i>Ihr kurzer Weg zu sich selbst</i> .....	95

#### Kapitel 5

<b>Selbstwert: Welche Reiseziele wirken stärkend?</b> .....	96
Welche Reise passt zu Ihnen? .....	96
Die eigene Zeitrechnung finden:	
Tage oder Wochen? .....	103
Der Wert des eigenen (Lebens-)Wegs .....	109
<i>Ihr kurzer Weg zu sich selbst</i> .....	115

#### Kapitel 6

<b>Selbstsicherheit: Die unterschiedlichen</b>	
<b>Reisemöglichkeiten</b> .....	116
Auto, Bahn oder doch lieber mit dem	
Flugzeug abheben? .....	116
Mann oder Frau:	
Finden Sie Ihren eigenen Lebenskompass .....	126
Das Leben unterwegs:	
sicher ist sicher! .....	130
<i>Ihr kurzer Weg zu sich selbst</i> .....	135

## Kapitel 7

<b>Selbstliebe: In sich selbst zuhause sein auf Reisen</b> .....	136
Ihr Hotelzimmer, Ihr Refugium! .....	136
Die Kraft der Rituale .....	142
Finden Sie die Liebe Ihres Lebens: sich selbst! .....	147
<i>Ihr kurzer Weg zu sich selbst</i> .....	151

## Kapitel 8

### Selbstbestätigung:

<b>Allein zu Abend essen? Igitt!</b> .....	152
Reisen als Spiegel Ihres Lifestyles .....	152
Vom Raucher zum Nichtraucher: Vom Loslassen auf Reisen .....	155
Das »Dinner for One« als Highlight des Tages .....	168
<i>Ihr kurzer Weg zu sich selbst</i> .....	177

## Kapitel 9

### Selbstbewusstsein:

<b>In Kontakt kommen, mit anderen und mit   sich selbst</b> .....	178
Hürden auf dem Weg, schwarze Löcher und Seelenblues .....	178
Sich selbst erfahren und bereisen .....	183
Zum idealen (Reise-)Partner werden .....	189
<i>Ihr kurzer Weg zu sich selbst</i> .....	195

## Kapitel 10

### Selbstverwirklichung:

#### Die schönsten Souvenirs sind bei der Rückkehr

**in uns selbst** ..... 196

Reisen mit leichtem Gepäck:

Die wunderbare Leichtigkeit des Seins ..... 196

Von A bis Z: Ihre Souvenirs

sind nun komplett ..... 202

Bei sich selbst angekommen:

Vom Allein-Sein zum All-eins-Sein ..... 213

*Ihr kurzer Weg zu sich selbst* ..... 221

Nachwort ..... 223

Literaturverzeichnis ..... 227

Über die Autorin ..... 232

Wort sei Dank – Worte des Danks ..... 233

Register ..... 235

## Einleitung

Es ist der 24. Dezember, und ich blicke über den Rand meines Laptops auf die Skyline von Manhattan. Ich habe mich für diesen besonderen Ort, einem Melting Pot der Kulturen, entschieden, um die ersten Zeilen für dieses Buch zu schreiben und Ihnen authentisch über »Die Kunst, allein zu reisen und bei sich selbst anzukommen« zu erzählen. Mein Ziel, das mir sehr am Herzen liegt, ist es, Sie zu inspirieren und Ihnen Mut zuzusprechen, damit Sie sich mit Leichtigkeit zur schönsten Entdeckungsreise Ihres Lebens aufmachen und gut bei sich selbst ankommen!

Ich bin immer schon gern gereist. In den vergangenen sieben Jahren am liebsten nur mit mir. Nein, besser formuliert: ganz mit mir! Der Unterschied dieser beiden Formulierungen spiegelt den Prozess meiner eigenen Persönlichkeitsentwicklung wider. Ich fühle mich heute rundum wohl und bei mir angekommen; weil ich immer wieder auszog, um die Welt und zugleich mich selbst zu entdecken. In diesen sieben Jahren habe ich mich auch erfolgreich dem gesellschaftlichen Tabu widersetzt, wonach Alleinreisende einsam sind. Die vielen interessierten Fragen und das positive Feedback von Freunden und Bekannten zu diesen Reisen mit mir allein und meinem rasanten Weg der Selbstverwirklichung gaben den Ausschlag, diese Erfahrungen in einem Buch festzuhalten – damit Sie sich mühelos und unkompliziert ebenfalls auf die Reise zu sich selbst machen können. Dazu öffne ich mich und heiße

Sie in meiner Lebens- und Gedankenwelt herzlich willkommen. Ein nicht einfacher Prozess für mich, einem hochsensitiven Menschen. Aber ein Prozess, der sich lohnt, wenn ich daran denke, dass dieses Buch Ihnen hoffentlich den Weg zu vielen glücklichen Momenten auf Ihrer Lebensreise eröffnet!

Als Coach weiß ich, wovon ich spreche: Veränderungen finden durch jeden neuen Impuls statt. Sie können sich aussuchen, wie Sie diesen Prozess gestalten wollen: in endlosen Therapiesitzungen und voller Rückblicke in die Vergangenheit, in denen Trauer und Schmerz im Mittelpunkt stehen. Oder – und dieser Weg macht Schritt für Schritt immens viel Spaß – Sie entdecken mit Freude und Leichtigkeit genau die Dinge, die auf dieser Welt speziell auf Sie warten. Im Zuge dessen überwinden Sie Ihre persönlichen Ängste, bereisen die Welt in Ihrem Rhythmus und Tempo und nach Ihren Vorlieben und Ihrem Geschmack. Nach dem Lesen dieses Buches haben Sie nicht nur die Welt entdeckt, sondern auch Souvenirs wie Selbstvertrauen, Selbstsicherheit und Selbstliebe sowie Entscheidungs- und Durchsetzungskraft im Gepäck.

Die Entscheidung, dieses Buch zu schreiben, hat meine Kreativität geweckt: Nach eingehenden Recherchen über das vorhandene Angebot an Lektüre zum Thema »Alleinreisen« stellte ich fest, dass zwar bereits eine Vielzahl an Literatur zu diesem Thema vorhanden ist. Doch weder im deutschsprachigen Raum noch in englischer Sprache fand ich ein Buch, das dieses Allein-unterwegs-Sein in Verbindung mit dem dabei möglichen Prozess der Persönlichkeitsentwicklung in den Fokus stellte. Mein persönliches Ziel war somit schnell gefun-

den: Ich habe für Sie in diesem Buch meine Professionen als Reisejournalistin und Coach verwoben, um Ihnen eine unkomplizierte und zugleich wirkungsvolle Anleitung für Ihr Selbstcoaching auf Reisen zu bieten, strukturiert und für Sie leicht umsetzbar. Als Mentaltrainerin, Lebensberaterin und Psychosozialer Coach für Hochbegabte ist es mir ein Anliegen, dass Persönlichkeitsentwicklung kein Privileg weniger Fachleute ist. Mit »Der Kunst, allein zu reisen und bei sich selbst anzukommen« erlernen Sie, wie Sie sich selbst effizient und mit viel Lebensfreude coachen können. Sie werden sich weiterentwickeln, versprochen! Nicht in stickigen Seminarräumen, sondern mit einer frischen Brise Freiheit in der Nase!

Jede Reise besteht aus dem Aufbrechen, dem Zurücklegen eines Weges und dem Ankommen. Dieses Buch ist ebenfalls wie eine Reise angelegt und am wirkungsvollsten, wenn Sie es von Anfang an und bis zum Ende lesen: In den ersten Kapiteln stehen Aspekte im Vordergrund, die im Zuge des Aufbruchs zu einer Reise bewegen und beschäftigen. »Vom Reiseziel zu Ihrem Lebensziel« zeigt Ihnen beispielsweise, wie sehr diese beiden Ziele miteinander in Verbindung stehen. Der Mittelteil dieses Buches und Kapitel wie »Der Wert des eigenen Weges auf Reisen« werden Sie gedanklich bei Ihrem Unterwegs-Sein stärken und unterstützen. Zur Belohnung erwarten Sie am Ende Ihrer Lese- und Lebensreise mit »Von A-Z: Ihre Souvenirs sind nun komplett!« die wunderbaren Mitbringsel Ihrer Selbstverwirklichung auf Reisen.

Dieses Buch ist aber auch ein Kompendium: Je nach Interesse können Sie mit jedem Kapitel beginnen. Sollte es Sie

brennend interessieren, wie Sie auf Reisen lästigen Gewohnheiten zu Leibe rücken können, dann schlagen Sie gleich »Vom Raucher zum Nichtraucher: Loslassen auf Reisen« auf. Oder ist es für Sie unvorstellbar, unterwegs und allein zu Abend zu essen? Dann blättern Sie nach dieser Einleitung zum Kapitel »Das ›Dinner for One‹ als Highlight Ihrer Reise«. Sind Sie jedoch zuallererst um Ihre Sicherheit besorgt, ist »Das Leben unterwegs: sicher ist sicher« für Sie genau richtig.

Zu Beginn jedes Kapitels erzähle ich aus meinem eigenen und sehr persönlichen Erfahrungsschatz; nicht aus selbst-darstellerischen Gründen, sondern weil ich Ihnen wie eine gute Freundin – ehrlich und offen – von meinem Allein-unterwegs-Sein berichten möchte. Sie werden auf den nächsten Seiten lesen, was ich auf meinen diversen Reisen in Europa, Afrika, Nord- und Südamerika und Asien erlebt und welche Erfahrungen ich gemacht habe. Vor allem werden Sie eines in diesem Buch finden: Inspirierende Anregungen und praktische Tipps, damit Ihnen diese Reise mit und zu sich selbst so richtig Spaß und Freude bereitet! Sie werden erfahren, was für ein bereicherndes Kapitel Ihres Lebens es sein kann, sich auf diesem Weg kennenzulernen.

Ich wünsche Ihnen schöne Stunden beim Lesen, wie sich das Alleinreisen mühelos und erfolgreich verwirklichen lässt und zu einer wahren Kunst im Prozess Ihrer eigenen Selbstverwirklichung wird!

*Geschrieben in New York, an einem kalten und zugleich sonnigen Dezembertag.*

## Kapitel 1

# Selbsterkenntnis: Was Ihnen dieses Buch schenken kann

### Unsere Suche nach dem Sinn

*»Wir verlangen, das Leben müsse einen Sinn haben –  
aber es hat nur ganz genau so viel Sinn,  
als wir selber ihm zu geben im Stande sind.«*

Hermann Hesse

Wenn Ihr Leben eine Reise wäre, wo würden Sie ankommen? Welches Ziel wartet auf Sie? Wer begleitet Sie auf Ihrem Lebensweg? Und wann ist es besser für Sie, Schritte ganz allein zu gehen? Wir leben unser Leben vorwärts, unser Verstehen findet oftmals rückwärts statt. Was wäre, wenn Sie an Ihrem Lebensende angekommen sind und zurückschauen? Haben Sie an den wichtigen Weggabelungen des Lebens die richtigen Abzweigungen genommen?

Es war ganz unspektakulär: Ich lachte. An einem ganz normalen Arbeitstag lachte ich, einfach so. Bis ganz tief in meinen Bauch hinein konnte ich dieses befreiende Kribbeln und Beben spüren. Es war herrlich unkontrollierbar, erfrischend erlösend und zutiefst befriedigend. Ich weiß nicht mehr, mit wem ich lachte. Auch nicht mehr den Grund, der mich zum Lachen brachte. Ich weiß nur, dass mich nach diesem Lachen eine Welle unfassbarer Traurigkeit umspülte. Ich musste schnell hinaus aus dem Büro. Auf der Toilette ließ ich kaltes Wasser über meine Handgelenke fließen und starrte in den Spiegel. Was hatte mich so erschüttert?

Es war die Erkenntnis, dass ich mehr als ein halbes Jahr lang nicht gelacht hatte. Mehr als sechs Monate lang hatte ich nicht dieses tiefe Gefühl der Freude und des Glücks eines Augenblicks empfunden. Tränen rannten über mein Gesicht, das Schluchzen kam langsam, setzte sich fort und war kaum zu stoppen.

Ich überlegte: Wenn ich 80 Jahre alt werden würde, dann hatte ich zu diesem Zeitpunkt ein Hundertsechzigstel meines Lebens verpasst, glücklich zu sein. Wenn ich mein Leben in Sommereinheiten bemessen würde, dann war einer davon vergangen, ohne dass ich Leichtigkeit verspürt hatte. Auf welchem Weg war ich bloß? Wo sollte mich das verdammt noch einmal hinführen? War es das, was ich für mein Leben gewollt hatte?

Nach außen hin hatte ich Karriere gemacht. Mein Gehalt war hoch bemessen, ich konnte mir materielle Dinge

leisten, die mir Spaß bringen sollten. Meine Position war nicht in der obersten Führungsebene, aber ich hatte verantwortungsvolle Aufgaben, in denen ich mich beweisen konnte. Und das tat ich. Mit einem hohen Maß an Perfektionismus. Dieser Perfektionismus brachte mich auf einen Weg, den ich heute als verkrampft und unzufrieden beschreiben würde: Ich ärgerte mich damals über alles, was nicht so lief wie erwartet. Ebenso ärgerte ich mich oftmals über Menschen und deren Handlungen, die nicht meinem Weltbild entsprachen. Der Preis dafür war hoch: Ich nahm das Leben viel zu ernst und zu vieles persönlich.

Sie werden sich vielleicht fragen: Und in dieser Zeit gab es ein halbes Jahr lang wirklich nichts zu lachen? Natürlich habe ich gelacht, nach außen hin. Was mir jedoch abhandengekommen war, war dieses leidenschaftliche Lachen, mit voller Hingabe an den Moment; bei dem nichts anderes zählt als dieses Gefühl, mit jeder Faser des Körpers zu fühlen. Dieses »echte« Lächeln und Lachen, das der Wissenschaftler Stefan Klein in seinem Buch »Die Glücksformel« mit der Kontraktion des Augenringmuskels beschreibt. Dies kann nicht willentlich gesteuert werden. Deshalb werden diese Kontraktionen auch gern als »die süßen Gemütsbewegungen der Seele« bezeichnet.

Dieser für mich so erschütternde Moment ist sieben Jahre her. Und hat alles verändert. Ich habe die richtige und vielleicht wichtigste Abzweigung auf meiner Lebensreise erkannt und mich auf den Weg zu mir selbst und meinem Glück gemacht. Zu dieser Zeit sang Xavier Naidoo:

»Dieser Weg wird kein leichter sein, dieser Weg wird steinig und schwer. Nicht mit vielen wirst du dir einig sein, doch dieses Leben bietet so viel mehr.« So war es auch. Es war nicht leicht, eine neue Richtung einzuschlagen, und es gab viele Momente der Unsicherheit. Ich war mir auch nicht mit vielen meiner Mitmenschen einig. Nur wenige verstanden damals, was in mir vorging. Deshalb beschloss ich, dass es besser war, meinen Weg eine Zeit lang allein zu beschreiten.

Heute bin ich erfolgreich: Ich bin reich daran, dass die Dinge so erfolgen, wie ich sie mir vorstelle, plane und umsetze. Das ist ein kleiner, aber feiner Unterschied. Einer, der mich damals vom Unglück trennte, mich auf die Suche nach meinem Lebenssinn gehen ließ und mir eine Vielzahl an interessanten und bereichernden Reisen schenkte.

Der Sinn des Lebens! Viele von uns sind auf der Suche danach. Zumeist in Zeiten von Krisen verlangen wir drängend Antworten darauf. Burnout-Erkrankungen, berufliche Frustrationen und private Enttäuschungen: Das alles sind Situationen, in denen sich unser Leben anfühlt, als ob wir daran vorbeileben. Jeder von uns ist sich selbst gegenüber verantwortlich. Wir tragen die Eigenverantwortung für eine sinnvolle Erfüllung unseres Lebens.

Doch was hat es nun mit dem Sinn des Lebens wirklich auf sich? Warum können wir nicht einfach dahinleben, ohne ihm auf den Grund zu gehen? Unser Leben sinnvoll zu gestalten ist die Wurzel, die uns zu unserem Sein führt. Dieses ureigene Sein unserer Persönlichkeit ist wiederum

die Triebfeder, die uns weiter voranbringt. Wenn wir sie erkennen und damit umzugehen wissen, hören wir auf, Umwege zu machen und erhalten Klarheit darüber, was unser Lebensweg für uns bereithält.

Unsere persönliche Reife ist das Ergebnis der Erfahrungen, von denen unser bisheriges Leben geprägt wurde. Damit wir uns dieser Erfahrungen positiv bewusst werden, bedarf es immer wieder einer Zeit der Zurückgezogenheit und Ruhe. Gibt es diese Phasen bereits in Ihrem Leben, oder wollen Sie sich selbst zukünftig mehr Zeit dafür schenken? Dies lässt sich schlecht im lärmenden Alltag und in der gewohnten Umgebung bewerkstelligen. Wagen Sie also eine Auszeit oder einen Ortswechsel.

Nach dem Gesetz der Polarität brauchen wir nach jeder Zeitspanne betriebsamer Tätigkeit und intensiven Austauschs mit anderen wieder eine ruhigere Phase, in der wir uns mehr um uns selbst kümmern. Dies gelingt mir am besten, wenn ich ganz für mich allein bin. Es ist mir wichtig, den Moment ganz bewusst wahrzunehmen und mich so weit wie möglich von äußeren Einflüssen und Beeinflussungen durch andere abzuschirmen. Es bedarf Mut, die Konfrontation mit mir selbst willkommen zu heißen. Diese Form der Selbstbesinnung verlangt, dass ich auf dem Weg, den ich mit anderen gemeinsam beschritten habe, innehalte und mich auf mich selbst konzentriere. Was bewegt mich derzeit? Wo stehe ich mir selbst im Weg? Wohin sollen mich meine nächsten Schritte im Leben führen? Viel Freude macht mir die Reflexion meiner Erlebnisse und meine

Fokussierung auf Zukünftiges, wenn ich mich an neue Orte begeben, also nicht in meiner gewohnten Umgebung bin. Für mich ist dies ein Gefühl, als ob ich einen Berg besteige und auf mein Leben hinabblicken würde. So ist es viel schneller möglich, einen Überblick zu erhalten.

Jeder Mensch sollte irgendwann im Leben lernen, allein zu sein. Solange wir es auf unserem Entwicklungsweg noch nicht gelernt haben, allein und ganz auf uns selbst gestellt zu sein, bleiben wir abhängig. Die Menschen rund um mich bewundern oftmals mein großes Maß an Freiheit. Ich glaube, dass Freiheit entsteht, wenn wir unser Denken frei machen und indem wir allein und unabhängig sein können. Denn ein abhängiger Mensch ist und bleibt auch in einem bestimmten Umfeld gefangen. Er verliert seine Fähigkeit, den eigenen Lebensraum konstruktiv und selbstbestimmt zu erweitern. Doch genau hierin liegt unsere Lebensaufgabe, der eigentliche Sinn unseres Lebens: Das eigene Leben in voller Eigenverantwortung in die Hand zu nehmen und nach den eigenen Wünschen zu gestalten.

Eine Reise mit sich allein spiegelt im Kleinen das große Potential wider, das wir aus uns selbst und aus der mit uns allein verbrachten Zeit gewinnen können: Klarheit, Mut und Raum für neue Ideen, was wir mit unserem Leben erreichen wollen. Neue Ziele stellen sich ganz von selbst ein. Neue Wege wollen beschritten, neue Herausforderungen gemeistert und deren Handlungsschritte erprobt werden. Einfach, um auf dem eigenen Lebensweg weiterzukommen. Kein Sich-im-Kreis-Drehen mehr. Keine Extrarunde, in der

mehr vom Gleichen geschieht, sondern konstruktiv der eigene Sinn im Leben erforscht und nach der Rückkehr aus dem Urlaub auch umgesetzt wird. Wie heißt es so schön? »Träume nicht dein Leben, lebe deine Träume.«

Indem Sie dieses Buch in Händen halten, haben Sie sich bereits der Möglichkeit geöffnet, bei sich selbst anzukommen, und schenken mir zugleich etwas ganz Besonderes: Sie teilen mit mir den Sinn meines Lebens. Dieser ist es, Erkenntnisse zu gewinnen, Zusammenhänge verstehen zu lernen und diese an andere weiterzugeben und zu teilen. In schriftlicher oder mündlicher Form und verpackt in eine Sprache, die motiviert und fröhlich stimmt. Bereits seit meiner Kindheit ist es mein Traum, ein Buch zu schreiben. Dass ich mein Ziel, Autorin zu werden, erreicht habe, freut mich ungemein. Das Schreiben an diesen Seiten zaubert mir ein Lächeln ins Gesicht und stimmt mich fröhlich. Und wenn Sie ab und an beim Lesen dieses Buches ein Schmunzeln und eine Selbsterkenntnis – oder das eine aufgrund des anderen – haben, dann hat es einen doppelten Sinn, dass ich mich allein auf diese Reise zu meinem Lebenssinn gemacht habe. Und ich darf Sie nun mit diesem Buch auf Ihrer ganz persönlichen und individuellen Entdeckungsreise begleiten.

## Allein auf Reisen – Ihr Selbstcoaching unterwegs

*»Der beste Weg, einen Freund zu haben,  
ist der, selbst einer zu sein.«*

(Ralph Waldo Emerson)

Warum muss dieses Sich-selbst-Finden so furchtbar anstrengend sein? Gibt es dafür nichts Besseres als wöchentliche Therapiesitzungen oder den x-ten Esoterik-Workshop am Wochenende? Und ob!, kann ich hier voller Freude entgegenen. Ich möchte Ihnen zeigen, wie dies mit Leichtigkeit, Lebensfreude und an den unterschiedlichsten Orten auf dieser Welt möglich ist. Zwar gilt es dabei, sich dem gesellschaftlichen Tabu – demnach allein Reisende einsam sind – zu widersetzen. Doch Sie sind nicht wirklich allein, denn Sie haben mich ja mit diesem Buch mit dabei im Gepäck Ihrer Lebensreise. Ich bin dafür da, Ihnen Mut zu machen und neue Wege zu eröffnen. Tja, und welches Ziel steuern wir gemeinsam an? Ein ganz klar definiertes und sicherlich für jeden von uns erstrebenswertes: Wir brechen gemeinsam auf und lassen das Gefühl des Alleinseins hinter uns, um am Ende dieses Buches zu erkennen, dass dieses Auf-Reisen-allein-Sein zum »All-eins-Sein« führen kann.

»Die Kunst, allein zu reisen und bei sich selbst anzukom-

men«: Dieser Titel hat Sie offensichtlich neugierig gemacht. Fein, das war der Sinn des Ganzen! Sie erhalten in diesem Buch den Schlüssel zur abwechslungsreichsten und interessantesten Art des Selbstcoachings. Für jede Frau und jedermann. Für jede Art der Reise und für jede Lebenslage. Für ein paar Tage oder auch Wochen. Nur ein paar Kilometer weit von Ihrem Heim entfernt oder am anderen Ende der Welt. In purem Luxus badend oder asketisch reduziert. Ganz egal, wofür Sie sich entscheiden: Das Wichtigste dabei sind Sie! Doch es gibt etwas, das Sie dafür tun müssen. Es ist das Einzige, aber auch das Wichtigste, das Sie zu dieser Art der Persönlichkeitsentwicklung beitragen müssen: Sie müssen sich »nur« mit sich selbst auf den Weg machen.

Vor allem Frauen stehen dem Allein-auf-Reisen-Gehen oft mit mehr Skepsis gegenüber als Männer. Dabei hat sich in den vergangenen Jahren der Emanzipation einiges getan: Businesswomen führen Hunderte Mitarbeiter und das Gespräch bei weltweiten Telefonkonferenzen. Mütter fahren mit dem Wagen und ihren Kindern zig Kilometer selbst, verwenden Navigationsgeräte und benutzen Smartphones als kleine Helferlein für die tägliche Selbstorganisation. Zwei Frauen aus meinem nächsten Umfeld möchte ich Ihnen als Vorbilder nennen: Die eine hat ein beruflich orientiertes Jahr in den USA genutzt und in ihrer Freizeit ganz auf sich selbst gestellt Nordamerika entdeckt – inklusive einer überraschenden Autofahrt inmitten der Motorradgang »Hells Angels«. Die andere bewundernswerte Frau hat mit knapp fünfzig Jahren und nach dem Tod ihres geliebten Lebens-

gefährten die Erkenntnis gewonnen, dass sie diesen Verlust nur auf einer allein unternommenen Reise innerlich gut verarbeiten kann. Sie machte sich entschlossen und mutig erstmals ohne Begleitung auf und reiste vier Wochen lang durch Vietnam.

Und wie ist dies bei Männern? Das starke Geschlecht räumt gedankliche Hemmnisse zumeist leichter aus dem Weg: Abenteuergeist wird seit jeher als männliche Charaktereigenschaft angesehen. Was sollte also einer Reise, die ganz auf sich selbst konzentriert ist, noch im Weg stehen? Hinein ins Scheinwerferlicht des Lebens mit Ihnen! Um Sie soll sich nicht nur der Inhalt dieses Buchs, sondern am besten gleich die ganze Welt drehen!

Wer ist Ihr bester Freund, Ihre beste Freundin? Wer ist Ihr bester Ratgeber? Wer ist immer für Sie da, wenn Sie jemanden brauchen? Wer steht Ihnen in jeder Lebenslage bei? Auf wen können Sie sich hundertprozentig verlassen?

So unterschiedlich wir Menschen sind, die Antwort sollte für jeden von uns gleich ausfallen. Von uns allen sollte der beste Freund jemand sein, der 24 Stunden täglich und an sieben Tagen der Woche für uns da ist. Jemand, der uns ganz genau kennt und alles von uns weiß. Ein Mensch, dem wir vertrauen können, weil er es gut mit uns meint. Kennen Sie diesen Menschen schon? Ja, genau – das sind Sie!

Es ist eine wahre Kunst, sich selbst so zu behandeln wie eine andere geliebte Person, denn oftmals fordern wir von uns selbst mehr an Leistung als von anderen. Eines der (Reise-)Ziele auf dem eigenen Lebensweg könnte sein, sich

selbst eine noch respekt- und liebevollere Behandlung zu schenken. Wie würden Sie Ihre beste Freundin oder Ihren Kumpel behandeln? Vermutlich würden Sie sie oder ihn unterstützen und motivieren. Sie würden anderen Fehler verzeihen. Doch verzeihen Sie auch sich selbst? Manchmal kann es passieren, dass ein Mensch sich selbst im Laufe seines Lebens zu seinem ärgsten Feind macht.

Wer sind Sie? Sie sind täglich 24 Stunden lang und rund um die Uhr mit sich selbst unterwegs. Sie müssen all Ihre Launen, Tiefpunkte und Höhepunkte durchstehen. Geben Sie sich selbst und den Herausforderungen des Lebens die Beachtung, die Sie verdienen? Dabei wissen Sie sicherlich auch selbst, wie gut es ist, wenn jemand anderer uns aufbaut, liebt und unterstützt. Dieser Seelenbalsam tut einfach gut.

Lassen Sie uns diese Frage in den Fokus unserer Reise stellen: Kennen Sie sich selbst bereits gut genug? Oder wollen Sie sich noch besser kennenlernen und Ihre geheimsten Träume und innigsten Sehnsüchte entdecken? Dann machen wir uns auf den Weg zu Ihrer Selbstverwirklichung unterwegs, *andiamo!*

Coaching ist eine moderne Methode, Menschen dabei zu unterstützen, ihre Kräfte zu aktivieren, um sich selbst zu helfen und auf eigene Lösungen zu kommen. Ich selbst mag den Ansatz des lösungsorientierten Kurzzeitcoachings. Es freut mich immer wieder zu sehen, wie meine Klienten mit meiner Begleitung in kurzer Zeit Klarheit und ihre eigene Handlungsfähigkeit erhalten. Sie gestalten im Weite-

ren ihr Leben noch mehr nach ihren eigenen Vorstellungen und erzielen Erfolge in privaten und beruflichen Bereichen. Coaching ist und soll jedoch kein Privileg weniger Fachleute sein. Mit »Der Kunst, allein zu reisen und bei sich selbst anzukommen« erhalten Sie die Befähigung, sich selbst zu coachen. Sie werden sich weiterentwickeln: Nicht in stickigen Seminarräumen, sondern mit einer frischen Brise Freiheit in der Nase!

*»Reisen veredelt den Geist und räumt mit allen unseren Vorurteilen auf«,* schrieb bereits Oscar Wilde. Der weltbekannte Schriftsteller wusste, wovon er sprach. Bücher sind wunderbare Reisebegleiter, sie entführen uns in andere Welten, geben Einblicke und bereichern durch neues Wissen. Und dies alles mit einer stillen Zurückhaltung, die auf einer allein unternommenen Reise so guttut. Für mich sind Bücher auch Ratgeber, also Austauschpartner, wenn ich Fragen an mich selbst stelle und mein Leben infrage stelle. Um gut auf meinem Lebensweg voranzukommen.

Ganz bei sich sein ist ein Gefühl, das vorwiegend in Momenten der Ruhe eintritt. In diesen Phasen lässt es sich am besten in sich selbst hineinhorchen. An einem schönen Platz eine Tasse Tee ganz für sich allein trinken, ohne gleichzeitig eine Zeitung oder ein Magazin zu überfliegen. Eine Entspannungstechnik üben, Tagebuch schreiben oder einfach einmal ins gute alte »Narrenkastl« starren. All dies trägt zu einer tiefen Verbindung mit dem eigenen Ich bei. Am besten sollten solche angenehm kreierte Situationen als Ideen für den Alltag mit nachhause genommen werden.