

ALLEIN. *Nicht einsam.*

Das Playbook für dein erstes Solo-Wochenende — Mindset, Budget und Route, damit aus der Idee eine gebuchte Reise wird.

VON KATRIN



Für jede Frau, die bereit ist, allein loszufahren — und für jede, die noch nicht weiß, dass sie es schon ist.

Warum diese Reise **zählt**

Sie fragen dich, ob du nicht einsam bist. Sie meinen etwas anderes. Sie fragen sich, wie du das machst — allein losfahren, allein ankommen, allein bleiben, ohne darauf zu warten, dass jemand mitkommt.

Ich sag's dir: Es ist keine Mut-Übung. Es ist eine **Entscheidung**. Genauso wie das erste eigene Konto, die erste eigene Miete, der Job, den du dir selbst ausgesucht hast. Allein reisen ist einfach die nächste Rechnung, die du selbst bezahlst — im wörtlichen und im übertragenen Sinn.

Dieses Playbook ersetzt kein Gespräch mit dir selbst. Aber es nimmt dir die Fragen ab, an denen die meisten Frauen vor der ersten Solo-Reise hängen bleiben: Wohin? Wie viel darf das kosten? Und was, wenn ich am ersten Abend allein am Tisch sitze?

Sieben Etappen, ein Ziel: Du buchst nicht irgendwann. Du buchst diese Woche.

" *Diese Reise ist kein Ausbruch aus deinem Leben. Sie ist ein Beweis dafür, dass es dir schon gehört.*

Die drei Ängste, *die dich stoppen*

01 „Was denken die anderen, wenn ich allein am Tisch sitze?“

Niemand im Restaurant führt Buch über die Plätze an deinem Tisch. Das erledigst nur du selbst — seit Jahren, aus Gewohnheit.

Beobachtet wirst du nicht. Beurteilt schon gar nicht.

02 „Ist das nicht rausgeschmissenes Geld für eine Person?“

Der Einzelzimmerzuschlag ist keine Strafe für Alleinsein. Er ist der reguläre Preis für Entscheidungsfreiheit — niemand sonst bestimmt deine Uhrzeit, deine Route, dein Frühstück.

Frag dich lieber, was dich ein Wochenende voller Kompromisse kostet.

03 „Was, wenn ich mich einsam fühle?“

Einsamkeit und Alleinsein sind zwei verschiedene Wörter für zwei verschiedene Dinge. Das eine passiert dir. Das andere entscheidest du — und kannst es jederzeit wieder ändern.

Ein Gefühl ist kein Grund, gar nicht erst loszufahren.

Ohne dich zu *rechtfertigen*

Du musst dir diese Reise nicht verdienen. Kein Vergleich mit dem letzten Pärchen-Urlaub. Kein „aber dafür hätte ich auch...“ Es ist deine Reisekasse, dein Wochenende, deine Entscheidung.

● **Eigene Reisekasse anlegen.** Ein separates Sparziel, kein Rest vom Haushaltsgeld. Schon 20 € im Monat reichen für ein Wochenende in einem halben Jahr.

● **Einzelzimmerzuschlag einkalkulieren** — nicht wegdiskutieren oder das billigste Zimmer im Vorort suchen, nur um ihn zu vermeiden.

● **Budget für „Nichtstun“ einplanen.** Ein Café, ein Buch, kein Programm. Das ist kein Luxus, das ist der eigentliche Zweck der Reise.

● **Rückfahrt flexibel buchen.** Freiheit hat einen Aufpreis. Der lohnt sich, wenn du am Sonntagabend noch nicht zurückwillst.

Merksatz für die Kontoübersicht: Diese Ausgabe ist keine Ausnahme. Sie ist Teil deines Budgets — genau wie Miete, Versicherung und Rücklage.

Fünf Schritte *bis zur Buchung*

01 Ziel wählen — klein anfangen

Zug statt Flug, zwei bis drei Stunden entfernt, ein Ort, den du schon halb kennst. Die erste Solo-Reise muss keine Weltreise sein.

02 Unterkunft mit Bedacht buchen

Zentral, gut bewertet, Check-in erst ab 15 Uhr — das gibt dir Zeit für einen Kopf-Puffer zwischen Zuhause und Ankommen.

03 Ritual für den ersten Abend festlegen

Vorher entscheiden, nicht spontan hoffen: ein Glas Wein, kein Handy am Tisch, ein Restaurant, das du dir selbst aussuchst.

04 Sicherheit klären

Standort mit einer Vertrauensperson teilen, Bargeld und Karten getrennt aufbewahren. Vorsicht ist kein Widerspruch zu Freiheit.

05 Rückfahrt mit Puffertag

Die Reise endet nicht am Bahnsteig. Sie endet, wenn du zu Hause ausgepackt hast — plan dafür einen Abend ohne Termine ein.

Die ersten *48 Stunden*

● ANKUNFT

Erst ankommen, dann losgehen

Nicht sofort losziehen. Auspacken, Fenster öffnen, einmal tief durchatmen. Der erste Programmpunkt ist: nichts tun.

● TAG 1 — VORMITTAG

Ein Ziel, kein Programm

Ein Ort, den du dir selbst ausgesucht hast, ohne ihn vorher stundenlang zu recherchieren. Der Weg dorthin zählt genauso wie das Ziel.

● TAG 1 — ABEND

Das Ritual aus Etappe 03

Allein essen gehen. Beim ersten Mal fühlt es sich falsch an — genau deshalb machst du es. Ab dem zweiten Bissen wird es normal.

● TAG 2

Der freie Tag

Kein Muss. Schlaf, wenn du willst. Lauf, wenn du willst. Diese Reise hat keine Checkliste an Sehenswürdigkeiten — nur dich.

● ABREISE

Eine Sache, die bleibt

Kein Souvenir. Ein Satz, eine Erkenntnis, ein Foto von dir allein — etwas, das du mitnimmst, wenn der Koffer längst wieder leer ist.

Die Checkliste *vor der Abfahrt*

☐ **Ziel und Datum fixiert**

☐ **Unterkunft gebucht**

zentral, Bewertungen gecheckt, Check-in nach 15 Uhr

☐ **Eigene Reisekasse angelegt**

☐ **Ritual für den ersten Abend festgelegt**

☐ **Standort-Teilen mit einer Vertrauensperson eingerichtet**

☐ **Rückfahrt mit Puffertag gebucht**

☐ **Eine Sache notiert, auf die du dich jetzt schon freust**

Sieben Häkchen zwischen dir und der ersten Reise, bei der niemand außer dir entscheidet.

Fang mit dem ersten an — heute.

Zurück. *Aber anders.*

Du kommst zurück. Der Kalender läuft weiter, die Wäsche wartet, nach außen hat sich nichts verändert. Aber du weißt jetzt etwas, das dir vorher niemand glauben konnte: Du kannst das. Allein losfahren, allein ankommen, allein bleiben — und trotzdem ganz bei dir sein.

Das hier war die erste Reise. Es gibt noch viele — und du musst für keine davon warten, bis dich jemand begleitet.

WEITERLESEN

Das E-Book

Für die Angst, die schwierigen Nächte, das Alleinsein und die Frage: Wer bin ich ohne mein altes Leben?

Jetzt lesen →

NICHT MEHR ALLEIN

Das Frauennetzwerk

Über 470 Frauen im Neuanfang – mit regionalen Gruppen, Treffen und gemeinsamen Unternehmungen.

Jetzt dazugehören →