

solo travel

JOURNAL

Dieses Reise Journal wird dich auf deinem nächsten Solo Trip begleiten.

Es wird dir dabei helfen, das Beste aus deiner Reise herauszuholen. Jede Seite lädt dich ein, Erinnerungen einzufangen, Emotionen festzuhalten und Abenteuer zu erleben. Dieses Journal wird zur Quelle der Freude in glücklichen Augenblicken, zu deinem Vertrauten in Momenten der Einsamkeit und zum Spiegel deiner Persönlichkeitsreise.

Halte deine Erlebnisse fest, und lass dieses Journal zu einem Schatz unvergesslicher Erinnerungen werden.

Ich wünsche dir ganz viel Freude damit!

DEINE

Julia

Teile deine Reisemomente auf IG und verlinke
[@julia.solo_travel](https://www.instagram.com/julia.solo_travel)

REISE VORBEREITUNGEN

Solo Trip No. _____

ZIEL

GEPLANTES BUDGET

DATUM

UMRECHNUNGSKURS

1 EUR = _____

HOT SPOTS

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

UNBEDINGT PROBIEREN



MUST DO'S

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

NOTIZEN

SOUVENIRS

- _____
- _____
- _____

REISEPLAN

TAG 1

TAG 2

TAG 3

TAG 4

REISEPLAN

TAG 5

TAG 6

TAG 7

TAG 8

REISEPLAN

TAG 9

TAG 10

TAG 11

TAG 12

REISEPLAN

TAG 13

TAG 14

TAG 15

TAG 16

PACKLISTE

KLEIDUNG

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

ELEKTRONIK & GADGETS

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

KOSMETIK

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

REISEDOKUMENTE

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

SONSTIGES

- _____
- _____
- _____
- _____

GESUNDHEIT

- _____
- _____
- _____
- _____

REISE JOURNAL

DATUM

WETTER



WIE WAR DEIN TAG?



WAS HAST DU HEUTE GEMACHT,
WELCHE ORTE HAST DU BESUCHT?

◆ HIGHLIGHTS DES TAGES

◆ HEUTIGE HERAUSFORDERUNGEN

INTERESSANTE GESPRÄCHE,
NEUE BEKANNTSCHAFTEN?

NOTIZEN

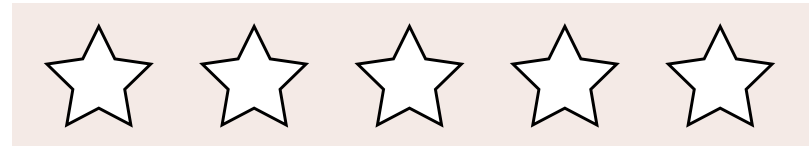
REISE JOURNAL

DATUM

WETTER



WIE WAR DEIN TAG?



WAS HAST DU HEUTE GEMACHT,
WELCHE ORTE HAST DU BESUCHT?

◆ HIGHLIGHTS DES TAGES

◆ DREI DINGE FÜR DIE DU DANKBAR BIST

INTERESSANTE GESPRÄCHE,
NEUE BEKANNTSCHAFTEN?

NOTIZEN

SOLO
Travel

"REISEN IST DIE EINZIGE
SACHE, DIE DU KAUFEN
KANNST, DIE DICH
REICHER MACHT."



REISE JOURNAL

DATUM

WETTER



WIE WAR DEIN TAG?



WAS HAST DU HEUTE GEMACHT,
WELCHE ORTE HAST DU BESUCHT?

◆ HIGHLIGHTS DES TAGES

◆ HEUTIGE HERAUSFORDERUNGEN

INTERESSANTE GESPRÄCHE,
NEUE BEKANNTSCHAFTEN?

NOTIZEN

REISE JOURNAL

DATUM _____

WETTER



WIE WAR DEIN TAG?



WAS HAST DU HEUTE GEMACHT,
WELCHE ORTE HAST DU BESUCHT?

◆ HIGHLIGHTS DES TAGES

◆ HEUTIGE HERAUSFORDERUNGEN

INTERESSANTE GESPRÄCHE,
NEUE BEKANNTSCHAFTEN?

NOTIZEN

REISE JOURNAL

DATUM

WETTER



WIE WAR DEIN TAG?



WAS HAST DU HEUTE GEMACHT,
WELCHE ORTE HAST DU BESUCHT?

◆ HIGHLIGHTS DES TAGES

◆ DREI DINGE FÜR DIE DU DANKBAR BIST

INTERESSANTE GESPRÄCHE,
NEUE BEKANNTSCHAFTEN?

NOTIZEN

SOLO
Travel

"ES SIND NICHT DIE ORTE,
DIE WIR EROBERN,
SONDERN UNS SELBST."



REISE JOURNAL

DATUM

WETTER



WIE WAR DEIN TAG?



WAS HAST DU HEUTE GEMACHT,
WELCHE ORTE HAST DU BESUCHT?

◆ HIGHLIGHTS DES TAGES

◆ HEUTIGE HERAUSFORDERUNGEN

INTERESSANTE GESPRÄCHE,
NEUE BEKANNTSCHAFTEN?

NOTIZEN

REISE JOURNAL

DATUM

WETTER



WIE WAR DEIN TAG?



WAS HAST DU HEUTE GEMACHT,
WELCHE ORTE HAST DU BESUCHT?

◆ HIGHLIGHTS DES TAGES

◆ HEUTIGE HERAUSFORDERUNGEN

INTERESSANTE GESPRÄCHE,
NEUE BEKANNTSCHAFTEN?

NOTIZEN

REISE JOURNAL

DATUM

WETTER



WIE WAR DEIN TAG?



WAS HAST DU HEUTE GEMACHT,
WELCHE ORTE HAST DU BESUCHT?

◆ HIGHLIGHTS DES TAGES

◆ DREI DINGE FÜR DIE DU DANKBAR BIST

INTERESSANTE GESPRÄCHE,
NEUE BEKANNTSCHAFTEN?

NOTIZEN

SOLO
Travel

"REISEN IST DER MOMENT,
IN DEM DU
VERLANGSAMEN KANNST,
UM WIRKLICH ZU LEBEN."



REISE JOURNAL

DATUM _____

WETTER



WIE WAR DEIN TAG?



WAS HAST DU HEUTE GEMACHT,
WELCHE ORTE HAST DU BESUCHT?

◆ HIGHLIGHTS DES TAGES

◆ HEUTIGE HERAUSFORDERUNGEN

INTERESSANTE GESPRÄCHE,
NEUE BEKANNTSCHAFTEN?

NOTIZEN

REISE JOURNAL

DATUM

WETTER



WIE WAR DEIN TAG?



WAS HAST DU HEUTE GEMACHT,
WELCHE ORTE HAST DU BESUCHT?

◆ HIGHLIGHTS DES TAGES

◆ HEUTIGE HERAUSFORDERUNGEN

INTERESSANTE GESPRÄCHE,
NEUE BEKANNTSCHAFTEN?

NOTIZEN

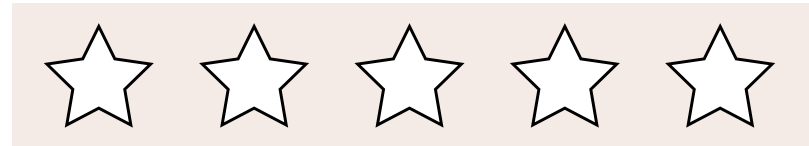
REISE JOURNAL

DATUM

WETTER



WIE WAR DEIN TAG?



WAS HAST DU HEUTE GEMACHT,
WELCHE ORTE HAST DU BESUCHT?

◆ HIGHLIGHTS DES TAGES

◆ DREI DINGE FÜR DIE DU DANKBAR BIST

INTERESSANTE GESPRÄCHE,
NEUE BEKANNTSCHAFTEN?

NOTIZEN

SOLO
Travel

"DAS LEBEN BEGINNT AM
ENDE DEINER
KOMFORTZONE."
- NEALE DONALD WALSCH



REISE JOURNAL

DATUM

WETTER



WIE WAR DEIN TAG?



WAS HAST DU HEUTE GEMACHT,
WELCHE ORTE HAST DU BESUCHT?

◆ HIGHLIGHTS DES TAGES

◆ HEUTIGE HERAUSFORDERUNGEN

INTERESSANTE GESPRÄCHE,
NEUE BEKANNTSCHAFTEN?

NOTIZEN

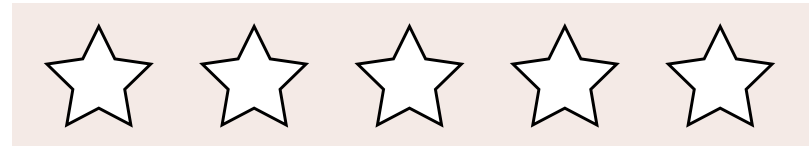
REISE JOURNAL

DATUM

WETTER



WIE WAR DEIN TAG?



WAS HAST DU HEUTE GEMACHT,
WELCHE ORTE HAST DU BESUCHT?

◆ HIGHLIGHTS DES TAGES

◆ HEUTIGE HERAUSFORDERUNGEN

INTERESSANTE GESPRÄCHE,
NEUE BEKANNTSCHAFTEN?

NOTIZEN

REISE JOURNAL

DATUM

WETTER



WIE WAR DEIN TAG?



WAS HAST DU HEUTE GEMACHT,
WELCHE ORTE HAST DU BESUCHT?

◆ HIGHLIGHTS DES TAGES

◆ DREI DINGE FÜR DIE DU DANKBAR BIST

INTERESSANTE GESPRÄCHE,
NEUE BEKANNTSCHAFTEN?

NOTIZEN

SOLO
Travel

"MUT IST NICHT DIE ABWESENHEIT
VON ANGST, SONDERN DIE
ERKENNTNIS, DASS ES ETWAS
WICHTIGERES GIBT ALS ANGST."
- FRANKLIN D. ROOSEVELT



REISE JOURNAL

DATUM

WETTER



WIE WAR DEIN TAG?



WAS HAST DU HEUTE GEMACHT,
WELCHE ORTE HAST DU BESUCHT?

◆ HIGHLIGHTS DES TAGES

◆ HEUTIGE HERAUSFORDERUNGEN

INTERESSANTE GESPRÄCHE,
NEUE BEKANNTSCHAFTEN?

NOTIZEN

REISE JOURNAL

DATUM

WETTER



WIE WAR DEIN TAG?



WAS HAST DU HEUTE GEMACHT,
WELCHE ORTE HAST DU BESUCHT?

◆ HIGHLIGHTS DES TAGES

◆ HEUTIGE HERAUSFORDERUNGEN

INTERESSANTE GESPRÄCHE,
NEUE BEKANNTSCHAFTEN?

NOTIZEN

BUDGET

ANREISE
Gesamt

ÜBERNACHTUNGEN
Gesamt

ESSEN
Gesamt

SOUVENIRS
Gesamt

SONSTIGES
Gesamt

GESAMT

GEPLANT

ANREISE
ÜBERNACHTUNGEN
ESSEN
SOUVENIRS
SONSTIGES
GESAMT

AUSGEGEBEN

ANREISE
ÜBERNACHTUNGEN
ESSEN
SOUVENIRS
SONSTIGES
GESAMT

DIFFERENZ

ANREISE
ÜBERNACHTUNGEN
ESSEN
SOUVENIRS
SONSTIGES
GESAMT

AUFGABEN & CHALLENGES

IN DER LANDESSPRACHE BESTELLEN



Versuche, dich so weit wie möglich in der Landessprache zu verständigen, auch wenn du die Sprache nur begrenzt beherrschst.

TAUSCH GESCHÄFT



Versuche mit jemanden etwas zu tauschen, ein Rezept, einen Geheimitipp, ein Souvenir...

KEIN PLAN



Wähle einen Tag aus, an dem du dich ohne feste Pläne einfach treiben und dich von deiner Neugier leiten lässt. Schaue, wohin dich dein Weg führt.

FRAG NACH EINEM REZEPT



Versuche ein Rezept zu bekommen:

- Wenn es dir irgendwo besonders gut geschmeckt hat.
- Frag einen Einheimischen nach dem Rezept für eine lokale Spezialität.

AUFGABEN & CHALLENGES

SAMMLE ETWAS



Es gibt so viele Möglichkeiten, hier ein paar Ideen:
Tickets, Eintrittskarten, Bierdeckel, Flaschen Etiketten,
Kronkorken, Postkarten, Muscheln

VEREWIGE DICH IRGENDWO



Achte dabei aber darauf, dass du nichts beschädigst oder jemanden verärgerst. Schreib in ein Gästebuch, hinterlasse eine positive Bewertung auf Google, oder leg der Putzfrau eine persönliche Nachricht unter die Matratze...

JEDEN TAG EIN FOTO VON...



Überleg dir selbst eine tägliche Foto Challenge. Du kannst dafür eine Farbe wählen, oder aber ein Thema.
Für Profis: jeden Tag ein Selfie mit...

KOMPLIMENTE MACHEN



Mach einem fremden Menschen ein Kompliment. Damit machst du jemanden eine große Freude, aber auch dir wird es richtig gut tun!

WIE SAGT MAN AUF...

Danke

Vielen Dank

Hallo

Guten Morgen

Guten Abend

ja

Nein

Tschüss

Entschuldigung

Die Rechnung bitte

1

2

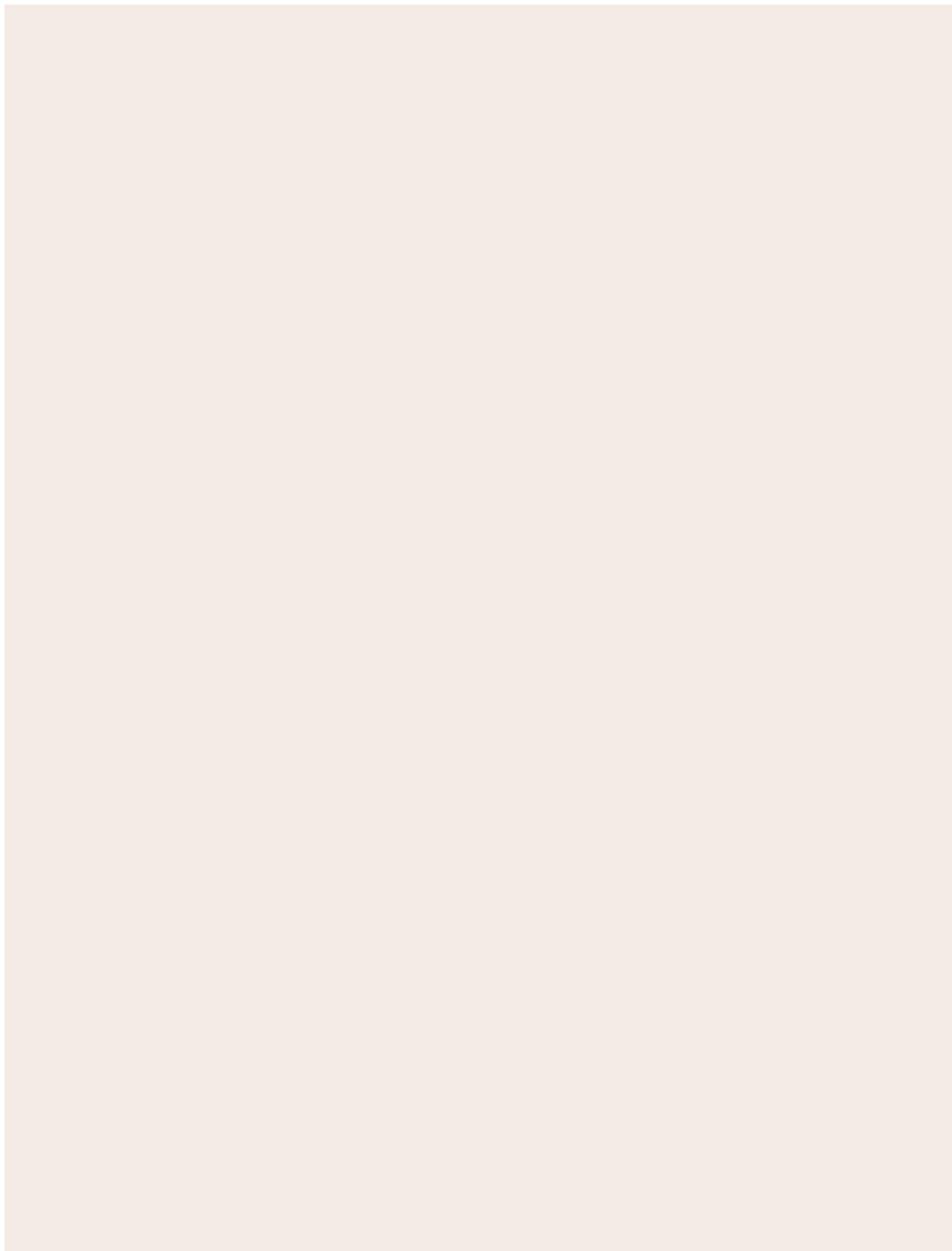
3

Reise

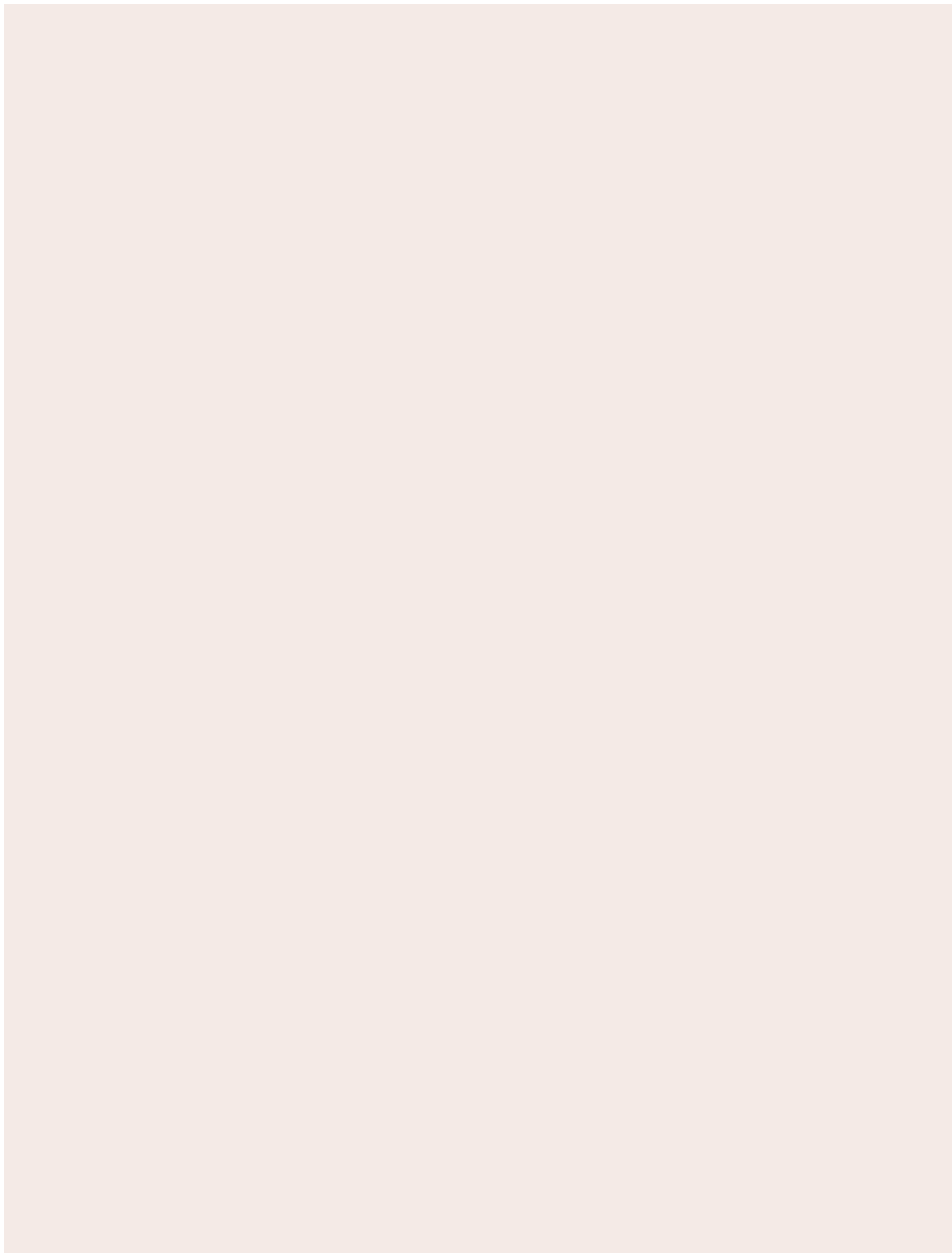
BUCKET LIST

Wo willst du unbedingt noch hinreisen?

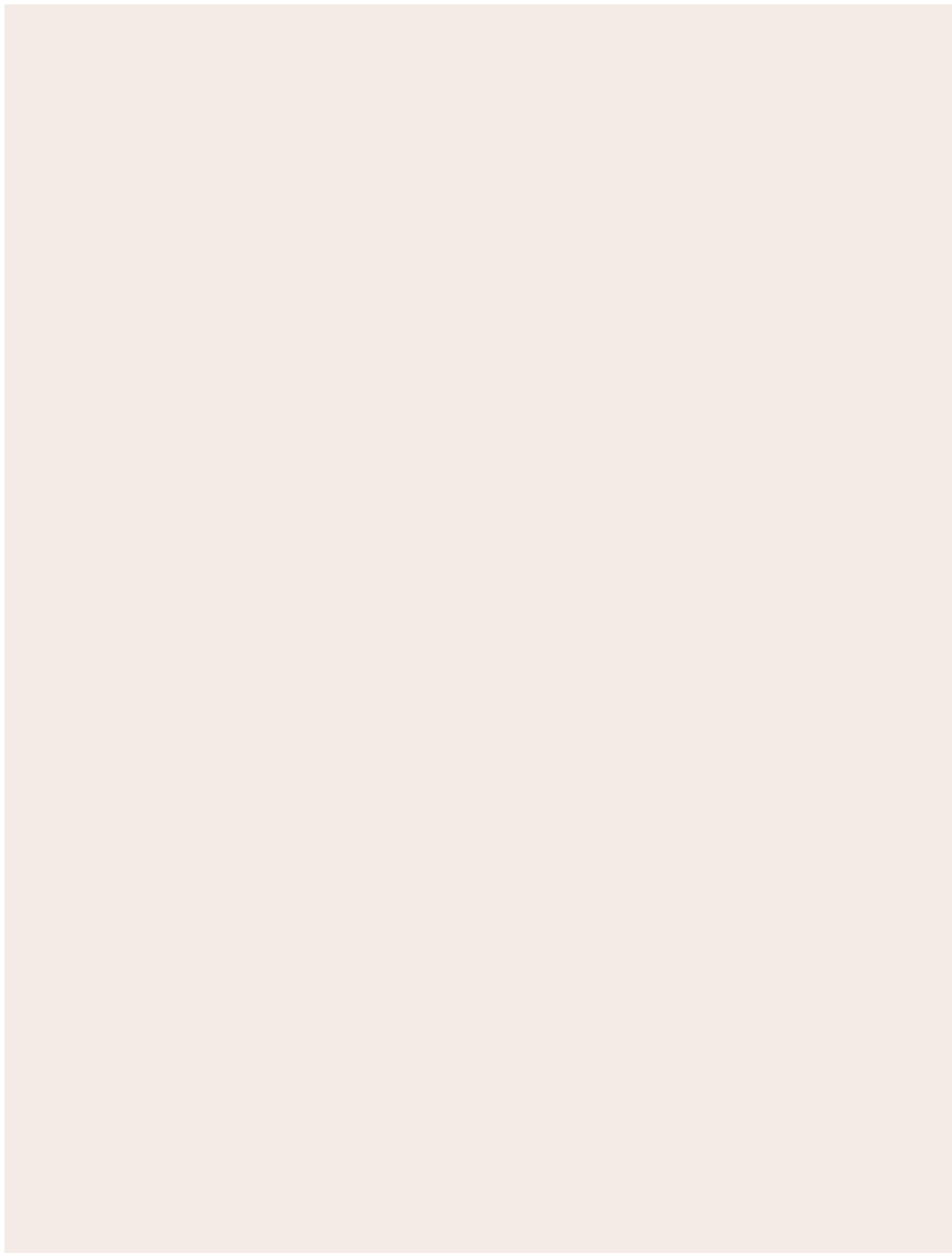
NOTIZEN



NOTIZEN



NOTIZEN



NOTIZEN

