



Mein achtsames Reisetagebuch

>>> achtsamreisenfestival.de

Hallo lieber Reisemensch!

Wie schön, dass du dich auf deine nächste Reise ein bisschen umfassender und tiefergehender vorbereiten möchtest.

Ich weiß genau, wie du dich fühlst: Ich bin vor einer Reise immer wie ein Schwamm, bereit, alles aufzusaugen. Aber ich will auch alles richtig machen, in kein Fettnäpfchen treten und niemanden vor Ort verletzen.



Dabei hilft es mir, **mich mit meinen Erwartungen und Vorurteilen auseinanderzusetzen**. Das ist nicht immer ganz einfach, aber ich verspreche dir, es wird deine Reiseerfahrungen immens bereichern.

In diesem Reisetagebuch findest du die **Fragen und Anregungen**, die mir persönlich beim Hinterfragen und Durchleuchten meiner Vorurteile helfen.

Dieses Reisetagebuch MACHT DICH ZU EINEM BESSEREN REISEMENSCHEN.

Dafür ist es entworfen. Es dreht deine Perspektive um 180 Grad und verändert deine Weltsicht.

Bei mir war das ein **langwieriger, zuweilen schmerzhafter Prozess**. Vielleicht kennst du die **Geschichte von meinem Videoclip-Moment?**



In Kürze: *Ich hatte Aufnahmen von meinem dritten oder vierten Kenia-Aufenthalt auf der Festplatte, mit denen ich völlig unvoreingenommen und wertfrei den Alltag in Kenia mit dem Alltag in Deutschland vergleichen wollte. Dann schickte eine Freundin mir eine Broschüre vom glocal e.V. über die Reproduktion kolonialer Stereotype in Reiseberichten von Freiwilligen. Als ich nach der Lektüre nochmal meine Video-Clips durchsah, merkte ich, dass auch ich die koloniale Brille aufhatte und unterschwellig rassistisch aus Kenia berichtete.*

Ich weiß, du bist dir der kolonialen Zusammenhänge bewusst.

Dir ist es wichtig, **verantwortungsvoll und wirklich auf Augenhöhe** mit Menschen in Kontakt zu kommen.

Der erste Schritt dabei ist die **Innenschau**, und dabei helfen dir die Fragen in diesem Reisetagebuch ganz sicher.

Dies ist nur ein Ausschnitt. (Darum sind die Seitenzahlen auch nicht chronologisch.) Das gesamte Reisetagebuch umfasst knapp 80 Seiten. Es begleitet dich vor, während und nach der Reise und ist Teil von **VorFreudeBereitung**, dem Programm, mit dem du dich entspannt und sehr umfassend auf deine nächste und jede weitere Reise vorbereitest. Sobald es startet, lasse ich es dich wissen.

Jetzt lasse ich dich aber mal ein bisschen blättern und vielleicht auch schon schreiben.

Ich bin sehr gespannt, ob die Fragen bereits **so viel ändern und shiften** können, wie ich es bei mir selbst und bei meinen Klient*innen erlebt habe.

Schreib mir gerne, wenn du Fragen oder Anregungen hast.

laura@achtsamreisenfestival.de

Ich freu mich auf dich.

Gute Reise durch dieses Reisetagebuch!

Alles Liebe!
Laura



So benutzt du dieses Reisetagebuch:

Auch wenn ich mir natürlich ein paar Gedanken zur Abfolge gemacht habe, gibt es kein Richtig oder Falsch bei diesem Reisetagebuch.

Du kannst chronologisch vorgehen oder die Seiten bearbeiten, die dich gerade ansprechen.

Du kannst dir jeden Tag eine Frage vornehmen oder an einem Abend das ganze Ding ausfüllen.

Mach es zu deinem individuellen Begleiter und nutze es so, dass es dir bestmöglich hilft!

Du kannst es ausdrucken und reinschreiben, dir ein eigenes Notizbuch zu Hilfe nehmen oder es online ausfüllen.

>>>

Für die Online-Version benötigst du ein kostenfreies Notion-Konto. Unter diesem Link findest du die Vorlage. Dupliziere das Template und du kannst loslegen.

(<https://laom.notion.site/Mein-achtsames-Reisetagebuch-609fc0da530f4b45b383c64657c1cdb1>)

>>>

Ich wünsche dir viel Spaß und viele Erkenntnisse!



Teil 1: Vor der Reise

a) Kritisch hinterfragen.

#0: Bedürfnisse

Was brauche ich?

Wie will ich mich fühlen?

Was macht mir Spaß?

#1: Große Erwartungen!

Wohin reist du?



Wann geht es los? >>>

Ohne groß nachzudenken: Was sind deine Erwartungen?

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

Wie fühlt es sich an, bald zu verreisen?

Wie fühlt es sich an, DU zu sein?



#2: 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 kennenlernst, 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.

#3: Musik, Bücher, Filme

Musik aus deinem Reiseland

Bücher aus deinem Reiseland

Filme aus deinem Reiseland

Blogs aus deinem Reiseland

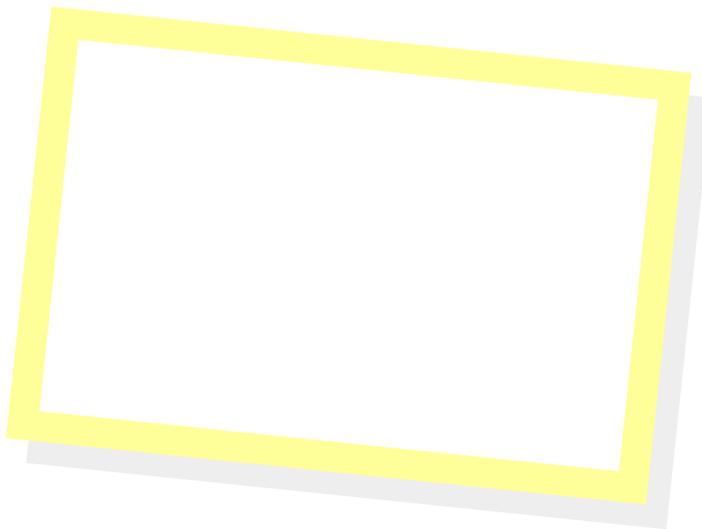
Weitere Entdeckungen & Notizen

#4: 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*in bist du? Was oder wen fotografierst du? Wie und wie oft? Und warum?

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 glokal 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.

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

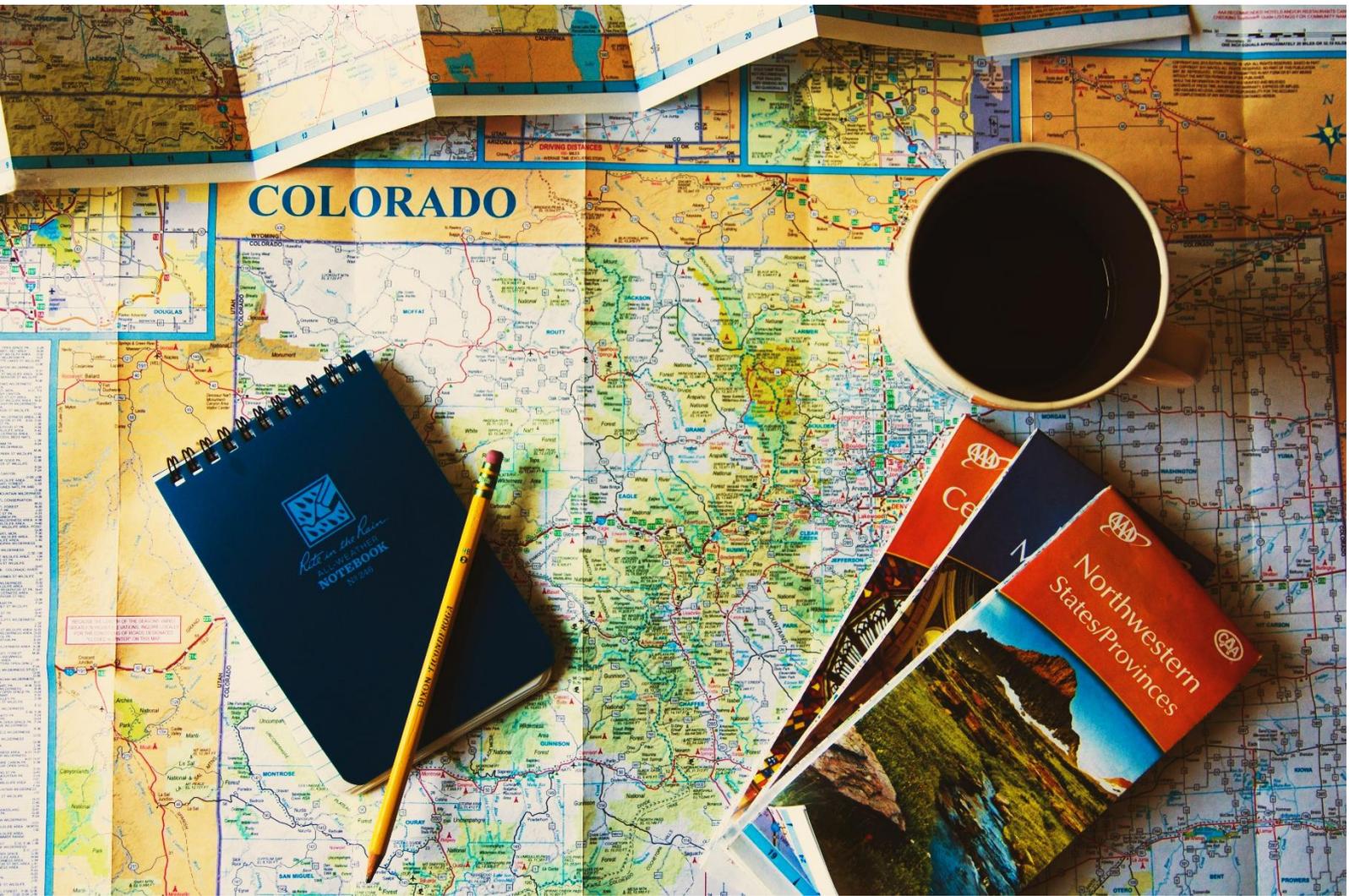
Du *darfst* alles schreiben, schließlich ist es deine Reise. Wenn du dir aber diese Liste wirklich zu Herzen nimmst, wird deine Reise nicht glatt und schön verlaufen. Sie wird kompliziert und verwirrend.

Und du wirst Augen machen, welche unerwartete Moment-Schätze du findest. Welche eindrucksvolle Begegnung du machen kannst. Und welche augenöffnenden 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 Abenteurers, 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.



b) Entspannt planen.

#3: Den günstigsten Flug buchen

Vorneweg: Im Folgenden gebe ich Tipps, wie du den günstigsten Flug finden kannst, bzw. teile ich meine ausgefeilte Strategie mit dir. Stelle dir aber zunächst folgende wichtige Fragen und setze so viel wie möglich davon um:

1. Wie kannst du die An- und Abreise möglichst ressourcenschonend gestalten? Wo und wie kannst du auf andere Verkehrsmittel umsteigen?

2. Wie kannst du das entstandene CO2 kompensieren?

3. Wie kannst du die Reise verlängern und möglichst lange bleiben?

4. Was sind alternative Orte, die näher liegen und umweltfreundlicher zu erreichen sind?

Solltest du um einen Flug nicht umhinkommen, suche nach Direktflügen. Wie ich nach dem erschwinglichsten suche, teile ich auf den folgenden Seiten. Die Tabellen lassen sich ganz leicht auch für Zug- und Busverbindungen verwenden.

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?

Beobachte die entsprechenden 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

(Wenn getrackt werden kann, dass du zum wiederholten Mal auf einer Seite einen Flug suchst, wird dir oftmals ein teureres Angebot gemacht, als zuvor. Allerdings ist umstritten, ob die oben genannten Maßnahmen helfen.)



Teil 2: Auf Reisen.

Vor Ort.

Konkrete Erlebnisse und gelebte Momente.

#1: Am Anfang

Zu Beginn meiner Reise fühle ich mich

Das sind meine Erwartungen:

Ich bin total verwirrt bezüglich

, aber das ist ok.

#2: Die Anreise

Auf dem Weg an einen anderen Ort findet die Reise bereits statt. Hier sind Gedanken, Eindrücke und Erlebnisse von meinem Wechsel von einem Ort zum anderen.

Eindrücke aus dem Transit

#3: Mit allen Sinnen

Hier kommen all die sensuellen Erfahrungen von unterwegs:

- Geschmäcker

- Gerüche

- Geräusche

- Ansichten und Aussichten

- Gefühle

#4: Begegnungen

Auf Reisen begegne ich vielen interessanten Menschen. Hier sind ihre Geschichten - und Adressen.

Ähnlichkeiten

Diese Person(en) habe ich kennengelernt.

Wir haben Folgendes gemeinsam.

Was mir sonst noch auffällt

.... in aller Voreingenommenheit und erstmal, ohne alle neuen Eindrücke zu hinterfragen.



Teil 3: Reflektion.
Im Kopf und im Herz.
Gefühle,
Empfindungen
und Gedanken.

#1: Vorher - Nachher

Vor der Reise erwartete ich

Jetzt, wo ich hier bin, sehen manche Dinge ganz anders aus. Am meisten überrascht mich

#2: Unkenntnis

Ich merke, dass ich vor dieser Reise keine Ahnung hatte von

#3: Authentisch

Ich dachte immer, Folgendes sei besonders "authentisch" in meinem Reiseland:

Ich habe jedoch auch ganz andere Erfahrungen gemacht. So hat sich meine Perspektive geändert:

Es ist schwierig, hier davon zu berichten, denn

Wie geht es jetzt weiter?

Danke, dass du dir die Zeit genommen hast für dieses Reisetagebuch.

Jetzt bin ich aber doch sehr gespannt, wie es dir gefallen hat.

Was hast du gelernt? Was ist dir aufgefallen? Hat dich vielleicht sogar was getriggert oder erschreckt?

Ich will das Reisen revolutionieren!

Und dazu ist mir dein Feedback eine große Hilfe.

Auch wenn du noch Fragen oder Anregungen hast, schreibe mir gerne einfach unter laura@achtsamreisenfestival.de.

>>>

Diese Seiten waren nur ein kleiner Auszug des großen Reisetagebuchs. **Es gibt noch so viel mehr zu überdenken, zu planen, zu organisieren und aufzudecken.**

Das kann manchmal recht frustrierend und stressig sein. *Dabei ist eine anstehende Reise ja eigentlich ein Grund zur Vorfreude!*

Damit die Vorfreude im Planungsstress nicht untergeht und du trotzdem **alles ganz entspannt planen und organisieren** kannst, gibt es den **ReiseMasterPlan**.

Der passt **auf eine einzige Seite**, damit du alle To Dos immer im Auge hast. Er ist **voll anpassbar auf jede Reise** und jedes Land. *(Funktioniert sogar mit einem Besuch bei Oma im Odenwald, ich hab's ausprobiert!)*

>>>



Komm zur kostenlosen Masterclass und hole dir den ReiseMasterPlan.

Achtsame Reisevorbereitung für Herz und Hirn!

Nach dieser Masterclass hast du einen **Fahrplan** für deine Reisevorbereitungen, **der alles umfasst**:

- **Formalitäten** wie Visum, Versicherungen Einreisebestimmungen
- die **Basics** der Reise wie An- und Abreise, Unterkünfte und Gepäck
- Zeit für tiefere **Recherche** in geschichtliche, (post)koloniale und wirtschaftliche Zusammenhänge
- Ideen, um mit den **Menschen vor Ort und der lokalen Kultur** in Kontakt zu kommen
- Du hast eine konkrete Idee, wo du überhaupt mit der Recherche beginnen kannst, ohne im Internet verloren zu gehen.
- Und du kannst diesen Masterplan an deinen Kühlschrank, deine Pinnwand oder deine Klotüre pinnen und hast **immer alles im Blick**.

Ich freu mich auf dich in der Masterclass. Trag dich gleich ein und ich schicke dir den ReiseMasterPlan direkt zu.

achtsamreisenfestival.de/reisemasterplan