

WEL LEN WEI SER

**DEIN RATGEBER
FÜR BACKPACKING
ABENTEUER - TEIL 2**

Wellenweiser

Nimm den Schwung deiner Welle mit!

Dieser Teil des Reisebegleiters ist ein Ort, an dem du eine Gedanken und Erinnerungen, die du auf deinen Abenteuern erlebst, für immer festhalten kannst. Hier kannst du persönlich Geschichte schreiben und deine Reiseerlebnisse in deinen eigenen Worten beschreiben.

Dabei kannst du deine emotionalsten Momente durch Skizzen, Frottage, Schreiben, Fotos oder auf deine eigene kreative Art und Weise festhalten. Nutze dazu auch die vorgefertigten Prompts, wenn du mal Unterstützung brauchst.

Dies ist der zweite Teil des Reisebegleiters

Nutze dieses Buch, um dich selbst weiterzuentwickeln und deine Träume zu verfolgen. Sei dabei ehrlich, kreativ und mutig!

Beim Blättern durch die vorgefertigten Seiten wirst du feststellen, dass das Buch in 3 Teile unterteilt ist. Nutze das erste Kapitel zum Einstieg, das zweite während der Reise und das dritte nach der Reise. Manche Fragen und Aufgaben wiederholen sich. Beobachte deine Entwicklung. Benutze zudem die Sticker, um deinen Emotionen festzuhalten.

Tipp:

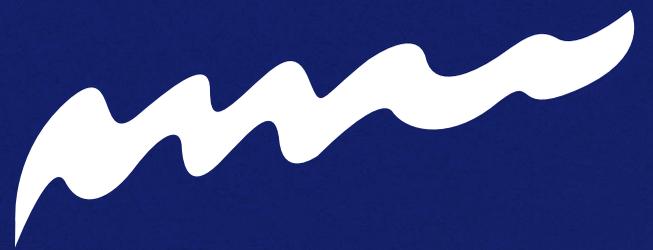
Für deine Fotos während der Reise eignet sich am besten eine Polaroidkamera, um die Fotos direkt einzukleben.

BIST DU BEREIT, DEINE GRENZEN ZU ÜBER- SCHREITEN?

Bereit?
Stift in die Hand und
Los geht's!



Viel Erfolg
mit deinem
Wellenweiser



**DIE HEIMAT DES
ABENTEUERS
IST DIE FERNE.**

Emil Gött

Starte in dein
Abenteuer!



**DIE WÜNSCHE
DEINER LIEBSTEN
FÜR DICH! ♡**

Am Morgen

Heute freue ich mich auf

-
-
-
-
-

Am Morgen

Heute freue ich mich auf

-
-
-
-
-

Am Abend

Ich bin dankbar für

-
-
-
-
-

Am Abend

Ich bin dankbar für

-
-
-
-
-

SMART GOALS METHODE

Smart steht bei dieser Methode für eine Abkürzung von verschiedenen Begriffen, die einem dazu verhelfen, seine eigenen Ziele im Blick zu behalten und damit Erfolg zu erzielen. Das Ganz kann nun auch auf deine Reise adaptiert werden.

SPEZIFISCH

MESSBAR

AUSFÜHRBAR

REALISTISCH

TERMINIERT

S

SPEZIFISCH

1. Welche Ziele hast du auf deiner Reise?
2. Mit wem bist du unterwegs?
3. Warum geht es in das eine Land?

M

MESSBAR

1. Woran machst du fest, ob deine Reise gut für dich war?

A

AUSFÜHRBAR

1. Sind deine Ziele auf deiner Reise realistisch machbar?
2. Was machst du, um deine Ziele zu erreichen?
3. Musst du auch mal über deinen Schatten springen?

R

REALISTISCH

1. Wie wird deine Reise deine Persönlichkeit verändern?
2. Ist der Zeitpunkt für deine Reise passend gewählt (z.B. Wetter)?

T

TERMINIERT

1. Wann reist du?
2. Wie lange bist du unterwegs?
3. Gibt es schon eine Route?
4. Gibt es Zwischenziele?

S

SPEZIFISCH

M

MESSBAR

A

AUSFÜHRBAR

R

REALISTISCH

T

TERMINIERT

Reisen gibt mir das Gefühl...

A large, empty, rounded rectangular box with a white background and a thin grey border, intended for writing a response to the prompt above it.

Diese zehn Worte beschreiben meine bisherigen Reisen

-
-
-
-
-
-
-
-
-
-

Beschreibe deine Traumreise

Das sind die Ziele für meine Reise



**NUR WER SEIN
ZIEL KENNT,
FINDET DEN WEG.**

Laotse

Wovor hast du auf deiner Reise Angst?

-
-
-
-
-

Was tust du gegen deine Ängste?

-
-
-
-
-

Was macht dich stark?

-
-
-
-
-

Wie verbesserst du dein Selbstbewusstsein?

-
-
-
-
-

So fühle ich mich heute



1 10

1 10

1 10

1 10

1 10

1 10

1 10

**WIR KÖNNEN
DEN WIND NICHT
ÄNDERN, ABER
DIE SEGEL ANDERS
SETZEN.**

Aristoteles

MOMENTE

Nutze den Platz, um Fotos oder Sticker einzukleben, um Frottage von zum Beispiel Münzen oder Muscheln zu machen, notiere Rezepte, mache Skizzen oder sei einfach kreativ.



Fünf Eigenschaften, die mich als Person bei der Planung einer Reise beschreiben

○

○

○

○

○

REFLEXION

Reflektiere den
Start deiner Reise

Drei Dinge, die ich am Reisen liebe



Drei Dinge, die mich am meisten am Reisen inspirieren

Was muss auf jeden Fall in meinen Rucksack?

Was möchte ich an mir positiv auf meiner Reise verändern?

Das möchte ich auf meiner Reise lernen

Heute bin ich dankbar für

A large, empty white rounded rectangle with slightly irregular edges, occupying most of the page below the header. It is intended for the user to write down what they want to learn on their trip.A large, empty white rounded rectangle with slightly irregular edges, occupying most of the page below the header. It is intended for the user to write down what they are grateful for today.

**DESTO WEITER ICH
REISE, DESTO
NÄHER KOMME ICH
AN MICH HERAN.**

Andrew McCarthy

Im hier
und
jetzt



Am Morgen

Heute freue ich mich auf

-
-
-
-
-

Am Morgen

Heute freue ich mich auf

-
-
-
-
-

Am Abend

Ich bin dankbar für

-
-
-
-
-

Am Abend

Ich bin dankbar für

-
-
-
-
-

ICH FÜHLE MICH ALLEIN

Was tust du am liebsten gegen deine Einsamkeit?

1. Verbringe so wenig Zeit wie möglich in deiner Unterkunft.



2. Wage einen Schritt aus deiner Komfortzone.



3. Halte Ausschau nach Gruppenaktivitäten.



4. Sei dir deiner Unabhängigkeit bewusst.



5. Lass dich auf Gespräche ein.



GEDANKEN

Beschreibe deine Situation

<ul style="list-style-type: none">○○○○○	<ul style="list-style-type: none">○○○○○
	

Beschreibe deine Situation

<ul style="list-style-type: none">○○○○○	<ul style="list-style-type: none">○○○○○
	

Beschreibe deine Situation

<ul style="list-style-type: none">○○○○○	<ul style="list-style-type: none">○○○○○
	

Beschreibe deine Situation

<ul style="list-style-type: none">○○○○○	<ul style="list-style-type: none">○○○○○
	

HEUTE BIN ICH

GLÜCKLICH

TRAURIG

SPONTAN

OFFEN

EHRLICH

VERUNSICHERT

MOTIVIERT

DANKBAR

HOFFNUNGSVOLL

TRÄUMERISCH

VERLEGEN

HUMORVOLL

DYNAMISCH

EHRGEIZIG

MOMENTE

Nutze den Platz, um Fotos oder Sticker einzukleben, um Frottage von zum Beispiel Münzen oder Muscheln zu machen, notiere Rezepte, mache Skizzen oder sei einfach kreativ.



REFLEXION

Reflektiere deine
ersten Tage

Diese Ziele, die ich mir vorgenommen hatte, habe ich
schon erreicht



WAS DENKST DU GERADE?

Lasse deinen Gedanken freien Lauf

CHALLENGE

1. Einen Tag ohne Handy



2. Probiere ein neues Gericht



3. Lerne eine neue Sprache



4. Starte ein spontanes Abenteuer



5. Verbringe eine Nacht in der Natur



6. Atme einmal tief ein und aus

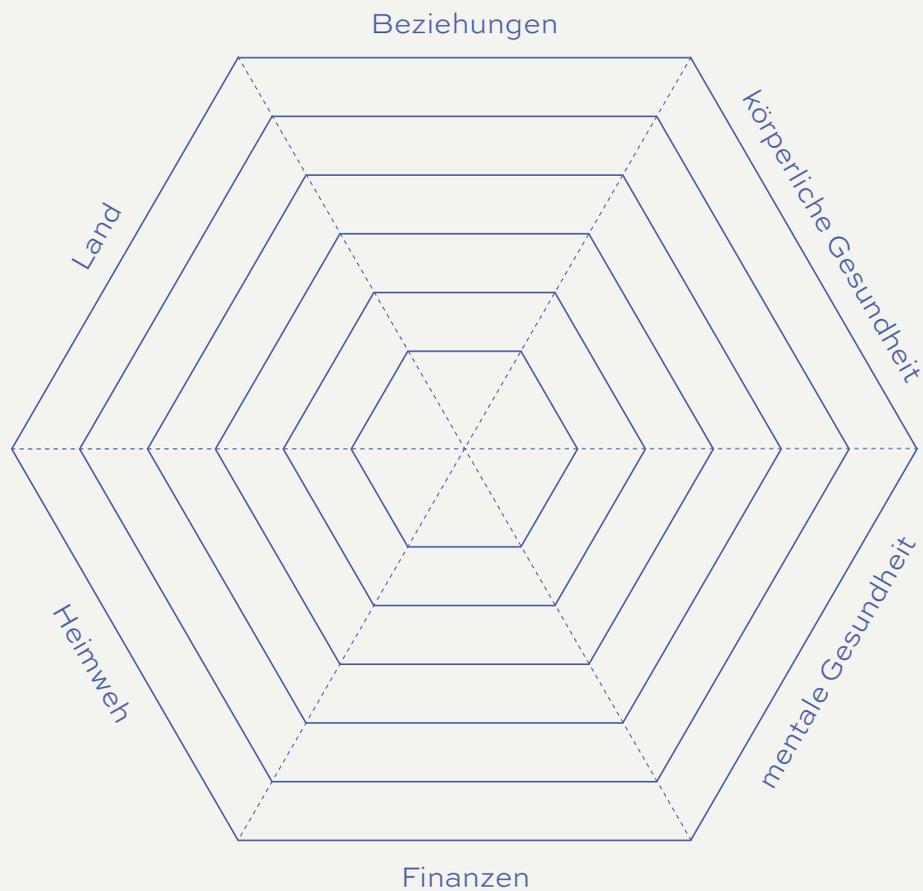


Wie hast du dich
gefühlt?

WEGE ENTSTEHEN DADURCH, DASS MAN SIE GEHT.

Franz Kafka

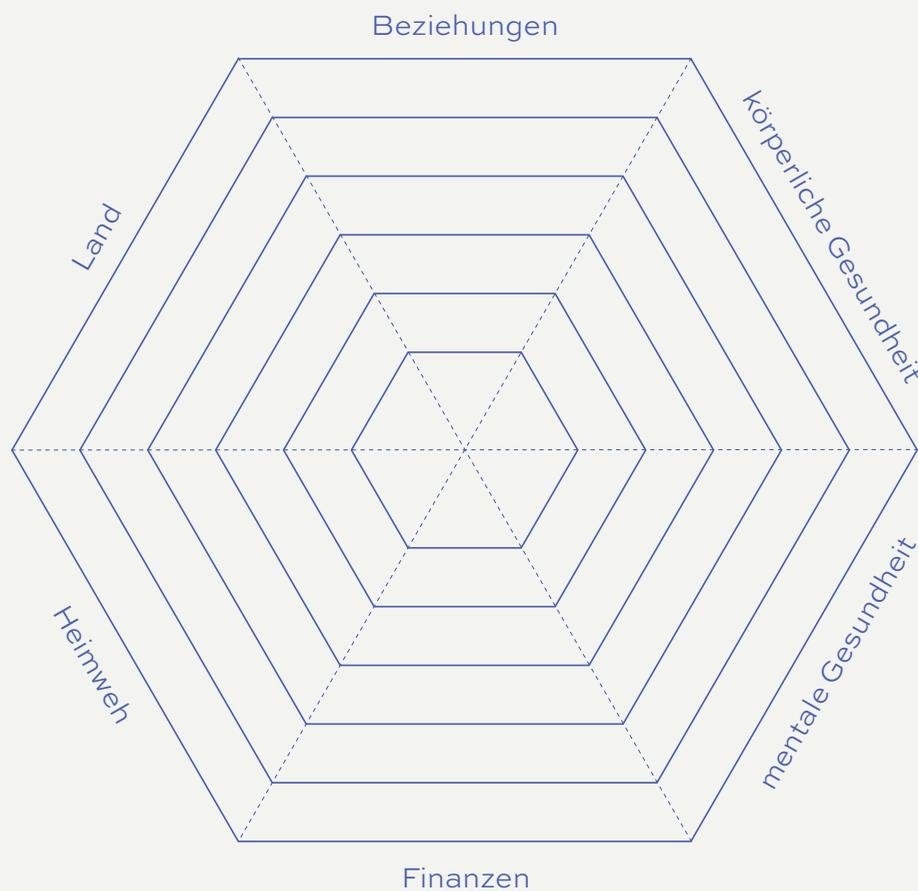
GEFÜHLSFACETTEN



Auf einer Skala von 1 (sehr schlecht) bis 6 (sehr gut) wie fühlst du dich?
Male die Gefühlsfacetten aus.

So sollte es sein

So ist es



Zehn Worte, die deine Reise beschreiben

-
-
-
-
-
-
-
-
-
-

Wo kommst du auf deiner Reise an deine Grenzen?

Wie waren deine ersten Gefühle, als du am Ort angekommen bist?

Was ist einzigartig an der Kultur in dem Land?

MOMENTE

Nutze den Platz, um Fotos oder Sticker einzukleben, um Frottage von zum Beispiel Münzen oder Muscheln zu machen, notiere Rezepte, mache Skizzen oder sei einfach kreativ.



An wen denkst du auf deiner Reise am meisten und warum?

Diese Reise gibt mir ein Gefühl von...

Beschreibe deinen schönsten Moment
auf dieser Reise

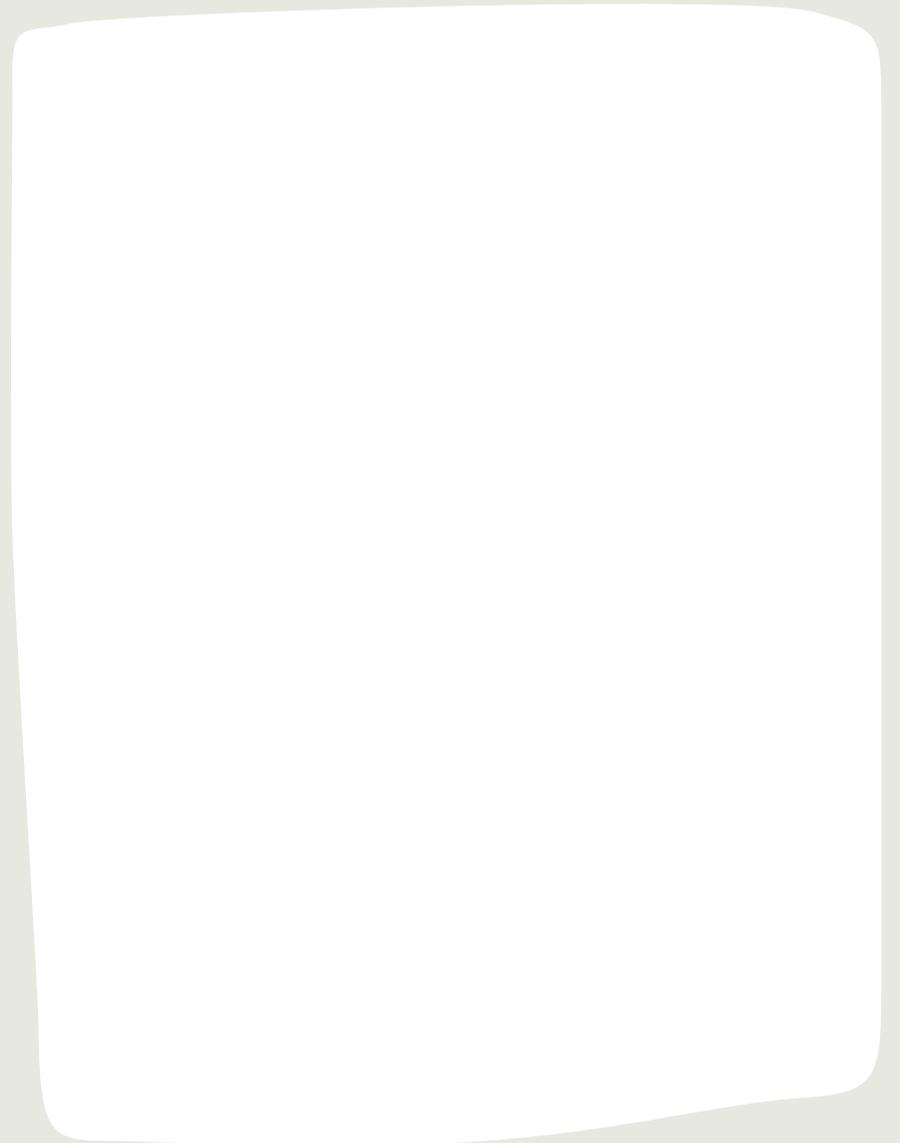


Meine drei liebsten Orte auf dieser Reise bisher

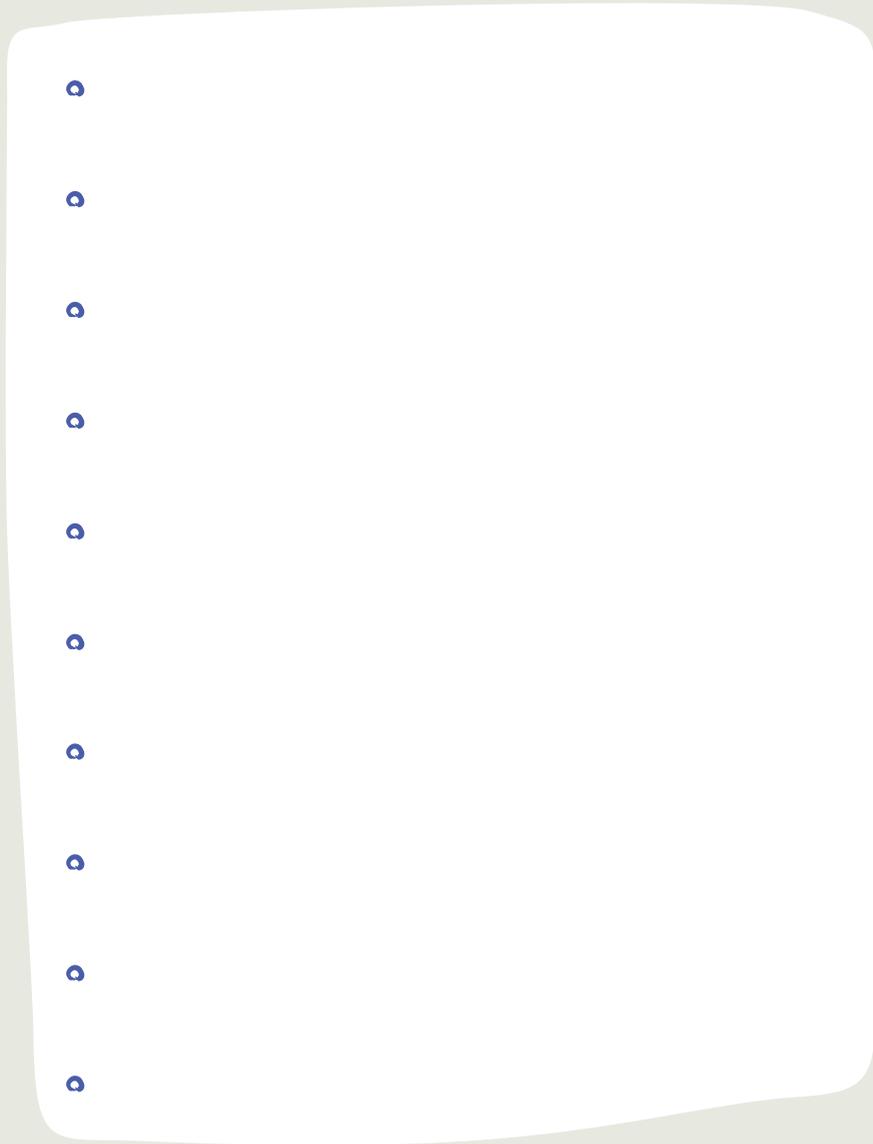


Das habe ich auf meiner Reise schon gelernt

Dabei habe ich mich auf meiner Reise überwunden



In meine Strandtasche packe ich



**DAS LEBEN IST EINE
REISE. NIMM NICHT
ZU VIEL GEPÄCK
MIT.**

Billy Idol

Am Morgen

Heute freue ich mich auf

-
-
-
-
-

Am Morgen

Heute freue ich mich auf

-
-
-
-
-

Am Abend

Ich bin dankbar für

-
-
-
-
-

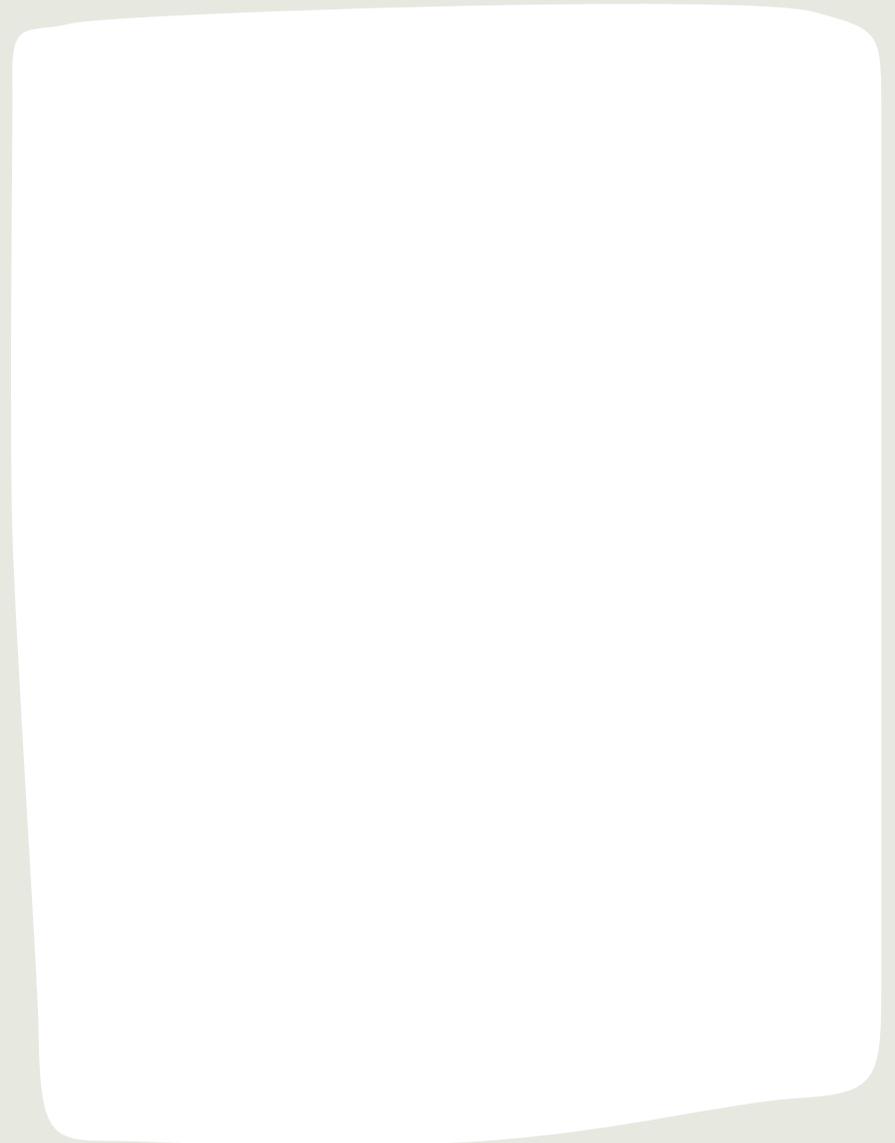
Am Abend

Ich bin dankbar für

-
-
-
-
-

Drei Dinge, die mich aktuell an meiner Reise beeindrucken

Die innigsten Gespräche auf meiner Reise



Fünf Eigenschaften, die mich aktuell beschreiben

○

○

○

○

○

Was hat sich an meiner Persönlichkeit schon positiv verändert?

**REISEN BEDEUTET
GRENZEN ZU
ÜBERSCHREITEN,
AUCH DIE EIGENEN.**

Wanda Rezat

Deine
Entdeckungsreise



NUTZE DEINE SINNE

SEHEN 

HÖREN 

RIECHEN 

SCHMECKEN 

TASTEN 

DU SIEHST DIE
WELT NICHT SO,
WIE SIE IST. DU
SIEHST DIE WELT
SO, WIE DU BIST.

Mooji

Beschreibe nun den Ort, an dem du dich befindest, mit deinen Sinnen.

Was siehst du?

Was hörst du?

Was riechst du?

Was schmeckst du?

Was fühlst du?

Mache nun die Augen zu. Zeichne, was du mit deinen Sinnen verspürt hast.

PORTRAIT

Zeichne dich heute selbst

BRIEF

Schreibe einen Brief an dich selbst und deine Reise

Liebe...



ATME EIN

ATEMÜBUNG ZUR BERUHIGUNG: STOßARTIGE ATMUNG

Die Ausführung erfolgt im Sitzen !

1. Lege eine Hand im Sitzen auf den Bauch und die andere auf deine Brust.
2. Zähle bis fünf und atme entspannt ein.
3. Atme nun fünf mal stoßartig durch den Mund aus.

ATEMÜBUNG GEGEN ANGSTZUSTÄNDE: RHYTHMISCHE ATMUNG

Die Ausführung erfolgt im Sitzen oder im Liegen !

1. Entleere deine Lungen, indem du einmal tief ein- und wieder ausatmest.
2. Zähle bis vier und atme dabei ruhig durch deine Nase.
3. Zähle bis sieben und halte dabei deine Luft an.
4. Zähle bis acht und atme nun mit lauten Geräuschen aus.

ATEMÜBUNG ZUR STRESSREDUZIERUNG: BOXATMUNG

Die Ausführung erfolgt in einer bequemen Position !

1. Atme vier Sekunden tief und entspannt ein.
2. Halte dann vier Sekunden deinen Atem an.
3. Atme vier Sekunden entspannt durch den Mund aus.
4. Halte zum Schluss vier Sekunden deinen Atem an.

ATEMÜBUNG FÜR WENIGER ANSPANNUNG: LUNGE AUFPUMPEN

Die Ausführung erfolgt im Sitzen !

1. Zähle bis zwei und atme ein.
2. Zähle bis zwei und halte die Luft an.
3. Zähle bis zwei und atme ein.
4. Zähle bis zwei und halte die Luft an.
5. Übe nun so viele Wiederholungen aus, bis du nicht mehr atmen kannst.
6. Atme zum Schluss in einem langen Zug aus und atme danach ein paar Atemzüge normal.

ATME AUS

WAS WÄRE DAS LEBEN, HÄTTE WIR NICHT DEN MUT, ETWAS ZU RISKIEREN?

Vincent van Gogh

SELBSTLIEBE



1. Positives anerkennen

2. Gedanken stoppen-mit einem lauten Stopp

3. Sich spüren

4. Selbstmitgefühlserkundung

5. Sich selbst wie den besten Freund behandeln

Du bist toll!

Am Morgen

Heute freue ich mich auf

-
-
-
-
-

Am Morgen

Heute freue ich mich auf

-
-
-
-
-

Am Abend

Ich bin dankbar für

-
-
-
-
-

Am Abend

Ich bin dankbar für

-
-
-
-
-

DIGITALER DETOX



Wofür würdest du einen Tag auf deiner Reise ohne Handy nutzen?

Es geht auch ohne!

GLÜCK

Notiere hier deine liebsten Momente



Glücksmomente

PECH

Notiere hier deine schlechten Momente



zum Vergessen

KALENDER

Tag 1 Stehe zum Sonnenaufgang auf	Tag 2 Meditiere heute fünf Minuten	Tag 3 Denke an drei Dinge, die dich auf deiner Reise glücklich machen
Tag 7 Schreibe Tagebuch	Tag 8 Mache heute Yoga am Strand	Tag 9 Nimm dir heute mal nichts vor
Tag 13 Nimm deinen Körper genau wahr. Was fühlst du?	Tag 14 Probiere Neues aus	Tag 15 Gehe heute alleine essen
Tag 19 Notiere Dinge, auf die du stolz bist	Tag 20 Lege dein Handy heute mal zur Seite	Tag 21 Setze dich eine Stunde in die Natur
Tag 25 Versuche die Sprache der anderen zu sprechen	Tag 26 Melde dich bei deinen Freunden	Tag 27 Höre Musik

ACHTSAMKEIT

Tag 4 Geh tanzen	Tag 5 Probiere Surfen aus	Tag 6 Gehe auf einen Markt und probiere Neues
Tag 10 Feier eine Party im Hostel	Tag 11 Lausche dem Meeresrauschen	Tag 12 Knüpfe neue Kontakte
Tag 16 Schau dir den Sonnenuntergang an	Tag 17 Schlafe aus	Tag 18 Tanke Vitamin D
Tag 22 Lies ein Buch	Tag 23 Nimm deine Mahlzeiten mit allen Sinnen wahr	Tag 24 Gib anderen Personen Komplimente
Tag 28 Mach heute einfach das, was DICH glücklich macht	Tag 29 Vollbringe eine gute Tat	Tag 30 Wiederhole deinen liebsten Tag

Sonntag ist dein freier Tag!
Mache das, wozu du Lust hast.

KALENDER

Tag 1	Tag 2	Tag 3
Tag 7	Tag 8	Tag 9
Tag 13	Tag 14	Tag 15
Tag 19	Tag 20	Tag 21
Tag 25	Tag 26	Tag 27

ACHTSAMKEIT

Tag 4	Tag 5	Tag 6
Tag 10	Tag 11	Tag 12
Tag 16	Tag 17	Tag 18
Tag 22	Tag 23	Tag 24
Tag 28	Tag 29	Tag 30

Sonntag ist dein freier Tag!
Mache das, wozu du Lust hast.

REFLEXION

Reflektiere dich und deine
letzten Tage

So fühle ich mich heute



1 10

1 10

1 10

1 10

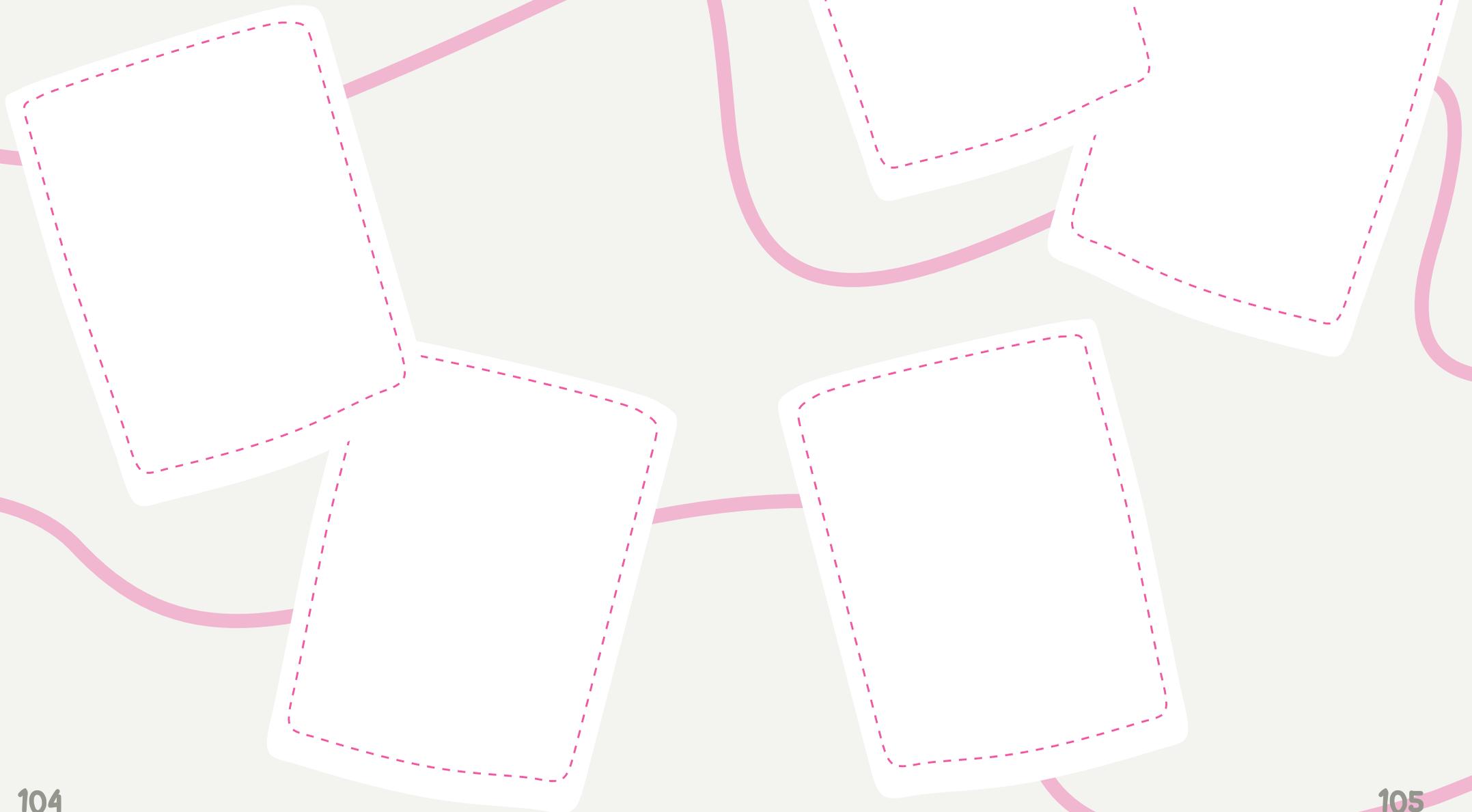
1 10

1 10

1 10

MOMENTE

Nutze den Platz, um Fotos oder Sticker einzukleben, um Frottage von zum Beispiel Münzen oder Muscheln zu machen, notiere Rezepte, mache Skizzen oder sei einfach kreativ.



MEDITATION



Nimm dir auf deiner Reise Zeit für dich selbst!

Wichtig ist, dass du genügend Zeit einplanst. Plane die Meditation so oft, wie du sie benötigst. Auf Reisen vielleicht alle zwei Tage. Suche dir einen Ort, an dem du entspannen kannst – zum Beispiel den Strand, die Wüste oder den Dschungel. Dieser Ort ist ganz individuell. Mache es dir an deinem Ort bequem und trage angenehme Kleidung. Siehe diese Übung als Challenge und probieren jeden Tag eine neue Meditation aus. Diese Übungen dienen dazu, deine Wahrnehmung und Achtsamkeit zu verbessern. Ebenso stärken sie die zwischenmenschliche Bindungen und dienen zur Entspannung.

SCHLAFMEDITATION

Vorbereitung

Sollest du Abends nicht zur Ruhe finden, probiere Meditation vor dem Schlafen aus.

Ausführung

Lege dich dafür in dein Bett und zähle jeden Atemzug. Wenn du wieder bei 10 angekommen bist, zähle von vorne. So wird der Druck minimiert.

Die Ausführung erfolgt
im Liegen 🛏️



MUSIKMEDITATION

Vorbereitung

Musik verhilft dir dazu, deine Stimmung zu verbessern und Stress zu lindern.

Ausführung

Suche dir zuerst Musik aus, die du gerne hörst. Setze dich hin und atme tief ein und aus. Konzentriere dich dabei nur auf die Musik.

Die Ausführung erfolgt
im Sitzen 🪑



MANTRA MEDITATION

Vorbereitung

Suche dir für diese Meditation dein Mantra, mit dem du dich identifizieren kannst. Dies können Wörter aber auch Sätze sein.

Ausführung

Schließe für die Meditation die Augen und wiederhole das Mantra so lange, bis du fokussiert bist. Wenn du vom Weg abkommst, hole dich zurück.

Die Ausführung erfolgt im Liegen oder Sitzen 🧘



VISUALISIERTE MEDITATION

Vorbereitung

Wenn du dich gerade an einen anderen Ort sehnst kannst du mit Hilfe von Meditation eine Vorstellung davon schaffen.

Ausführung

Dafür stelle dir einen schönen Ort vor, der dir gerade Kraft geben würde. Lasse nun deinen Fantasien freien Lauf.

Die Ausführung erfolgt im Liegen oder Sitzen 🧘



GEHMEDITATION

Vorbereitung

Gerade nach langen Flügen könnte das die Meditation für dich sein, um den Reisetress abzubauen.

Ausführung

Dafür musst du ausschließlich eine Runde spazieren gehen und dich auf deine Atmung und deinen Körper konzentrieren.

Die Ausführung erfolgt im Gehen 🧘



DYNAMISCHE MEDITATION

Vorbereitung

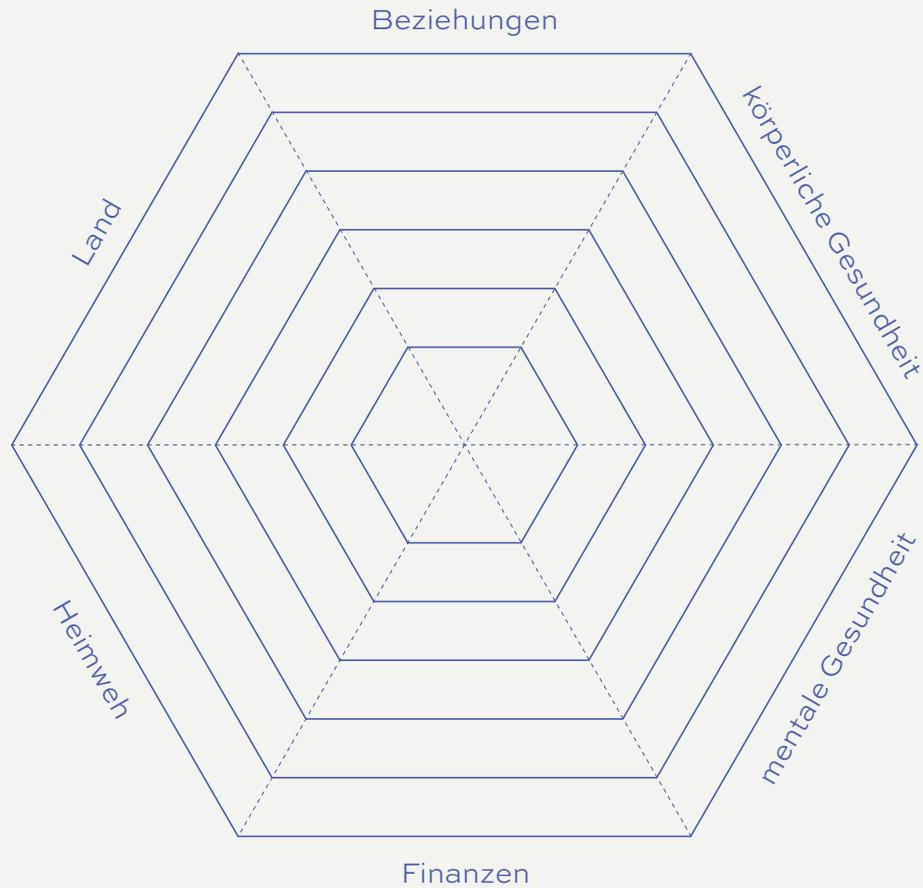
Jede Phase dieser Meditation dauert zehn Minuten

Ausführung

Atme lang, tief und schnell. Schreie, Lache, Weine nun und befreie deinen Körper. Hüpfе nun und schreie „Huh“.

Die Ausführung erfolgt im Stehen 🧘

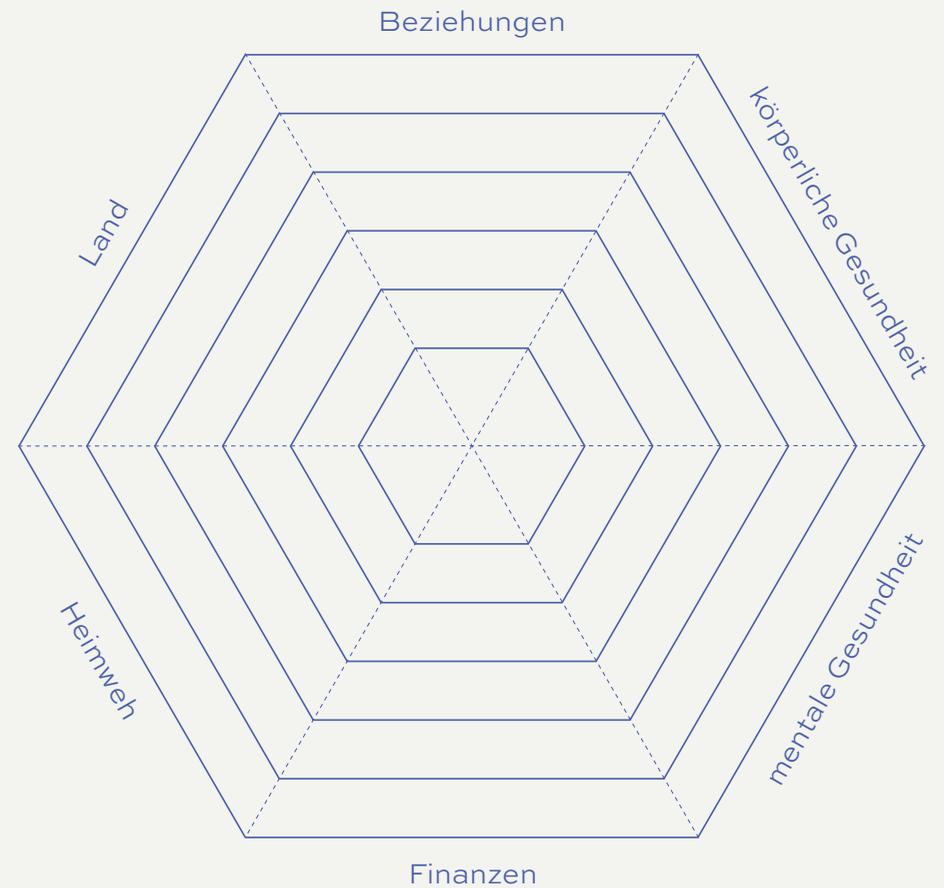
GEFÜHLSFACETTEN



Auf einer Skala von 1 (sehr schlecht) bis 6 (sehr gut) wie fühlst du dich?
Male die Gefühlsfacetten aus.

So sollte es sein

So ist es



MOMENTE

Nutze den Platz, um Fotos oder Sticker einzukleben, um Frottage von zum Beispiel Münzen oder Muscheln zu machen, notiere Rezepte, mache Skizzen oder sei einfach kreativ.



**FREUNDSCHAFT,
DAS IST WIE
HEIMAT.**

Kurt Tucholsky

Erinnerungen
an deine
Bekanntschaften



Das bin ich

Ein Foto von dir

Spitzname

Alter

Sternzeichen

Herkunft

Adresse

.....

.....

Kontakt

Unsere besten Momente

-
-
-
-
-

Daher kennen wir uns

.....

.....

.....

.....

Einen Moment für dich

Ich bin Dankbar für

Ich wollte schon immer mal

Das macht mich glücklich

Nächstes Reiseziel

Wunschreise

Das mag ich an dir

♥

♥

♥

♥

Mein Lieblings

Essen

Land

Tier

Buch

Zitat

Das wollte ich mal werden

.....

Das bin ich jetzt

.....

Ich mag

- | | |
|------------------------------------|---------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Essen | <input type="checkbox"/> Kultur |
| <input type="checkbox"/> Tiere | <input type="checkbox"/> Meer |
| <input type="checkbox"/> Sport | <input type="checkbox"/> Sommer |
| <input type="checkbox"/> Reisen | <input type="checkbox"/> Natur |
| <input type="checkbox"/> Abenteuer | <input type="checkbox"/> |

Dein Instagram-Account

Das wünsche ich dir

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Ein Foto von uns

Das bin ich

Ein Foto von dir

Spitzname

Alter

Sternzeichen

Herkunft

Adresse

.....

.....

Kontakt

Unsere besten Momente

-
-
-
-
-

Daher kennen wir uns

.....

.....

.....

.....

Einen Moment für dich

Ich bin Dankbar für

Ich wollte schon immer mal

Das macht mich glücklich

Nächstes Reiseziel

Wunschreise

Das mag ich an dir

♥

♥

♥

♥

Mein Lieblings

Essen

Land

Tier

Buch

Zitat

Das wollte ich mal werden

.....

Das bin ich jetzt

.....

Ich mag

- | | |
|------------------------------------|---------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Essen | <input type="checkbox"/> Kultur |
| <input type="checkbox"/> Tiere | <input type="checkbox"/> Meer |
| <input type="checkbox"/> Sport | <input type="checkbox"/> Sommer |
| <input type="checkbox"/> Reisen | <input type="checkbox"/> Natur |
| <input type="checkbox"/> Abenteuer | <input type="checkbox"/> |

Dein Instagram-Account

Das wünsche ich dir

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Ein Foto von uns

Das bin ich

Ein Foto von dir

Spitzname

Alter

Sternzeichen

Herkunft

Adresse

.....

.....

Kontakt

Unsere besten Momente

-
-
-
-
-

Daher kennen wir uns

.....

.....

.....

.....

Einen Moment für dich

Ich bin Dankbar für

Ich wollte schon immer mal

Das macht mich glücklich

Nächstes Reiseziel

Wunschreise

Das mag ich an dir

♥

♥

♥

♥

Mein Lieblings

Essen

Land

Tier

Buch

Zitat

Das wollte ich mal werden

.....

Das bin ich jetzt

.....

Ich mag

- | | |
|------------------------------------|---------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Essen | <input type="checkbox"/> Kultur |
| <input type="checkbox"/> Tiere | <input type="checkbox"/> Meer |
| <input type="checkbox"/> Sport | <input type="checkbox"/> Sommer |
| <input type="checkbox"/> Reisen | <input type="checkbox"/> Natur |
| <input type="checkbox"/> Abenteuer | <input type="checkbox"/> |

Dein Instagram-Account

Das wünsche ich dir

.....

.....

.....

.....

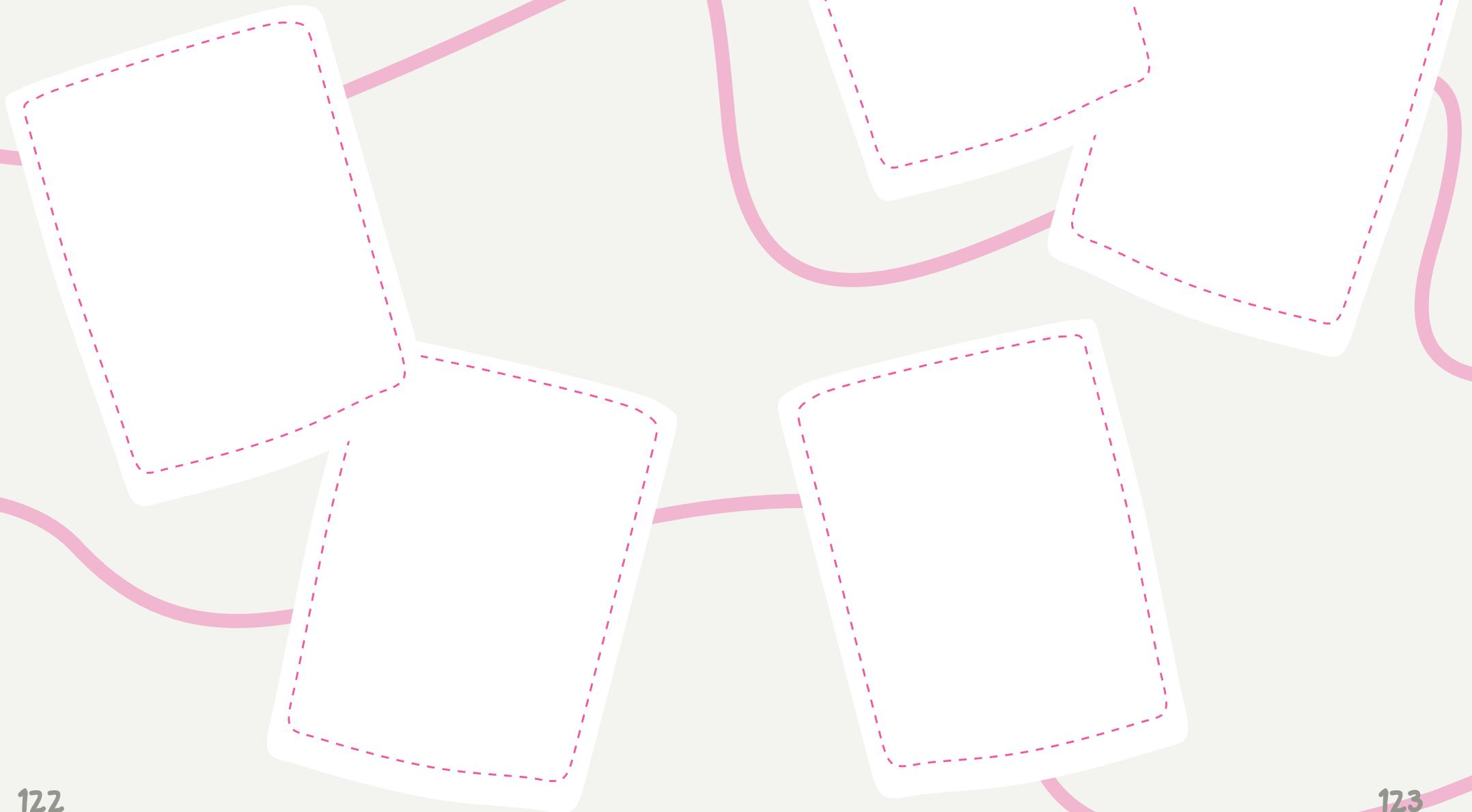
.....

.....

Ein Foto von uns

MOMENTE

Nutze den Platz, um Fotos oder Sticker einzukleben, um Frottage von zum Beispiel Münzen oder Muscheln zu machen, notiere Rezepte, mache Skizzen oder sei einfach kreativ.



Das bin ich

Ein Foto von dir

Spitzname

Alter

Sternzeichen

Herkunft

Adresse

.....

.....

Kontakt

Unsere besten Momente

-
-
-
-
-

Daher kennen wir uns

.....

.....

.....

.....

Einen Moment für dich

Ich bin Dankbar für

Ich wollte schon immer mal

Das macht mich glücklich

Nächstes Reiseziel

Wunschreise

Das mag ich an dir

♥

♥

♥

♥

Mein Lieblings

Essen

Land

Tier

Buch

Zitat

Das wollte ich mal werden

.....

Das bin ich jetzt

.....

Ich mag

- | | |
|------------------------------------|---------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Essen | <input type="checkbox"/> Kultur |
| <input type="checkbox"/> Tiere | <input type="checkbox"/> Meer |
| <input type="checkbox"/> Sport | <input type="checkbox"/> Sommer |
| <input type="checkbox"/> Reisen | <input type="checkbox"/> Natur |
| <input type="checkbox"/> Abenteuer | <input type="checkbox"/> |

Dein Instagram-Account

Das wünsche ich dir

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Ein Foto von uns

Das bin ich

Ein Foto von dir

Spitzname

Alter

Sternzeichen

Herkunft

Adresse

.....

.....

Kontakt

Unsere besten Momente

-
-
-
-
-

Daher kennen wir uns

.....

.....

.....

.....

Einen Moment für dich

Ich bin Dankbar für

Ich wollte schon immer mal

Das macht mich glücklich

Nächstes Reiseziel

Wunschreise

Das mag ich an dir

♥

♥

♥

♥

Mein Lieblings

Essen

Land

Tier

Buch

Zitat

Das wollte ich mal werden

.....

Das bin ich jetzt

.....

Ich mag

- | | |
|------------------------------------|---------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Essen | <input type="checkbox"/> Kultur |
| <input type="checkbox"/> Tiere | <input type="checkbox"/> Meer |
| <input type="checkbox"/> Sport | <input type="checkbox"/> Sommer |
| <input type="checkbox"/> Reisen | <input type="checkbox"/> Natur |
| <input type="checkbox"/> Abenteuer | <input type="checkbox"/> |

Dein Instagram-Account

Das wünsche ich dir

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Ein Foto von uns

MOMENTE

Nutze den Platz, um Fotos oder Sticker einzukleben, um Frottage von zum Beispiel Münzen oder Muscheln zu machen, notiere Rezepte, mache Skizzen oder sei einfach kreativ.



Das bin ich

Ein Foto von dir

Spitzname

Alter

Sternzeichen

Herkunft

Adresse

.....

.....

Kontakt

Unsere besten Momente

-
-
-
-
-

Daher kennen wir uns

.....

.....

.....

.....

Einen Moment für dich

Ich bin Dankbar für

Ich wollte schon immer mal

Das macht mich glücklich

Nächstes Reiseziel

Wunschreise

Das mag ich an dir

♥

♥

♥

♥

Mein Lieblings

Essen

Land

Tier

Buch

Zitat

Das wollte ich mal werden

.....

Das bin ich jetzt

.....

Ich mag

- | | |
|------------------------------------|---------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Essen | <input type="checkbox"/> Kultur |
| <input type="checkbox"/> Tiere | <input type="checkbox"/> Meer |
| <input type="checkbox"/> Sport | <input type="checkbox"/> Sommer |
| <input type="checkbox"/> Reisen | <input type="checkbox"/> Natur |
| <input type="checkbox"/> Abenteuer | <input type="checkbox"/> |

Dein Instagram-Account

Das wünsche ich dir

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Ein Foto von uns

Das bin ich

Ein Foto von dir

Spitzname

Alter

Sternzeichen

Herkunft

Adresse

.....

.....

Kontakt

Unsere besten Momente

-
-
-
-
-

Daher kennen wir uns

.....

.....

.....

.....

Einen Moment für dich

Ich bin Dankbar für

Ich wollte schon immer mal

Das macht mich glücklich

Nächstes Reiseziel

Wunschreise

Das mag ich an dir

- ♥
- ♥
- ♥
- ♥

Mein Lieblings

Essen

Land

Tier

Buch

Zitat

Das wollte ich mal werden

.....

Das bin ich jetzt

.....

Ich mag

- | | |
|------------------------------------|---------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Essen | <input type="checkbox"/> Kultur |
| <input type="checkbox"/> Tiere | <input type="checkbox"/> Meer |
| <input type="checkbox"/> Sport | <input type="checkbox"/> Sommer |
| <input type="checkbox"/> Reisen | <input type="checkbox"/> Natur |
| <input type="checkbox"/> Abenteuer | <input type="checkbox"/> |

Dein Instagram-Account

Das wünsche ich dir

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Ein Foto von uns

Das bin ich

Ein Foto von dir

Spitzname

Alter

Sternzeichen

Herkunft

Adresse

.....

.....

Kontakt

Unsere besten Momente

-
-
-
-
-

Daher kennen wir uns

.....

.....

.....

.....

Einen Moment für dich

Ich bin Dankbar für

Ich wollte schon immer mal

Das macht mich glücklich

Nächstes Reiseziel

Wunschreise

Das mag ich an dir

- ♥
- ♥
- ♥
- ♥

Mein Lieblings

Essen

Land

Tier

Buch

Zitat

Das wollte ich mal werden

.....

Das bin ich jetzt

.....

Ich mag

- | | |
|------------------------------------|---------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Essen | <input type="checkbox"/> Kultur |
| <input type="checkbox"/> Tiere | <input type="checkbox"/> Meer |
| <input type="checkbox"/> Sport | <input type="checkbox"/> Sommer |
| <input type="checkbox"/> Reisen | <input type="checkbox"/> Natur |
| <input type="checkbox"/> Abenteuer | <input type="checkbox"/> |

Dein Instagram-Account

Das wünsche ich dir

.....

.....

.....

.....

.....

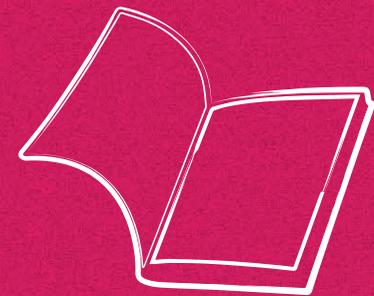
.....

Ein Foto von uns

**GEDANKEN SCHREI-
BEN WÜNSCHE IN
DAS TAGEBUCH DER
ERINNERUNG.**

Erhard B. Bellermann

**Schreib doch mal
Tagebuch**



Montag ☺ ☹ ☺ ☹

WOCHE 1

Dienstag ☺ ☹ ☺ ☹

1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

Mittwoch ☺ ☹ ☺ ☹

WOCHE 1

Donnerstag ☺ ☹ ☺ ☹

1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

Freitag ☺ ☹ ☺ ☹

WOCHE 1

Samstag ☺ ☹ ☺ ☹

1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

Sonntag ☺ ☹ ☺ ☹

WOCHE

1

Mein Fazit zu
der Woche

1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

Montag ☺ ☹ ☺ ☹

WOCHE 2

Dienstag ☺ ☹ ☺ ☹

1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

Mittwoch ☺ ☹ ☺ ☹

WOCHE 2

Donnerstag ☺ ☹ ☺ ☹

1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

Freitag ☺ ☐ ☹ ☐ ☺ ☐ ☹ ☐

WOCHE 2

Samstag ☺ ☐ ☹ ☐ ☺ ☐ ☹ ☐

1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

Sonntag ☺ ☹ ☺ ☹

WOCHE 2

Mein Fazit zu
der Woche

1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

Montag ☺ ☹ ☺ ☹

WOCHE 3

Dienstag ☺ ☹ ☺ ☹

1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

Mittwoch ☺ ☹ ☺ ☹

WOCHE 3

Donnerstag ☺ ☹ ☺ ☹

1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

Freitag ☺ ☐ ☹ ☐ ☺ ☐ ☹ ☐

WOCHE 3

Samstag ☺ ☐ ☹ ☐ ☺ ☐ ☹ ☐

1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

Sonntag ☺ ☹ ☺ ☹

WOCHE 3

Mein Fazit zu
der Woche

1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

Montag ☺ ☹ ☺ ☹

WOCHE

4

Dienstag ☺ ☹ ☺ ☹

1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

Mittwoch ☺ ☹ ☺ ☹

WOCHE

4

Donnerstag ☺ ☹ ☺ ☹

1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

Freitag ☺ ☹ ☺ ☹

WOCHE

4

Samstag ☺ ☹ ☺ ☹

1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

Sonntag ☺ ☹ ☺ ☹

WOCHE

4

Mein Fazit zu
der Woche

1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

Montag ☺ ☹ ☺ ☹

WOCHE 5

Dienstag ☺ ☹ ☺ ☹

1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

Mittwoch ☺ ☹ ☺ ☹

WOCHE 5

Donnerstag ☺ ☹ ☺ ☹

1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

Freitag 😊 ☐ 😞 ☐ 😊 ☐ 😞 ☐

WOCHE 5

Samstag 😊 ☐ 😞 ☐ 😊 ☐ 😞 ☐

1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

Sonntag ☺ ☹ ☺ ☹

WOCHE 5

Mein Fazit zu
der Woche

1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

Montag ☺ ☹ ☺ ☹

WOCHE 6

Dienstag ☺ ☹ ☺ ☹

1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

Mittwoch ☺ ☹ ☺ ☹

WOCHE 6

Donnerstag ☺ ☹ ☺ ☹

1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

Freitag ☺ ☹ ☺ ☹

WOCHE 6

Samstag ☺ ☹ ☺ ☹

1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

Sonntag ☺ ☹ ☺ ☹

WOCHE

6

Mein Fazit zu
der Woche

1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

Das sind Ziele für meine nächste Reise



Was hat sich auf meiner Reise positiv an mir verändert?

Meine drei größten Herausforderungen

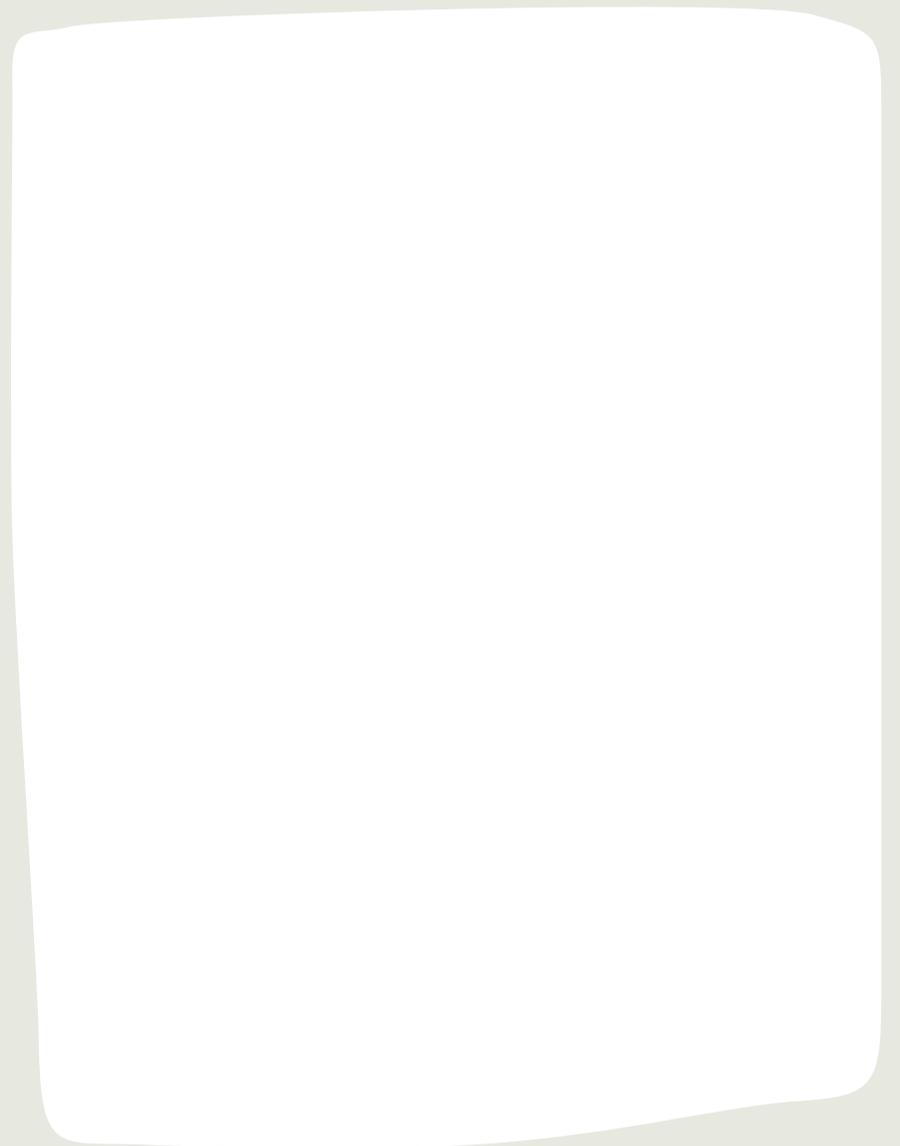
A large white rounded rectangular area for writing the three biggest challenges. On the left side, there are three small black exclamation mark icons arranged vertically, serving as bullet points for the list.

Mein persönliches Highlight der Reise

A large white rounded rectangular area for writing the personal highlight of the trip.

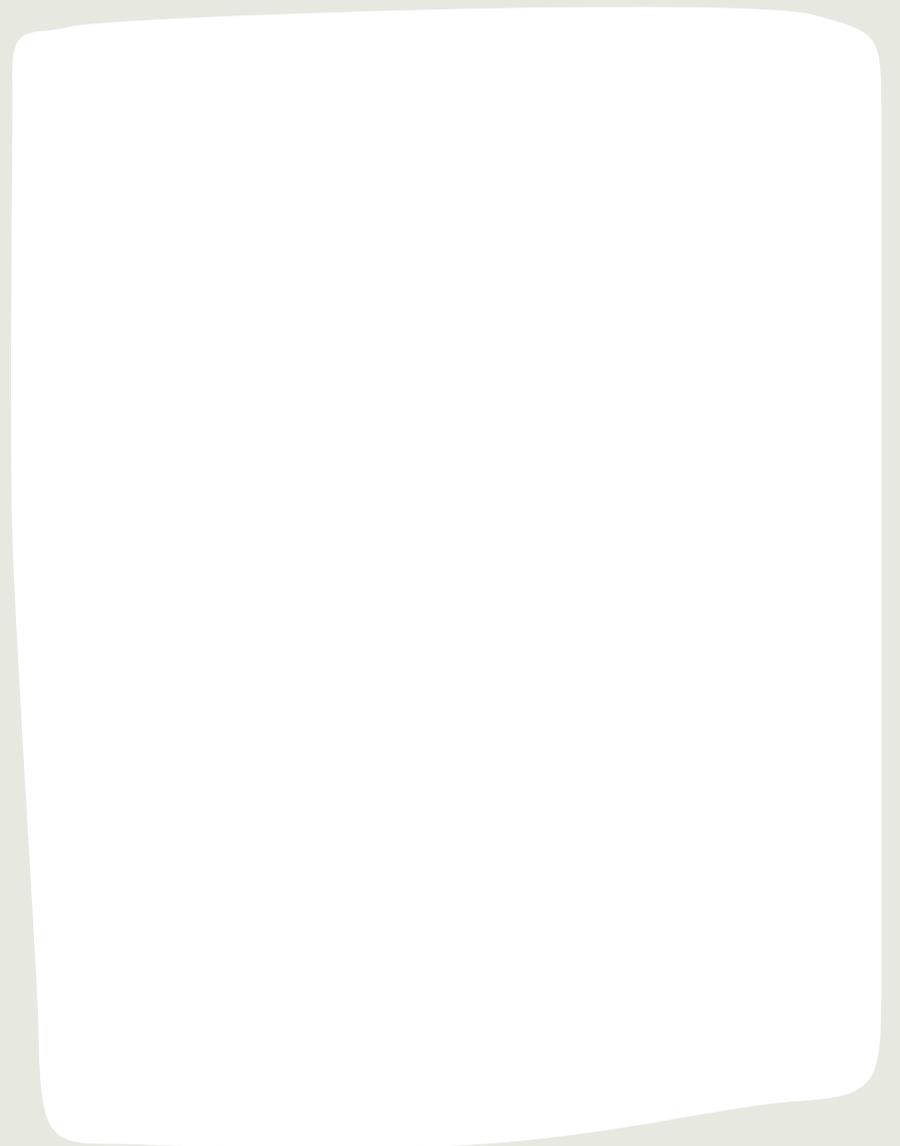
In diesen Momenten habe ich mich alleine gefühlt

Meine drei besten Reisen bisher



Das habe ich dazu gelernt

Dafür bin ich dankbar



Was würdest du beim nächsten Mal anders machen?

REFLEXION

Reflektiere deine
Reise

Titel
Wellenweiser

Copyright © 2024, Jorina Nordsiek

Text, Design, Illustrationen und Covergestaltung
Jorina Nordsiek

Druck
Druckerei David

Bindung
Buchbinderei Begemann

Nachweise der Zitate

Aristoteles: in: Gute Zitate, o. D.

Bernard: Dankbarkeit – Mehr Glück mit dem, was bereits ist, 08.04.2022,

Billy Idol: in: Gute Zitate, o. D.

Die 50 inspirierendsten Reisezitate aller Zeiten < GO Blog | EF Blog Deutschland:
in: GO Blog | EF Blog Deutschland, o. D.

Flo: 123 Reisesprüche und Zitate, in: Backpackerbuddies, 19.06.2023,

Jenz, Dieter: Nur wer sein Ziel kennt, findet den Weg.

Inspiration von Laotse., in: Dieter Jenz, Begleitung und Coaching, 25.01.2024,

Kafka Zitate, Aphorismen & Sprüche | Sinn – Mensch – Leben: in: Lebenswelt &
Depression » Philosophie Über Mensch & Welt, 03.06.2024,

Mandy: 44 schöne Sprüche übers Reisen: Zitate zum Teilen [2024], in:

MARO-Effekt, 04.11.2022,

Mooji Zitate auf ZitatezumNachdenken.com: o. D.

Passende Zitate aus der Kategorie Freundschaft: o. D.

Vincent van Gogh: in: Gute Zitate, o. D.

Inhalt

Der Inhalt ist mit Hilfe von eigenen Erfahrungen und
Recherchearbeit entstanden.

