



Alleine reisen als Frau: Gute Reiseziele und Tipps für Solo- Urlauberinnen

Kann man als Frau alleine reisen? Aber klar! Freunde, Familie oder der Partner haben keine Zeit für einen gemeinsamen Urlaub? Oder finden niemanden, der Lust auf dasselbe Reiseland hat wie Sie?

Die perfekte Gelegenheit für einen Solo-Urlaub! Auch wenn manchmal ein bisschen Überwindung dazu gehört: Alleine als Frau zu reisen kann eine tolle Erfahrung sein. Wir schauen uns gute Reiseziele für alleinreisende Frauen an und geben Tipps für eine gelungene Vorbereitung.

Alleine Reisen als Frau: Was spricht dafür?

Vielleicht sind Sie noch unsicher, ob das alleine Reisen wirklich etwas für Sie ist. Und das ist auch ganz normal. Schließlich sind wir es eher gewohnt, in Gesellschaft unterwegs zu sein. Viele haben Sorge, sich allein im Urlaub einsam oder unsicher zu fühlen. Auch die Reisekosten können ein Faktor sein. Schließlich zahlt man als Solo-Urlauberin oft mehr und kann sich Kosten für Mietauto oder Unterkunft nicht teilen. Dennoch gibt es viele gute Gründe fürs alleine Reisen als Frau:

- **Sie können genau das tun, worauf Sie Lust haben.** Sie müssen keine Kompromisse eingehen und können ganz Ihren Wünschen folgen.
- **Sie lernen beim alleine Reisen auch, Ihre Bedürfnisse deutlicher wahrzunehmen.** Ein Skill, den Sie auch außerdem des Urlaubs sehr gut gebrauchen können.
- Sie managen alles auf eigene Faust und lernen so, was Sie alles alleine bewältigen können. **Sie spüren Ihre Selbstwirksamkeit – und das wirkt sich wiederum positiv auf das Selbstwertgefühl aus.**
- **Sie sind präsenter** und können das Erlebte ohne Ablenkung voll und ganz wahrnehmen. Deswegen kann der Urlaub allein noch einmal viel intensiver sein.
Sie haben bessere Chancen, neue Menschen kennenzulernen. Alleinreisende sind meistens offener und knüpfen untereinander schneller Kontakte.

Ist alleine Reisen das Richtige für Sie?

Wenn Sie das alleine Reisen als Frau reizt, lohnt es sich, den Solo-Urlaub einfach mal auszuprobieren. Wichtig ist aber, dass Sie sich schon vorab darauf einstellen, nicht immer jemanden an Ihrer Seite zu haben. Auch Einsamkeit oder Überforderung können dazugehören. Diese Fragen helfen herauszufinden, ob eine Reise allein das Richtige für Sie ist:

- Kann ich gut mit mir allein sein?
- Ist es okay für mich, alleine Dinge zu unternehmen, ohne das Erlebte direkt mit jemandem teilen oder besprechen zu müssen?
- Traue ich mir zu, Entscheidungen allein zu fällen und mich herausfordernden Situationen zu stellen? Oder will ich vielleicht genau das im Urlaub allein lernen?
- Bin ich bereit, mich auf etwas Neues einzulassen und auf mich zu vertrauen?

Sie können die (meisten) Fragen mit Ja beantworten? Dann ist der Urlaub allein definitiv eine Option. Und wenn nicht, ist das auch vollkommen in Ordnung. Wenn Sie sich für den Solo-Urlaub entscheiden, kann Ihnen diese Erfahrung helfen, persönlich zu wachsen. Klingt nach einem ziemlich guten Urlaubssouvenir, oder?



Wohin kann man gut alleine reisen als Frau?

Wo kann man als Frau gut alleine reisen? Diese Frage steht am Anfang jeder Urlaubsplanung. Dabei geht es nicht nur darum, dass ein Urlaubsort besonders schön oder sehenswert ist. Es geht vor allem auch um die Frage: Was sind sichere Reiseziele für alleinreisende Frauen? Leider ist es nach wie vor so, dass die Sicherheitsfrage für Frauen besonders im Fokus steht. Und gerade dann, wenn Sie zum ersten Mal alleine reisen wollen, sollten Sie sich am Reiseort wohl fühlen und gut orientieren können. Entscheiden Sie sich deswegen für ein Ziel, das bereits über ein gewisses Maß an touristischer Infrastruktur verfügt. Weniger gut

zum Einstieg geeignet sind Trips, bei denen Sie z. B. allein durch Berglandschaften wandern oder fernab von einer städtischen Infrastruktur auf Sich allein gestellt sind.

Das sind unsere Tipps für gute Reiseziele für alleinreisende Frauen:

1. Irland

2022 hat das Unternehmen „Bounce“ sichere Reiseziele für alleinreisende Frauen unter die Lupe genommen. Dabei sind verschiedene Faktoren mit in die Bewertung geflossen: Unter anderem der prozentuale Anteil an Frauen, die in einem Land Gewalt erlebten, das allgemeine Sicherheitsempfinden von Frauen, der Sicherheitsindex und die Einordnung des Landes hinsichtlich der Gleichstellung der Geschlechter. Und – tada – Irland landete auf Platz 1 und ist damit eine Top-Wahl, wenn Sie als Frau alleine reisen wollen. Es gab zum Beispiel kein anderes Land, in dem die Bevölkerung Gewalt gegen Frauen so vehement abgelehnt hat.

Darüber hinaus finden Sie in Irland natürlich beeindruckende Natur, eine Reihe an Sehenswürdigkeiten und historische Ziele. Auch die Hauptstadt Dublin ist immer eine Reise wert.

2. Österreich

Österreich folgt Irland auf Platz 2 der sichersten Reiseziele für alleinreisende Frauen und ist auch dann super geeignet, wenn Sie das erste Mal allein in den Urlaub fahren. Schließlich ist Österreich von Deutschland aus schnell und einfach zu erreichen – mit Bahn, Auto oder dem Flugzeug – und auch die Sprachbarriere ist wohl

nirgendwo so niedrig. Trotzdem können Sie viel Neues entdecken und sowohl Urlaub in den Bergen machen als auch spannende Städte erkunden.

Über Irland und Österreich hinaus zeigt das Ranking von Bounce: Wenn Sie sich fragen, wohin Sie in Europa allein als Frau reisen sollten, ist die Auswahl riesig. Europäische Länder bieten sich für einen Solo-Urlaub besonders gut an: **Norwegen, Spanien oder Portugal rangieren** ebenfalls in den Top 10 der sichereren Reiseländer für alleinreisende Frauen und sind definitiv einen Urlaub wert. Aber wie sieht es über die Grenzen Europas hinaus aus?

3. Australien

Wohin alleine als Frau reisen? Nach Australien natürlich! Das Land ist gerade unter jüngeren Leuten ein extrem beliebtes Reiseziel und perfekt für einen Urlaub als alleinreisende Frau. Hier bekommen Sie tatsächlich alles: Aufregende Städte, Regenwald, Strand und sogar Wüste. Auch wenn Sie Lust auf Sport haben: Vom Tauchurlaub bis zur Wandertour – hier ist alles möglich.

4. Thailand

Als Frau allein nach Thailand reisen? Kein Problem. Thailand ist nicht nur unglaublich vielfältig und bietet Reisegenuss für jeden Geschmack, sondern verfügt auch über eine gute Infrastruktur. Das Land ist in großen Teilen auf den Tourismus ausgerichtet, sodass Sie auch hier als Frau gut allein reisen und eine ganz neue Kultur decken können.

5. Bali

Auch die indonesische Insel Bali hat sich in den letzten Jahren zu einem absoluten Urlaubsliebling entwickelt – auch für alleinreisende Frauen. Ähnlich wie in Thailand bietet Bali eine touristenfreundliche Infrastruktur, die das alleine Reisen als Frau unkompliziert macht.

6. Japan

Platz 10 der sichersten Reiseländer für Frauen holt sich Japan! Ein hoher Sicherheitsindex und ein verhältnismäßig geringer Anteil an Frauen, die hier Gewalt erlebt haben, machen das Land zu einem idealen Reiseziel für alle Frauen, die einen Solo-Trip planen und eine neue Kultur erkunden wollen. Entdecken Sie das Land zur Kirschblütenzeit, erklimmen Sie das Hochgebirge oder tauchen Sie ins Großstadtfeeling Tokios ein!

Urlaub für alleinreisende Frauen: Die besten Reisearten

Wenn Sie sich ans alleine Reisen erst mal rantasten möchten, gibt es einige Urlaubsarten, die es Ihnen besonders leicht machen. Dazu zählen:

- Retreats – z. B. Yoga- oder Meditationsretreats
- Surfcamps

- Geplante Workation-Trips
- Wochenendtrips, bzw. kürzere Reisen in Städte

Kurz gesagt: Urlaube, bei denen der Anbieter einen großen Teil der Planung und Programmgestaltung übernimmt, sind super, wenn Sie zum ersten Mal alleine reisen. Sie müssen sich weniger Gedanken um Organisatorisches machen und können sich ganz auf sich selbst und Ihr kleines Reiseabenteuer konzentrieren. Auch Wochenendtrips sind zum Einstieg super. Sie sind nicht lang allein und haben, vor allem in Städten, viel zu entdecken. Langweilig wird es also sicher nicht.

Jetzt die Reiseversicherung von nexible abschließen!

Für Ihre Rundum-Absicherung im Urlaub

Beitrag berechnen

Alleine Reisen als Frau: 6 Tipps für die

Urlaubsvorbereitung

Im Kern unterscheidet sich die Urlaubsvorbereitung wenn Sie als Frau alleine reisen nicht groß von einem Urlaub in Gesellschaft. Sie brauchen die passende Kleidung, eine Reiseapotheke, Hygieneartikel und die für Sie persönlich wichtigsten Reiseutensilien. Diese 6 Tipps helfen Ihnen, auch darüber hinaus bestens ausgestattet zu sein:

1. **Nehmen Sie ein Vorhängeschloss mit.** Das lohnt sich übrigens nicht nur, wenn Sie alleine reisen – ist dann aber besonders sinnvoll. Schließlich haben Sie keine 2. Person dabei, die auf Ihre Sachen achten kann. Hinzu kommt, dass in Schlafsälen Schlösser oft nicht mit am Schrank sind.
2. **Ein Taschenalarm sorgt dafür, dass Sie sich noch sicherer fühlen,** wenn Sie als Frau alleine reisen wollen. Den Mini-Alarm können Sie als Schlüsselanhänger bei sich tragen oder an Ihrer Tasche oder Hose befestigen. Geraten Sie in einen Notfall, drücken Sie Notfallknopf und machen mit dem schrillen Alarm auf sich und Ihre Situation aufmerksam.
3. **Denken Sie an Ihre Lieblings-Beschäftigungen.** Damit Sie auch langweilige Momente gut überbrücken können oder um die Zeit einfach in vollen Zügen zu genießen, sollten Sie Dinge zur Beschäftigung dabei haben. Das können Stricksacken, Malutensilien, Schreibzeug, eine gute Buchauswahl (am besten auf einem E-Reader) oder vielleicht sogar ein kleines Musikinstrument sein. Sorgen Sie dafür, dass Sie sich beim alleine Reisen gut beschäftigen können.
4. **Laden Sie sich vorab Musik, Serien und Filme runter.** Auf Reisen weiß man nie genau, ob man WLAN hat und wie stabil es ist. Laden Sie sich deswegen Musik und Filme schon vor dem Urlaub runter. So sind Sie ganz flexibel.
5. **Eine Vorab-Recherche gibt Sicherheit.** Wenn Sie sich schon vor der Reise ein Bild vom Reiseland machen, haben Sie ein sichereres Gefühl und sind nach der Ankunft nicht allzu überfordert. Recherchieren Sie vorab wichtige Telefonnummern (z. B. Notruf, Taxi), kaufen Sie nach Möglichkeit schon online Tickets für Bus und Bahn und schauen Sie über Google Maps die Stadt an, um sich besser orientieren zu können.

6. Schmieden Sie Pläne für die ersten Tage. Damit Sie einen leichten Start in Ihren Solo-Urlaub haben, lohnt es sich, die ersten Tage vorzuplanen. So sind Sie in den ersten Stunden im neuen Land nicht nur mit Organisation, Recherche und Entscheidungen beschäftigt, sondern können direkt ins Reiseabenteuer starten. Suchen Sie sich also schon zu Hause ein paar interessante Sehenswürdigkeiten, Orte und auch Restaurants raus.

Als Frau alleine reisen – und zwar sicher

Wir haben es schon angesprochen: Leider kann das Reisen für Frauen, die allein unterwegs sind, weniger sicher sein. So können Sie das Risiko mindern:

1. Buchen Sie Ihre Anreise so, dass Sie tagsüber und nicht mitten in der Nacht an Ihrem Ziel ankommen.
2. Nachts lohnt es sich, ein Taxi zu nehmen, wenn Sie als Frau alleine reisen.
3. Recherchieren Sie schon vor der Reise, welche Stadtteile und Regionen des Reiseziels als unsicher gelten.
4. Die meisten Frauen wissen es (leider): Nehmen Sie keine Getränke von Fremden an. Trinken Sie nur das, was vor Ihren Augen zubereitet wurde.
5. Sie werden, z. B. beim Ausgehen, angesprochen und haben ein mulmiges Gefühl? Vertrauen Sie auf Ihre Intuition! Sie müssen jetzt weder höflich sein, noch die Wahrheit sagen. Verlassen Sie die Situation oder sagen Sie, dass Sie nicht allein sind, sondern auf jemanden warten. Im Notfall können Sie andere Menschen in Ihrer Umgebung proaktiv ansprechen und um Hilfe bitten.
6. Installieren Sie Apps, die Ihren Solo-Urlaub sicherer machen:
 - Eine Ortungs-App wie iSharing, die mit GPS Ihren Standort bestimmen kann, informiert auch Familie oder Freunde zu Hause, wo Sie gerade sind. Sollte es zu einem Notfall kommen, sind Sie so abgesichert.

- Die Sicher-Reisen-App des Auswärtigen Amts liefert Ihnen die wichtigsten Sicherheitsinfos, wenn Sie als Frau allein im Urlaub sind.

Sie planen auch, alleine in den Urlaub zu fahren? Mit der passenden Reiseversicherung steht der Vorfreude nichts im Weg: Schnüren Sie sich Ihr individuelles Versicherungspaket von nexible* – inklusive Corona-Zusatzschutz.

*Die nexible Reiseversicherung ist ein Produkt des Risikoträgers ERGO Reiseversicherung AG

Foto-Credits: iStock.com/ anyaberkut; iStock.com/ stockfour

← 39 / 42 →

Related Posts:

1. Alle Reiseversicherungen im Überblick – und warum Corona-Zusatzschutz Sinn macht
2. Alleine reisen: Vorteile und Nachteile des Solo-Urlaubs



Service

Schaden

Mein Konto

Hilfe

Kontakt

Über Uns

Unternehmen

Blog

Jobs

Rechtliches

Erstinformation

Impressum

Datenschutz

Folgen Sie uns

© 2022 nexible GmbH