



DO ONE THING THAT SCARES YOU EVERY DAY.
ELEANOR ROOSEVELT

DEINE 7-TAGES- KULTURCHALLENGE

*Fordere dich selbst heraus und lerne
Einheimische auf Reisen leichter kennen!*

Glückauf Wanderlust

WWW.GLUECKAUFWANDERLUST.COM
KULTURBERATUNG & SPRACHE

So nutzt du die Challenge

Lade dir das PDF auf deinen Laptop, damit du es bearbeiten kannst. Es ist nämlich beschreibbar. Alternativ kannst du es natürlich auch ausdrucken und es handschriftlich ausfüllen.

Los geht's!

Tag 1: Lerne fünf Wörter und fünf Sätze in der Landessprache

„Sprichst du mit jemandem in einer Sprache, die er versteht, erreichst du damit seinen Verstand. Sprichst du mit jemandem in seiner Muttersprache, erreichst du sein Herz.“ - Nelson Mandela

Durch Sprache kannst du Vertrauen aufbauen. Wenn du dich bemüht, die Sprache der Einheimischen zu sprechen, selbst wenn es nur ein paar Wörter oder Sätze sind, zeigst du indirekt dein Bewusstsein dafür, dass sie eine Kultur und Identität haben, die neben deiner eigenen existiert. Vor allem aber bringst du ihnen Respekt und Wertschätzung entgegen.

Ob du dir die Sprachkenntnisse vor Ort auf der Straße aneignest oder sie lernst, bevor du in das jeweilige Land reist, ist natürlich dir überlassen.

Probier es aus! Du wirst sehen, welchen Effekt es hat, ein paar grundlegende Redewendungen zu kennen!

Wort oder Satz	Übersetzung
1.	
2.	
3.	
4.	
5.	
6.	
7.	
8.	
9.	
10.	

Tag 2: Kaufe auf einem lokalen Markt ein

Jetzt, wo du dich in der Landessprache schon etwas verständigen kannst, finde heraus, welche 6 Produkte typisch für den Ort sind, an dem du gerade bist (z.B. Obst, Gemüse, Gewürze, Getränke). Frage dich bei Einheimischen durch oder informiere dich vorab. Falls du nicht weißt, wie man die jeweilige Frucht isst oder sie im Essen verarbeitet, finde auch das heraus.

Hast du es geschafft?

Wie fühlst du dich? Ist es dir schwer gefallen? Welche Erfahrungen hast du gemacht?

Typische Produkte
1.
2.
3.
4.
5.
6.

Tag 3: Führe ein längeres persönliches Gespräch mit einem Local

Überlege dir, wen du gern kennenlernen möchtest! Was möchtest du über die Kultur erfahren? Ist es ein Künstler am Straßenrand, ein Barkeeper in einer Bar oder ein Straßenmusiker?

Geh an einen Ort, wo du die Person, die du gern kennenlernen möchtest, treffen kannst. Sei offen und erzähle der Person von dir. Wenn deine Sprachkenntnisse noch nicht ausreichen, kannst du dich natürlich auch auf Englisch unterhalten. Erzähle deine Geschichte und gib etwas von deinem Heimatland weiter, wovon du glaubst, es könnte für deinen Gesprächspartner wertvoll sein.

Deine Erfahrung:

Tag 4: Verbringe eine Couchsurfnacht

Die ersten Kontakte hast du jetzt schon geknüpft. Gehe heute einen Schritt weiter und suche dir eine kostenlose Couchsurf-Bleibe über das Gastfreundschaftsnetzwerk [Couchsurfing](#) oder alternativ bei [BeWelcome](#) oder dem [Hospitality Club](#). Zwar ist es eine etwas inszenierte Möglichkeit, Locals kennenzulernen, aber du erhältst trotzdem einen authentischen Einblick in ihre Lebensweise, knüpfst internationale Kontakte und verbringst mit ihnen eine Zeit, die du für kein Geld der Welt bekommst!

Deine Erfahrung:

Tag 5: Trampe an dein nächstes Ziel

Stelle dich heute mit einem Pappschild an den Straßenrand und lass dich überraschen, wer anhält und dich mitnimmt! Gehe mit einem gesunden Menschenverstand an die Sache ran und steige nicht bei jeder beliebigen Person ein, sondern höre auf dein Bauchgefühl! Sei aber auch nicht zu skeptisch! Per Anhalter zu fahren verschafft dir nicht nur den Vorteil, während der Fahrt mit einem Local ins Gespräch zu kommen, du zeigst mit

deiner Bereitschaft zu trampen auch deine Offenheit, an der einheimischen Kultur interessiert zu sein. Es ist sehr wahrscheinlich, dass dein Fahrer genauso offen ist und dich an seinem Leben teilhaben lässt – vielleicht erzählt er dir etwas Privates, vielleicht lädt er dich sogar zu einem Essen bei seiner Familie ein.

Bist du bereit für dein nächstes Tramp-Abenteuer?

Deine Erfahrung:

Tag 6: Nimm an einem Workshop oder einem Kurs teil

Ob es ein Sprachkurs, ein Kochkurs, ein Tanzkurs oder ein Yogakurs ist, ist ganz egal. Suche heute nach einem für dich passenden Kurs und achte darauf, dass es kein Touristenkurs ist, sondern ein Workshop, an dem auch Locals teilnehmen. So kannst du unverbindlich mit Einheimischen in Kontakt treten und hast auch noch Einblick in einen Ausschnitt ihres Alltagslebens.

Deine Workshoperfahrung:

Alternative für Langzeitreisende:

Verbringst du mehrere Wochen oder Monate an einem Ort, melde dich heute als Volunteer bei einem lokalen Projekt an. Unter [Workaway](#) und [WWOOF](#) findest du unzählige Möglichkeiten, zu arbeiten und dabei Land und Leute kennenzulernen.

Für dieses Projekt habe ich mich angemeldet:

Tag 7: An einem Meetup teilnehmen

Du interessierst dich für ein bestimmtes Thema, hast ein spezielles Hobby, möchtest dich mit Gleichgesinnten vor Ort austauschen, etwas Neues lernen oder einfach nur Spaß haben?

Dann ist heute der richtige Tag, auch mal auf Reisen zu einem Meetup zu gehen. Sag am besten gleich für ein Facebook-Event in deiner Nähe zu oder suche über die Website [Meetup](#) (oder die App) ein lokales Treffen raus, an dem du teilnehmen möchtest. Übrigens gibt es auch auf [Couchsurfing](#) lokale Treffen.

Meine Meetup-Erfahrung:

Jetzt bin ich natürlich neugierig geworden! Erzähl mir von deinen Erfahrungen aus den letzten Tagen und schreib mir eine Nachricht an christina@glueckaufwanderlust.com. Gerne auch Anregungen oder Fragen! Ich freue mich, von dir zu hören!

* BONUS *

Die besten 8 Plattformen, um dich mit Einheimischen zu vernetzen!

Bist du schüchtern, ist es nicht immer leicht, fremde Menschen einfach so anzusprechen, das sehe ich ein. Erleichtern werden dir mit Sicherheit diese Apps, mit Einheimischen in Kontakt zu kommen:

1. Auf [SpottedByLocals](#) erfährst du, wo sich Einheimische wirklich aufhalten. Damit ist der erste Schritt schon getan.
2. [LikeALocalGuide](#) funktioniert genau wie SpottedByLocals.
3. Mit [WithLocals](#) kannst du bei gemeinsamen Unternehmungen Locals kennenlernen.
4. [EatWith](#) hat ein ähnliches Konzept wie WithLocals: hier kommst du bei einem BBQ oder einem Kochkurs mit Locals ganz unverbindlich in Kontakt.
5. [VizEat](#) funktioniert wie EatWith.
6. Buche mit [ShowAround](#) deine ganz persönliche Tour und lass dich von einem Einheimischen rumführen!
7. [TrampRennen](#) ist ein jährlich stattfindendes Rennen per Anhalter durch Europa mit dem Ziel, interessante Menschen zu treffen und mit Geschichten wieder nach Hause zu fahren.
8. Auf der [AskAStranger](#)-App für Apple-Geräte kannst du Einheimischen Fragen stellen und sie bieten dir ihre Hilfe auf Basis ihrer Erfahrungen an.