

Angst, ins Ausland zu gehen? 5 häufige Probleme und Lösungen



Die Welt zu bereisen, eine neue Kultur zu erleben und mehrere Sprachen zu sprechen, steht bei vielen Menschen ganz oben auf der Liste – aber nicht bei jedem. Viele Menschen sind durch ihre Angst vor einer Reise ins Ausland eingeschränkt und fühlen sich wohler zu Hause.

Als Studentin und Global Intern für EF hatte ich die wunderbare Gelegenheit, die Welt zu bereisen und unglaubliche Orte zu sehen. Also fragte ich mich: Was hält die Leute davon ab, ins Ausland zu gehen?

Ich habe fünf Lösungen für häufige Probleme gefunden, die dir helfen könnten, deine Angst vor dem [Auslandsaufenthalt](#) zu überwinden und dir den Schub zu geben, den du brauchst, um loszuziehen und die Welt zu entdecken!

1. Heimweh

Problem: Heimweh wurde als Trauerreaktion beschrieben, als hätte man einen geliebten Menschen verloren. Was die Person jedoch in diesem Fall trauert, ist der Verlust eines vertrauten Ortes.

Wenn Menschen reisen, gehen sie in der Regel an Orte, die sich von ihrem Heimatland stark unterscheiden können, und das kann eine Umstellung sein. Heimweh kann verhindern, dass Menschen sich im Ausland voll und ganz wohl fühlen.

Lösung: Erinnerung dich daran, dass du früher oder später nach Hause zurückkehren wirst, und du hast nur diese Gelegenheit, dich und den Ort, den du besuchst, zu genießen. Notiere dir die Orte, die du sehen möchtest, und erstelle einen Zeitplan, auf den du dich konzentrieren kannst.

Um das Gefühl zu haben, dass du die Kontrolle über dein Leben in einer neuen Umgebung hast, erstelle eine Routine, damit du die Sicherheit hast zu wissen, was du wann tun wirst.

2. Allein reisen

Problem: Allein in einem anderen Land zu sein, kann beängstigend sein. Wenn du alleine reist, hast du keine Familie oder Freunde, auf die du dich verlassen kannst. Wenn es ein Problem gibt, musst du einen Weg finden, es selbst zu lösen. Dies kann dazu führen, dass Menschen zögern, allein zu reisen.

Du kannst immer versuchen, deine besten Freunde davon zu überzeugen, mit dir zu kommen, aber allein zu reisen ist eines der aufregendsten Dinge auf diesem Planeten.

Lösung: Allein reisen ist die perfekte Gelegenheit, Freunde aus verschiedenen Ländern der Welt zu finden, eine Vielzahl von Sprachen zu hören und alles selbst zu entscheiden. Wie oft musstest du schon ein Restaurant oder eine bestimmte Sehenswürdigkeit besuchen, weil deine Freunde es wollten?

Nun, wenn du alleine reist, bist du der Anführer und kannst tun, was immer du willst. Wenn du Hilfe brauchst, steht dir die Technologie zur Seite. Du kannst deine Familie jederzeit anrufen oder skypen!

3. Geld

Problem: Eine wichtige Anforderung, wenn es um Reisen geht, ist Geld. Flüge, Hotels und Lebenshaltungskosten im Ausland können teuer sein. Glücklicherweise gibt es heutzutage viele Möglichkeiten, die Menschen vor der Reise in Betracht ziehen können.

Lösung: Wenn du reisen möchtest, ohne zu viel Geld auszugeben, ist es am besten, eine gründliche Recherche im Internet durchzuführen. Anstatt ein Hotelzimmer zu buchen, kannst du jederzeit Airbnb oder Hostels in Betracht ziehen. Mit einem Freund zu reisen und ein Zimmer zu teilen ist auch eine gute Möglichkeit, Geld zu sparen!

Wenn du mit dem Flugzeug reist, solltest du deinen Flug im Voraus buchen. Flüge sind sehr teuer, aber viele Unternehmen haben exklusive Angebote, also stelle sicher, dass du mit diesen Websites auf dem Laufenden bleibst!

4. Kulturelle Unterschiede

Problem: Unterschiedliche Lebensmittel, Gewohnheiten und Zeitzonen gehören zum Gesamtpaket. Auch wenn diese Unterschiede ein wichtiger Teil des Erkundens der Welt sind, könnten die Menschen diese fürchten. Sobald jemand an bestimmte Verhaltensweisen gewöhnt ist, kann es schwierig sein, aus ihnen herauszukommen.

Lösung: Je mehr du über diese **kulturellen Unterschiede** lernst und dich darauf einlässt, desto besser wirst du eine Kultur verstehen. Sei aufgeschlossen, versuche neue Dinge und sprich mit neuen Leuten! Beim Reisen ist die Anpassungsfähigkeit entscheidend.

5. Missverständnisse

Problem: Eines der häufigsten Hindernisse bei Reisen in ein anderes Land kann die Sprachbarriere sein. Nicht verstanden zu werden oder zu Schwierigkeiten bei der Kommunikation in einer anderen Sprache kann zu einigen Stresssituationen führen.

Aus diesem Grund warnen viele Menschen davor, ihre Komfortzone zu verlassen. Glücklicherweise kann uns die heutige Technologie helfen.

Lösung: Es gibt viele Apps zur Übersetzung, die du herunterladen kannst. Diese Apps können jedem helfen, sich in einer Fremdsprache auszudrücken. Du kannst auch ein Buch kaufen und die Grundlagen der **Sprache lernen**, die du in dem Land sprechen wirst, in das du reist.

Nimm diese Angst als Herausforderung für dich selbst und lass dich nicht davon abhalten, den nächsten Flug zu nehmen und die Welt zu erkunden!

Traue dich und reise mit EF ins Ausland! **Mehr erfahren**