



DIE ULTIMATIVE WORK & TRAVEL PACKLISTE

HANDGEPÄCK

(je nach Fluggesellschaft 5-10kg)

Im Handgepäck solltest du alle Wertsachen verstauen und auch das Nötigste für die ersten Tage, falls das Hauptgepäck Verspätung hat. Laut der Handgepäckbestimmungen dürfen Flüssigkeiten nur bis 100ml pro Produkt, in einem durchsichtigen, verschließbarem Beutel (Zipper Beutel) mitgeführt werden (max. 1l Gesamtvolumen).

- Flugtickets (bzw. Ausdruck des Elektronischen Flugtickets – Etix)
- Ggf. Zugtickets
- Ausweise (Personalausweis und Reisepass)
- Visabestätigung
- Kontoauszug - als Nachweis der finanziellen Mittel bei der Einreise (falls WHV)
- Versicherungspolice der Auslandskrankenversicherung
- Medizinische Dokumente, Impfpass, ggf. Allergiepass
- Geld, Kreditkarte, EC Karte
- Internationaler Führerschein
- Buchungsbestätigungen/Voucher
- Adresse der ersten Unterkunft (muss man oft bei Ankunft im Zielland angeben)
- Etwas zu schreiben (kleines Notizbuch und Stifte)
- (aufblasbares) Nackenkissen
- Reiseführer
- Wechselwäsche
- Kosmetika wie Zahnputzset, Feuchttücher zum Erfrischen, Creme
- _____
- _____

HAUPTGEPÄCK

(je nach Flugesellschaft 20-30kg)

KLEIDUNG

Grundsätzlich solltest du leichte, dünne, bequeme Kleidungsstücke und synthetische Funktionsfasern bevorzugen. Achte auf dunkle, gedeckte Farben – die Waschmaschinen sind nicht vergleichbar und deine Wäsche nach Farben trennen wirst du auch selten. Weiß wird daher ganz schnell zu Grau, etc.

Lange und kurze Hosen

T-Shirts/Sweatshirts

Fleecejacke und Regenjacke, ggf. in einem

mit rausnehmbarem Fleeceinsatz

schnell trocknende Funktionskleidung

Kleid/Rock

Leggins

Pyjama (oder was du zum Schlafen trägst)

Sportbekleidung

Abendgarderobe

2 Paar Schuhe, (leichte, feste Laufschuhe; Sneakers/Ballerinas zum Ausgehen)

ggf. feste Wanderschuhe

Sandalen/ Flip Flops

Unterwäsche und Socken (für max. 1 Woche)

Kappe oder Hut

Gürtel

Halstuch

Sonnenbrille mit gutem UV-Schutz

Wäschesack (für Schmutzwäsche)

Handtücher, z.B. ein großes und ein kleines Microfaser „Travel Handtuch“

Badesachen

„Alte Sachen“ für Farmjobs

ggf. Arbeitshemd/-bluse für Bürojob

ggf. schwarze Hose für Kellnerjob

ggf. Thermounterwäsche

ggf. Mütze, Schal, Handschuhe

KOSMETIKA

- Kulturbeutel (am besten zum aufhängen)
- Zahnbürste und Zahnpasta
- Rasierer + Rasierschaum
- Kamm, Bürste
- Haarspangen/ Haargummi
- Nagelschere/-klipser, Nagelfeile und Pinzette
- Wattestäbchen und Watte pads
- Taschenspiegel
- Sonnencreme (hoher LSF – für Australien und Neuseeland mind. 50+)
- Body Lotion, Handcreme
- Lippenpflege mit Lichtschutzfaktor (Blistex, Labello)
- Haarspray, Gel, etc.
- Kosmetika, Deo, Parfüm
- Brille bzw. Kontaktlinsen und Flüssigkeit
- ggf. Binden und Tampons
- Shampoo und Duschgel
- Taschentücher
- Handwaschmittel
- _____
- _____

REISEAPOTHEKE / MEDIKAMENTE

- Individuell benötigte Medikamente (z.B. bei chronischen Erkrankungen)
- (Kopf-) Schmerztabletten (z.B. Aspirin)
- Wund-und Heilsalbe (z.B. Bepanthen)
- Pflaster
- Entzündungshemmer/ Desinfektionsspray
- Mittel gegen Durchfall
- Tabletten gegen Reiseübelkeit
- Mückenspray (wirkungsvolle Produkte können auch im Zielland gekauft werden)
- Salbe gegen Mückenstiche
- Nasenspray
- Pille/ Kondome
- Antibakterielle Tücher
- Antihistamine (gegen Allergien)

- Steroid-oder Kortisonsalbe (allergischer Ausschlag)
- Verbandszeug (Bandagen/Mullbinden)
- Chlor-/Silberionentabletten (zur Wasserdesinfektion)
- ggf. Malariaphylaxe
- Herpes Salbe
- Vitamintabletten
- _____
- _____

ELEKTRONIK

- USB Stick/externe Festplatte
- Stromadapter (Weltreiseadapter)
- Mehrfachsteckdose
- Laptop/Tablet + Ladegerät und Zubehör
- Handy (ohne SIM Lock) + Ladekabel
- MP3 Player + Ladekabel/Batterien
- Mobiles Ladegerät
- Ebook Reader
- Kamera + Kameratasche + Ladekabel + Speicherkarte + Akku + Ersatzakku + USB-Kabel
- ggf. Kartenleser für deine Kamera
- Taschenlampe oder Stirnlampe + passende Batterien
- TAN-Generator fürs deutsche Online Banking
- Haartrockner, ggf. Glätteisen
- _____
- _____

SONSTIGES

- 2-3 kleine Schlösser zum Verschließen von Rucksack oder Schließfach
- Nähzeug und Sicherheitsnadeln
- Taschenmesser, Reisebesteck (nicht ins Handgepäck)
- Teller und Tasse (Mikrowellen-geeignet)
- Feuerzeug (nicht ins Handgepäck)
- Ohrenstöpsel
- Reiseführer und Wörterbuch
- Adresslisten
- Schreibkram

- Moskitonetz
- 1 kleines Seil, bzw. Stück Wäscheleine, Wäscheklammern
- Karabinerhaken
- Klebeband/Kabelbinder
- Spielkarten, Würfel
- 1-2 Spanngurte zum schnellen Befestigen sperriger Sachen am Rucksack
- Aufrollbares Kabelschloss (um Rucksack an einem festen Gegenstand zu sichern)
- dünner Seidenschlafsack als Inlay
- _____
- _____

CAMPINGAUSRÜSTUNG

Kann meist günstig vor Ort übernommen werden – genau überlegen was du brauchen könntest

- Schlafsack (darf in vielen Hostels nicht genutzt werden)
- Isomatte
- Zelt
- Gaskocher/Gaslampe (Gaskartuschen dürfen nicht mit in den Flieger)
- _____
- _____

FORMELLES

- Kopien aller wichtigen Dokumente (z.B. als PDF auf einem Speichermedium)
- Stabile Hülle für Bewerbungsunterlagen, Zertifikate, Zeugnisse, Kopien, etc.
- Passbilder (zusätzlich in digitaler Form)
- Nummern und Adressen von abgeschlossenen Versicherungen, Notrufen, Banken
- ggf. DJH Ausweis (Deutscher Jugendherbergs Ausweis)
- Falls zutreffend: Internationaler Studentenausweis ISIC
- _____
- _____

Und denk daran - weniger ist mehr! Die/unsere Packliste ist zwar sehr ausführlich, du solltest aber individuell bei jedem einzelnen Punkt auf dieser Liste überlegen, ob du selbst den Gegenstand brauchst – oder nicht doch lieber bei Bedarf vor Ort kaufst.