

# Work and Travel Packliste

## Reisedokumente & Unterlagen

- Reisepass (mind. 6 Monate gültig)
- Visum / eTA (je nach Zielland)
- Internationaler Führerschein (wenn du ein Auto mieten willst)
- Flugtickets / Buchungsbestätigungen (digital & ausgedruckt)
- Impfpass
- Auslandskrankenversicherung + Notrufnummer
- Notfallkontakte (digital & auf Papier)
- Passfotos (für SIM-Karten, Visa etc.)
- Bewerbungsunterlagen (für Jobs vor Ort)
- Studenten- / ISIC-Ausweis (für Rabatte)
- Notiere dir immer die Nummer des Notruf im jeweiligen Land

## Geld & Finanzen

- Kreditkarte (idealerweise 2, z. B. Visa + MasterCard)
- Telefonnummern für das Sperren der Kreditkarte
- EC-Karte (optional, für lokale Bankautomaten)
- Bargeld in Landeswährung + Reserve in Euro oder USD

## Technische Ausrüstung

- Smartphone + Ladegerät + Powerbank
- Adapter (Universal-Stecker)
- Laptop / Tablet (optional, je nach Bedarf)
- Kamera / GoPro + Speicherkarte(n)
- USB-Stick oder externe Festplatte
- Noise-Cancelling-Kopfhörer

- E-Reader (z. B. Kindle)
- Taschenlampe oder Stirnlampe
- Ersatzladekabel / Multikabel

## **Kleidung**

- 5–7 T-Shirts / Tops
- 2–3 Langarmshirts / dünne Pullover (auch als Arbeitshemd möglich)
- 1–2 Hoodies oder Fleecejacken
- 1 Regenjacke (atmungsaktiv & wasserdicht)
- 1 leichte, komprimierbare Daunenjacke
- 1–2 kurze Hosen / Shorts
- 2–3 lange Hosen (Jeans, Stoffhose, Funktionshose)
- 1 bequeme Jogginghose / Leggings
- 1 Badehose / Bikini / Badeanzug
- Unterwäsche für 7–10 Tage
- 5–7 Paar Socken (inkl. Wandersocken)
- 1–2 Sport-/Funktionsshirts (für Wanderungen, Sport)
- 1 Schlafanzug / bequeme Nachtkleidung
- 1 Mütze oder Sonnenhut / Cap
- 1 dünnes Tuch / Multifunktions Tuch (Sonnenschutz, Schal, Kopftuch)

## **Kleidung für Farmjobs / Outdoorer**

- 1–2 robuste Arbeitshosen (z. B. aus Canvas oder Jeans)
- 2–4 unempfindliche T-Shirts / Longsleeves (dunkel, langlebig)
- Arbeitshandschuhe (rutschfest, langlebig)
- Basecap / Sonnenhut (für Feldarbeit)
- Feste Schuhe

## **Kleidung für Gastro / Küche / Service**

- 1–2 schwarze Stoffhosen oder Jeans (je nach Dresscode)
- 1–2 Hemden oder Blusen (weiß oder neutral)
- rutschfeste Schuhe (wichtig!)
- Haargummi / Haarnetz (bei langen Haaren)

## **Kleidung für Büro / Kundenkontakt**

- 1 saubere Jeans oder Stoffhose
- 1–2 Hemden / Blusen / Poloshirts
- 1 leichter Pullover oder Blazer
- Neutrale, gepflegte Schuhe (keine Sandalen oder Sneaker)

## **Schuhe**

- Bequeme Alltagsschuhe
- Wanderschuhe oder robuste Sneaker
- Flip-Flops (für Strand & Dusche)
- Sandalen

## **Hygiene & Pflege**

- Kulturbeutel (hängend, kompakt)
- Zahnbürste + Zahnpasta
- Duschgel + Shampoo (am besten als festes Produkt)
- Rasierer / Rasierhobel
- Deo
- Nagelschere / Pinzette
- Sonnencreme (hoher LSF)
- Insektenspray (z. B. Anti-Brumm)

- Hygieneartikel für Frauen (Tasse, Binden, Tampons)
- Reisehandtuch (schnelltrocknend)
- Waschmittel in Reisegröße (oder feste Waschlotion)
- Haarbürste
- Schmuck / Schminke

## **Reiseapotheke**

- Persönliche Medikamente (ggf. mit Rezept)
- Schmerzmittel (z. B. Ibuprofen)
- Pflaster & Blasenpflaster
- Desinfektionsmittel / Wundsalbe
- Durchfallmittel / Elektrolyte
- Reiseübelkeitstabletten
- Allergietabletten
- Mückenschutz + After-Bite
- Mini-Erste-Hilfe-Set

## **Rucksäcke & Taschen**

- Reiserucksack (60–80 Liter) oder Koffer
- Tagesrucksack (20–30 Liter)
- Packwürfel / Packing Cubes
- Wäschebeutel
- Drybags oder Zip-Beutel (wasserdicht)

## **Schlafen & Camping**

- Schlafsack (je nach Klima)
- Hüttenschlafsack (für Hostels)
- Isomatte oder aufblasbare Matte (optional)
- Zelt (wenn du campst)

- Stirnlampe / Campinglampe
- Ohrstöpsel + Schlafmaske

## **Küche & Essen unterwegs**

- Wiederverwendbare Wasserflasche (am besten mit Filter)
- Tupperdose / Lunchbox
- Reisebesteck / Reisetopf
- Mikrofaser-Geschirrtuch
- Kleiner Campingkocher + Kartusche kann vor Ort gekauft werden

## **Sonstiges & Nützliches**

- Taschenmesser / Multitool
- Karabinerhaken
- Wäscheleine + kleine Klammern
- Nähset
- Notizbuch + Stift
- Spielkarten / kleines Spiel
- Bücher / Offline-Entertainment
- Reiseführer (digital oder gedruckt)

## **Kleidung für verschiedene Klimazonen**

### **Tropisches / feuchtheißes Klima (z. B. Südostasien, Nordaustralien)**

- 5–7 atmungsaktive T-Shirts oder Tanktops
- 2–3 dünne, lockere Langarmshirts (gegen Sonne & Mücken)
- 1–2 Shorts + 1–2 leichte Stoffhosen
- Schnelltrocknende Unterwäsche & Socken
- Sonnenhut oder Cap

- Flip-Flops / Sandalen + geschlossene Schuhe



### **Kaltes Klima (z. B. Neuseeland-Süden, Kanada im Herbst/Winter)**

- 2–3 Thermounterwäsche (lang)
- Fleecejacke oder Wollpullover
- Isolierende Jacke (Daune oder Synthetik)
- Mütze, Handschuhe, Schal
- Dicke Wollsocken
- Wintertaugliche Schuhwerk / Boots
- Beheizbare Wärmepads (optional)



### **Gemäßigtes / wechselhaftes Klima (z. B. Europa, Südsüden Neuseeland)**

- Kleidung im Zwiebellook
- Regenjacke mit Belüftung
- Leichte Isolationsjacke
- Mütze + Sonnenbrille
- Wasserdichte Schuhe / Sneakers
- Buff / Multifunktionsstuch