



Die ultimative Packliste

Basics	GRUND- AUSRÜSTUNG	ZUSATZ- AUSRÜSTUNG
Großer Rucksack bzw. Reisegepäckstück mit ausreichendem Volumen (ca. 65 - 85 Liter)		
Kleiner Rucksack als Daypack bzw. Handgepäck (ca. 10 - 20 Liter)		
Geldgürtel / Bauchgurt für Reisedokumente und Wertsachen		
Platzsparende, zusammenfaltbare Tasche (für Einkäufe oder Strandausflüge)		
Regenhaut für den großen Rucksack		

Formelles & Literatur	GRUND- AUSRÜSTUNG	ZUSATZ- AUSRÜSTUNG
Flugtickets & Bahntickets		
Gültiger Reisepass		
Ausdruck der Visums-Bestätigungsmail + Zahlungsbestätigung		
Kopie des Kontoauszugs als Nachweis der finanziellen Mittel bei der Einreise		
Kreditkarte (s. a. auch großer Kreditkartenvergleich fürs Ausland)		

Formelles & Literatur	GRUND-AUSRÜSTUNG	ZUSATZ-AUSRÜSTUNG
Auslandskrankenversicherung (Tipp: Auslandszeit-Krankenversicherung) sowie (weitere) Versicherungsunterlagen		
Brieftasche / ausreichend Bargeld		
Internationaler Führerschein		
Personalausweis		
Lebenslauf auf Englisch bzw. in der Landessprache (Cloud oder USB-Stick)		
Arbeitszeugnis (Cloud oder USB-Stick)		
Passbilder		
Buchungsbestätigungen		
Adresse deiner ersten Unterkunft (muss man oft bei Ankunft am Flughafen angeben)		
Nummern und Adressen von abgeschl. Versicherungen, Notrufen, Banken (Sperrungen von Kreditkarte, usw.)		
Internationaler Schülerausweis / Studierendenausweis (spart sehr viel Geld)		
Medizinische Dokumente, Impfpass , Allergiepass		
Kopie aller wichtigen Dokumente (am besten gedruckt und digital)		
Stabile Hülle für Bewerbungsunterlagen, Zertifikate, Zeugnisse, Kopie, etc.		
Reiseführer		
Reisewörterbuch (am besten als App!)		
Kleines Notizbuch, Tagebuch		

Formelles & Literatur	GRUND-AUSRÜSTUNG	ZUSATZ-AUSRÜSTUNG
Lonely Planet / Stefan Loose		
Separate Landkarte / Stadtpläne (App)		

(Elektronische) Geräte	GRUND-AUSRÜSTUNG	ZUSATZ-AUSRÜSTUNG
USB-Stick / externe Festplatte		
Stromadapter		
Laptop + Ladegerät und Zubehör		
Handy (hoffentlich SIM-Lock frei) + Ladekabel		
Kamera, Speicherkarten, Kabel und jegliches anderes Zubehör		
Taschenlampe (z. B. Stirnlampe)		
TAN-Generator fürs Online-Banking		
Fön		
Mehrfachsteckdose		

Kleidung  <i>Für den gesunden Traveller-Rücken gilt: immer leichte, dünne und am besten synthetische Funktionsfasern bevorzugen</i>	GRUND-AUSRÜSTUNG	ZUSATZ-AUSRÜSTUNG
Sonnenbrille (+ Etui)		
Cappy		
Kurze + lange Hosen		
Gürtel		
Traveller-Jacke / Regencap		

Kleidung	GRUND-AUSRÜSTUNG	ZUSATZ-AUSRÜSTUNG
T-Shirts / Sweatshirts		
(Fleece-)Pullis		
Arbeitskleidung (max. 1 Set) > Alte Klamotten für Farmarbeit, Arbeitshemd/-bluse und dunkle Hose für den evt. Bürojob		
Bequeme Kleidung		
Sportbekleidung		
Abendgarderobe		
2 Paar Schuhe, (leichte, feste Laufschuhe; Sneakers)		
Sandalen / Flip-Flops		
Unterwäsche + Socken (für max. eine Woche)		
Badesachen		
Handtücher (am besten Microfaser-Handtücher)		
Pyjama		
Leggings		
Kleid / Rock / Sarong		
Halstuch		
Regenhose		
ggf. Mütze, Schal, Handschuhe		
ggf. Thermounterwäsche		
Unterwäschebeutel		

Kultursachen	GRUND-AUSRÜSTUNG	ZUSATZ-AUSRÜSTUNG
Kulturbeutel (am besten zum aufhängen)		
Sonnenmilch (hoher LSF)		
Zahnbürste, Zahnpasta, Zahnseide		
Rasierer + Rasierschaum		
Kamm		
Deo + Parfüm		
Creme (Penaten o. ä.)		
Lippenpflege mit LSF (Blistex, Labello)		
Duschgel + Shampoo		
Nagelschere + Pinzette		
Handcreme		
Haarspangen / Haargummi		
Tampons / Binden		
Wattestäbchen		
Kontaktlinsen / Flüssigkeit		
Make-Up		
After-Sun-Lotion		
Haarspray/-gel		
Bürste (nimmt mehr Platz weg als ein Kamm)		
Nagelfeile		

Reiseapotheke	GRUND- AUSRÜSTUNG	ZUSATZ- AUSRÜSTUNG
Individuell benötigte Medikamente (z. B. bei chronischen Erkrankungen)		
(Kopf-)Schmerztabletten (z. B. Aspirin)		
Wund- und Heilsalbe		
Pflaster		
Entzündungshemmer / Desinfektionsspray		
Mittel gegen Durchfall		
Salbe gegen Mückenstiche		
Nasenspray		
Maske (FFP2 oder OP)		
Pille / Kondome		
Mückenspray (wirkungsvolle Produkte besser im Zielland kaufen)		
Antibakterielle Tücher		
Antihistamine (gegen Allergien)		
Steroid- oder Kortisonsalbe		
Verbandszeug (Bandagen / Mullbinden)		
Chlor-/ Siberionentabletten (zur Wasserdesinfektion)		
ggf. Malariaprophylaxe		
Herpes-Salbe		
Vitamintabletten		

Sonstiges	GRUND-AUSRÜSTUNG	ZUSATZ-AUSRÜSTUNG
Taschenmesser / Multitool (nicht ins Handgepäck!)		
Feuerzeug (nicht ins Handgepäck!)		
Ohrenstöpsel (gegen lästiges Schnarchen)		
Handwaschmittel (z. B. Rei)		
2 - 3 kleine Schlösser zum Verschließen von Rucksack oder Schließfächern		
1 -2 Kulis		
Mehrere Beutel (für Proviant, sandige Sandalen, Schmutzwäsche)		
Durchsichtiger 1 Liter-Beutel für Flüssigkeiten im Handgepäck		
Wäscheklammern		
Camping- bzw. Reisekissen		
Sicherheitsnadeln		
Kleiner Regenschirm (z.B. Knirps)		
Mückennetz		
1 kleines Seil bzw. Stück Wäscheleine		
Karabinerhaken		
Klebeband / Kabelbinder		
Näh-/ und Flickzeug		
Spielkarten		
1 -2 Spanngurte zum schnellen Befestigen sperriger Dinge am Rucksack		

Sonstiges	GRUND-AUSRÜSTUNG	ZUSATZ-AUSRÜSTUNG
Aufrollbares Kabelschloss (um Rucksack an einem festen Gegenstand zu sichern)		
Schlafbrille		
Universaler Wasserstopper für Spülbecken		
Kompressionstüte		
Taschentücher (gibt es z.B. in Australien nicht häufig und in schlechter Qualität)		
Reisebesteck + Teller / Tassen (mirkowellenfest)		

Campingausrüstung	GRUND-AUSRÜSTUNG	ZUSATZ-AUSRÜSTUNG
<i>(kann meist günstig vor Ort übernommen werden - also eher nichts fürs Gepäck!)</i>		
Schlafsack		
Zelt		
Isomatte		
Gaskocher / Gaslampe (Kartuschen dürfen nicht mitfliegen!)		

Don't Forget!	GRUND-AUSRÜSTUNG	ZUSATZ-AUSRÜSTUNG
Work & Travel-Planungscheckliste von Auslandsjob.de		