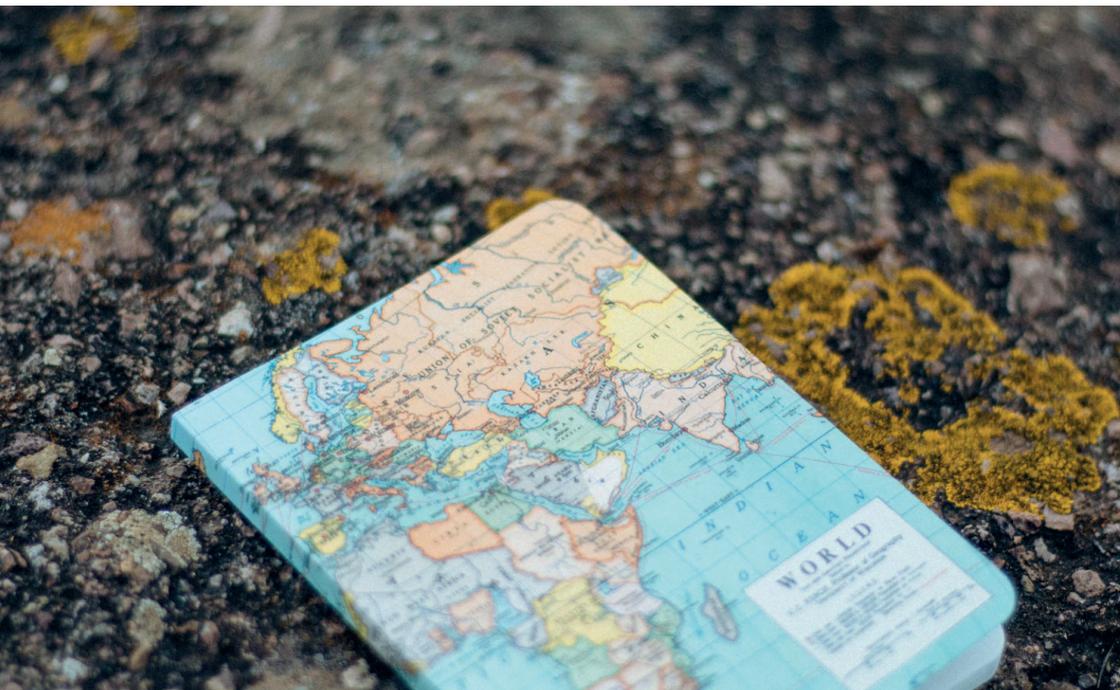




# Business Travel Hacks

Unsere Tipps und Tricks für einfaches Reisen

|              |    |
|--------------|----|
| ESSEN .....  | 04 |
| PACKEN ..... | 08 |
| REISEN ..... | 10 |



Bei ThoughtWorks kann Reisen mitunter zum täglichen Berufsleben dazugehören. Viele unserer Consultants sind mit der Zeit daher zu echten Reiseexperten geworden. Du bist auch öfter "On the Road"? Wir möchten einige ihrer Tipps mit dir teilen, sodass auch du deine Geschäftsreisen und Aufenthalte abwechslungsreich und ganz nach deinem Wohlbefinden gestalten kannst. Alle Tipps und Tricks haben wir in drei Kategorien aufgeteilt: Essen, Packen und Reisen.





# Essen



## **Eine ausgewogene, gesunde Ernährung kann unterwegs zur Herausforderung werden.**

Und an manchen Tagen möchtest du vielleicht abends mal nicht auswärts essen gehen. Hier ein paar Ideen fürs Frühstück und Abendessen, die auch dann funktionieren, wenn du eine Unterkunft ohne Küche oder Kitchenette hast.

### **FRÜHSTÜCK**

Ein Frühstück lässt sich besonders einfach im Hotelzimmer oder Apartment zubereiten. Bedenkt man, was Frühstücksangebote in Cafés kosten, bietet sich hier eine gute Möglichkeit, Geld zu sparen, ohne auf guten Geschmack verzichten zu müssen.

#### **Hier ein paar Beispiele:**

- **Porridge**(funktioniert auch mit heißem Leitungswasser, wenn kein Wasserkocher zur Verfügung steht) **mit Früchten** (z. B. mit getrockneter Banane oder kleinen Schokostückchen).
- Müsli mit Früchten.
- Joghurt mit Früchten.
- **Overnight Oats**“ (über Nacht gezogene Hafermahlzeit) – dazu brauchst du lediglich ein Schraubglas und deine Lieblingszutaten.

### **ABENDESSEN**

Je nachdem wie deine Unterkunft aussieht, ist es fast unmöglich, sich ein leckeres Abendessen zuzubereiten.

Außer du hast Lust auf ein Déjà-vu aus deiner Studentenzeit. Wir haben allerdings ein paar Ideen für dich, wie du dir mit einer kleinen Kitchenette oder auch nur mit einem Wasserkocher überraschend leckere Mahlzeiten zubereiten kannst:

### **Kochen mit der Thermosflasche:**

Pasta und heißes Wasser in eine Thermosflasche füllen und 15 bis 20 Minuten ziehen lassen. Nach belieben Pesto, Tomatensoße oder Kräuterbutter hinzufügen. Dazu passt Gurkensalat mit einem Spritzer Zitrone und Salz. Auf diese Weise kannst du übrigens auch Bulgur und Quinoa schnell zubereiten.

### **Picknick im Hotelzimmer:**

Was du brauchst: Verschiedene Gemüsesorten, die du gerne magst, z. B. Paprika, Gurken, Tomaten oder Oliven; dazu etwas Brot, Hummus, Käse oder Salamisticks. Einfach alles auf deinem Bett ausbreiten und genießen.

### **Noch mehr Inspiration? Wie wäre es zum Beispiel mit:**

- Nudeln oder Couscous mit Pesto, Thunfisch und Zitrone.
- Couscoussalat (einfach den Couscous mit Gemüse und Kräutern zubereiten).
- Mikrowellenreis mit Sojasoße, Limettensaft, Avocadostücken und geräuchertem Lachs. Lässt sich durch Variationen mit Gurke, Tofu, gekochten Eiern, Jalapenos oder Koriander ganz leicht abwechslungsreich gestalten.

### **Unsere 5 Top Tipps:**

1. Verwende Tic Tac-Behälter für Gewürze
2. Denk an einen "Göffel" (Gabel/Löffel-Tool)
3. Verwende Essstäbchen anstelle einer Gabel (lassen sich leichter sauber halten)
4. Hab ein Taschenmesser und eine faltbare Schale bei dir  
Nutze die Minibar (wenn vorhanden), um dein Essen frisch zu halten



# Packen



**Wenn du für jede Woche deine Reisetasche packst, ist es manchmal schwierig, den Überblick zu behalten und nicht doch etwas zu vergessen. Hier ein paar Tipps, damit du immer das Wichtigste dabei hast:**

- Weniger ist mehr: Nimm nur mit, was du unbedingt brauchst.
- Erstelle deine persönliche Geschäftsreisen-Checkliste.
- Verwende zwei Kulturbeutel mit mehr oder weniger gleichem Inhalt (2x Zahnbürste, 2x Rasierutensilien). Einer bleibt immer in deiner Reisetasche.
- Jeder hat andere Prioritäten, wenn es ums Gepäck geht. Aber für alle gilt: Rolle deine Kleidung, anstatt sie zu falten.
- Vermeide Rollkoffer: Sie sind laut, umständlich und unpraktisch auf Kopfsteinpflaster. Nimm lieber einen erweiterbaren Rucksack mit Laptoptasche.
- Ziplock-Tüten erlauben dir eine perfekte Organisation (eine große für Kleidung und kleinere z. B. für Kabel, Adapter etc.).
- Denk an ein paar Hausschuhe oder Socken – Hotelteppiche sind nicht immer die saubersten.
- Nimm eine Faszienrolle mit (falls das Hotelbett und dein Rücken keine Freunde werden).
- Auch wenn eine Möglichkeit besteht, deine Sachen übers Wochenende im Hotel zu lassen, nimm sie lieber mit. Es wird schwerer, sich zu erinnern, wo was ist und was zuhause gepackt werden muss.
- Eine Powerbank ist immer nützlich, besonders wenn du unterwegs bist und im Zug mal keinen Strom hast.



# Reisen



**Google ist dein Freund, wenn es darum geht herauszufinden, wie der Nahverkehr vor Ort funktioniert. Wir haben noch ein paar weitere Tipps für stressfreies Reisen:**

- Manchmal sind Car- oder Bike-Sharinganbieter schneller als öffentliche Verkehrsmittel.
- Versuch doch mal, den Zug anstelle des Flugzeugs zu nehmen. Für einige Strecken ist es sogar schneller und die Umwelt freut sich
- Wenn du mit dem Zug reist, nutze "Comfort Check-Ins". So kannst du reisen, ohne in der Bahn noch einmal deine Fahrkarte zeigen zu müssen
- Investiere in hochwertige Kopfhörer oder in die Anschaffung eines E-Book-Readers – besonders für lange Zugfahrten

**Und noch ein letzter Tipp:** Reisen erweitert deinen Horizont und bietet dir die Möglichkeit, andere Städte und traditionelle Gerichte aus der Region kennenzulernen.

*Wir sind neugierig.  
Was ist dein persönlicher Travel Hack?*

*Schreib uns auf **Twitter** (@thoughtworks\_de)  
oder schick uns eine  
**E-mail** (de-marketing@thoughtworks.com)*

# Über ThoughtWorks

ThoughtWorks ist ein Technologie-Unternehmen – und eine Gemeinschaft von engagierten, zielorientierten Menschen. Wir arbeiten disruptiv und entwickeln so Lösungen, die den höchsten Ansprüchen unserer Kunden gerecht werden. Unsere langfristige Mission ist es, die IT-Branche zu revolutionieren und die Gesellschaft positiv zu beeinflussen.

[Erfahre mehr](#)

**ThoughtWorks®**