

Packliste für Geschäftsreisen

 MyLifestyle-Mentor Reisecheckliste für Männer

Dein smarter Begleiter für stressfreies, stylisches Reisen

 Kostenlose Download & Ausdruck empfohlen!

Wähle deinen Reisetyp und Hake ab, was du brauchst – so reist du nie wieder planlos.

1. Grundausstattung – Gilt für jede Reise

- Reisepass / Personalausweis
- Flug-/Zugtickets (digital & ausgedruckt)
- Geldbörse + Kreditkarte(n)
- Auslandskrankenversicherung / Reisedokumente
- Smartphone + Ladegerät / Powerbank
- Adapter (je nach Reiseziel)
- Kopfhörer (Noise-Cancelling empfohlen 😊)
- Sonnenbrille / Brille / Kontaktlinsen
- Schlüssel / Notfallnummern
- Reisehandtuch & Kulturgebeutel

 Eigene Notizen:

.....
.....

2. Wochenendtrip (2-3 Tage)

Keep it light – Stil, Funktion & Spontanität.

 Outfits:

- 1 Jeans / Chino
- 2 Shirts / Polos
- 1 Hemd / Jacke
- 1 Paar Sneaker
- 1 Paar Freizeit-/Business-Schuhe
- Unterwäsche / Socken
- Gürtel

 Pflege & Essentials:

- Zahnbürste / Zahnpasta
- Deo / Parfum (Reisegröße)
- Rasierer / Bartöl
- Sonnencreme
- Stylingprodukt

 Pro-Tipp:

Pack nach Outfits, nicht nach Laune. Weniger Chaos, mehr Klasse.

 Notizen:

.....
.....

 **3. 1 Woche Urlaub / Citytrip**

 Kleidung & Accessoires:

- 3-4 Shirts
- 2 Hemden
- 2 Hosen (z. B. Jeans + Stoffhose)

- 1 Shorts
- 1 Pullover / Hoodie
- 1 Jacke (Wettercheck!)
- Unterwäsche / Socken (7x)
- Badesachen
- Sneaker + elegante Schuhe
- Sonnenbrille / Cap / Uhr

 Pflegeprodukte:

- Shampoo / Duschgel (nachfüllbar)
- Hautpflege / Bartpflege
- Parfum
- Nagelschere / Pinzette
- Medikamente / Pflasterset

 Technik & Gadgets:

- Smartphone + Powerbank
- Kamera / GoPro / Drohne
- Ladegeräte & Adapter
- Kopfhörer / Smartwatch

 Tipp:

Lege alle Geräte abends an einen festen Ort – weniger Stress am Abreisetag.

 Notizen:

.....
.....

❸ 4. Langstrecke / Abenteuerreise

Extra Essentials:

- Reisekissen / Schlafmaske / Ohrstöpsel
- Reiseapotheke (Tabletten, Pflaster, Desinfektion)
- Snacks / Trinkflasche (nachfüllbar)
- Leichte Regenjacke / Funktionskleidung
- Steckdosenadapter weltweit
- Dokumente-Kopie digital & auf Papier
- CO₂-Kompensation / Versicherungsdaten

Technik & Sicherheit:

- VPN-App aktiviert
- GPS-Tracker im Koffer
- Backup-Kreditkarte
- Reiseversicherung geprüft

Tipp:

Kleidung rollen statt falten = mehr Platz, weniger Knitter.

Notizen:

.....
.....

❹ 5. Business-Trip Checkliste

Outfits & Office:

- 2 Hemden / 1 Sakko / 1 Chino
- Lederschuhe + Sneakers

- Gürtel, Uhr, Visitenkarten
- Laptop + Ladegerät
- USB-Stick / Externe Festplatte
- Notizbuch / Stift
- Business-Tasche / Aktenmappe

 Pflege & Frische:

- Deo / Parfum
- Mundspray / Kaugummi
- Rasierer / Bartpflege
- Haargel / Kamm

 Tipp:

Plane pro Termin 10 Min. extra – Pünktlichkeit ist Stil.

 Notizen:

.....
.....

 **6. Freizeit- & Genießer-Trip**

-  Relax & Style:
- Leichte Kleidung, Shorts, Polos
 - Flip-Flops + Sneaker
 - Sonnenhut / Cap
 - Swimwear
 - Buch / Kopfhörer / Playlist
 - Kamera für Food & Travel Shots
 - Travel-Guide / Notizbuch für Erlebnisse

💡 Tipp:

Lass Platz im Koffer – Souvenirs (oder Whisky) kommen garantiert dazu.



📝 Notizen:

.....
.....

🧠 7. Bonus: Mentale & Nachhaltige Reise-Check

- VPN aktivieren
- Offline-Karten downloaden
- Lokale Kultur & Regeln checken
- CO₂-Kompensation (Atmosfair, myclimate)
- Achtsamkeit: Digital Detox einplanen
- Routinen mitnehmen (Meditation, Workout)

💡 Tipp:

Der wahre Gentleman reist nicht nur stilvoll – sondern auch bewusst.

📝 Eigene Gedanken / To-Dos:

.....
.....



Internet: www.mylifestyle-mentor.de

Instagram: [Mylifestylementor](https://www.instagram.com/mylifestylementor)

Pinterest: [Mylifestylementor](https://www.pinterest.com/mylifestylementor/)

Facebook: [MyLifestyle-Mentor](https://www.facebook.com/MyLifestyle-Mentor/)