



Die Prüfungen sind in vollem Gang und so langsam wird die Frage immer drängender, was denn nun nach dem Abschluss wirklich passieren soll. Letzte Woche hab ich euch von meinem kostenlosen [Last Minute Guide](#) erzählt, den ich genau dafür entwickelt habe.

Eine der Optionen darin ist *Wwoofing*. Und weil ich das mit meiner Tochter Lotti selbst ausprobiert habe, erzähle ich euch heute kurz wie das bei uns war — und dann, wie man es konkret angeht.

Im Dezember 2024 haben wir während unseres Europa-Roadtrip im alten Mercedes-Bus zwei Wochen auf einer Olivenfarm in Sardinien mitgeholfen. Das ist ein kleiner Familienbetrieb, der komplett ökologisch arbeitet. Jeden Tag konnten wir die Mahlzeiten gemeinsam mit der Familie einnehmen — so dass wir quasi nebenbei auch noch authentische sardische Küche kennenlernen durften. 😊

Das Zimmer, das uns zur Verfügung stand, hat Lotti allein bezogen, weil wir ja auch noch unseren Bus dabei hatten. Dafür haben wir täglich etwa fünf Stunden auf dem Hof mitgearbeitet und alles gemacht, was gerade so anfiel: ein altes Weinfeld räumen — Betonpfeiler rausracken, alte (vertrocknete) Weinstöcke abhacken, Feldsteine einsammeln. Zwischendurch Unkraut zupfen oder Beeren auslesen.

Besonders schön war, dass mit uns noch andere Wwoofer auf dem Hof gearbeitet haben. Ein junges Paar aus Argentinien, zwei Jungs aus Norditalien — und wir haben uns auf Anhieb verstanden. Abends beim gemeinsamen Essen gab es immer eine wilde Mischung aus Italienisch, Spanisch, Englisch und Deutsch und wir sind tatsächlich noch heute in Kontakt.

Natürlich hat man nicht immer so ein Glück mit den Hosts oder den Mit-Whoofern. Aber die Möglichkeit besteht jedes einzelne Mal.



Fattoria La Tracchia, Sardinien, Dezember 2024

Was ist Wwoofing jetzt eigentlich genau — und wie funktioniert das für jemanden, der jetzt, in ein paar Wochen, loslegen will?

Was steckt dahinter

Wwoof steht für **World Wide Opportunities on Organic Farms** und ist eine weltweite Bewegung, die es seit den 1970er Jahren gibt. Das Prinzip ist denkbar einfach: Wwoofer helfen auf ökologischen Höfen mit — in der Regel vier bis sechs Stunden am Tag — und bekommen dafür Unterkunft und Verpflegung. Kein Geld, kein Vertrag, kein formales Arbeitsverhältnis. Es ist, offiziell, ein Bildungsaufenthalt auf einem Bio-Hof.

Die Aufgaben sind so unterschiedlich wie die Höfe selbst: pflanzen, ernten, Kompost anlegen, Tiere versorgen, beim Bau helfen — oder eben Weinfelder räumen und Beeren auslesen.

Wie man anfängt

Wwoof ist länderspezifisch organisiert. Das bedeutet: Wer in Italien, Frankreich oder Australien woofen will, meldet sich bei der jeweiligen nationalen Organisation an — nicht zentral. Auf wwooof.net findet man eine Übersicht aller Länderorganisationen. Für Deutschland gibt es

wwoof.de, die Jahresmitgliedschaft kostet dort 25 Euro und gibt Zugang zur Hofliste.

Nach der Anmeldung sucht man sich Höfe aus, schaut sich deren Profile an und kontaktiert sie direkt über die Plattform. Wichtig dabei: schicke keine Massen-E-Mails an viele Höfe gleichzeitig — das steht ausdrücklich in den Mitgliedspflichten, und es macht auch inhaltlich keinen Sinn. Wer zeigt, dass er sich den Hof genau angeschaut hat, bekommt eher eine Zusage.

Worauf man achten sollte

1. Das Profil des Hofes gründlich lesen. Was wird angeboten? Wie viele Wwoofer gleichzeitig? Welche Sprachen werden gesprochen? Gibt es ein Bewertungssystem? Das sind keine Kleinigkeiten — sie entscheiden darüber, ob der Aufenthalt wirklich passt.

2. Vor der Anreise kommunizieren. Besondere Ernährungsgewohnheiten, körperliche Einschränkungen, der genaue Zeitraum — alles das sollte vorher geklärt sein. Je klarer die Absprache, desto weniger Überraschungen.

3. Versicherung. WWOOF deckt keine Kranken- oder Haftpflichtversicherung ab. Wer ins Ausland geht, braucht eigenen Schutz — am besten eine Reiseversicherung, die auch Freiwilligenarbeit einschließt.

4. Wwoofing ist kein Urlaub. Das klingt ernüchternd, ist aber eigentlich der Punkt. Wer nach Sardinien fährt und nichts tun will, bucht ein Hotel. Wer auf einem Hof mitarbeiten will — und dabei echtes Alltagsleben statt touristischer Oberfläche erlebt — findet im Wwoofing eine Option, die kaum etwas kostet und sehr viel zurückgibt.

Und: Das ist absolut auch kurzfristig möglich. Viele Höfe suchen spontan Unterstützung, eigentlich in jeder Saison. Auch wenn du jetzt noch gar keinen Plan hast, kannst du in wenigen Tagen ein spannendes Projekt finden.

Wer mehr über Wwoofing erfahren möchte — direkt von der Quelle — schaut auf wwoof.net oder bei der jeweiligen Landesorganisation vorbei.

Herzliche Grüße (heute vom Flughafen Marseille)

Manja

PS: Wer das Thema spannend findet, aber noch nicht sicher ist, ob Wwoofing — oder überhaupt ein Gap Year in dieser Form — wirklich zum eigenen Leben passt, kann das gerne mit mir herausfinden. Im [Kick-off-Call](#) schauen wir 60 Minuten lang ganz zielgerichtet auf die individuelle Situation: Was passt, was nicht, und was der konkrete nächste Schritt wäre. Ohne Umwege, ohne Schönfärberei.

www.coaching-mit-aussicht.de



Gesendet an: hallo@coaching-mit-aussicht.de

Abbestellen

Coaching mit Aussicht, Nikolaikirchplatz 1, 17489 Greifswald, Deutschland