

INHALT

VORWORT	9
WER SIND WIR?	11
Warum wir wissen wovon wir sprechen	13
Unsere Trainingspläne	15
DIE BREBEL	19
Brebel § 1: Die Maid in Not	20
Brebel § 2: Der Kavalier: Teil 1	22
Brebel § 3: Papier, Schere und Stein	24
Brebel § 4: Die gefährliche Gattin (unter fünf Jahren Beziehung)	28
Brebel § 5: Der natürliche Trieb	30
Brebel § 6: Die Schwester deines Bros	32
Einverständniserklärung	34
Brebel § 7: Ehrenlose Mischen	40
Brebel § 8: Die Mutter deines Bros	44
Brebel § 9: Forschsein als Liebesbeweis	46
Brebel § 10: Der Point of no return	48
Brebel § 11: Anordnungen im Bett: Teil 1	50
Brebel § 12: Bros do(n't) cry	54
Brebel § 13: Die Wingman-Regelung	56
Brebel § 14: Versorgungspflicht für den Fahrer	58
Brebel § 15: Verspätungsregelung und -berechnung	61
Brebel § 16: Hilfestellung bei Fluchtversuchen	64
Brebel § 17: High Performer	67
Brebel § 18: No Nut November	70
Brebel § 19: Prioritäten setzen	72
Brebel § 20: Angemessene Verabschiedungen	75

Brebel § 21: Gemeinsames Wasserlassen	78
Brebel § 22: Das andere Ufer	82
Brebel § 23: Sitzordnungen im Auto	84
Brebel § 24: Anordnungen beim Pinkeln	87
Brebel § 25: Die Tarnung aufrecht erhalten	93
Brebel § 26: Bewahrung vor dem Knast	96
Brebel § 27: Die gefährliche Gattin (ab fünf Jahren Beziehung) ..	99
Brebel § 28: Rettung vor miesen Beziehungen	102
Brebel § 29: Umgang mit einer respektlosen Maid	105
Brebel § 30: Vertretungsregelung und Frauensprache	108
Brebel § 31: Unerreichbare Ziele	113
Brebel § 32: Anordnungen im Bett: Teil 2	116
Brebel § 33: Jeden Tag eine gute Tat	121
Brebel § 34: Der Kavalier: Teil 2	123
Brebel § 35: (Nahezu) grenzenloser Support	125
Brebel § 36: Zappeln lassen	128
Brebel § 37: Die (Un)antastbare Exfreundin	131
Brebel § 38: Weibliche Bros	134
Brebel § 39: Deine schlechteste Seite	136
Brebel § 40: Das Lächeln wieder erwecken	138
Brebel § 41: Verpflichtung zu körperlicher Betätigung	140
Brebel § 42: Das Ego im Zaum halten	143
Brebel § 43: Aufopferungsbereitschaft	146
Brebel § 44: Die Sünde der getrennten Rechnung	149
Brebel § 45: Finanzierung des romantischen Dinners	151
Brebel § 46: Rechtskräftige Bewertungsmaßstäbe	153
Brebel § 47: G steht für Gönnen	155
Brebel § 48: Die Ehre wahren	158
Brebel § 49: Aufgaben im Auto	160
Brebel § 50: Das jährliche Bro-Rating	164
 WIE FINDEST DU EIGENTLICH EINEN BRO?	 171
 WERTVOLLE ERFAHRUNGSWERTE EINFLUSSREICHER PERSÖNLICHKEITEN	 174
 WARUM DU AB JETZT EIN „ECHTER BRO“ BIST	 178
Dein Zertifikat	179