

# INHALT

Einleitung	9
<b>Dein Respekt und deine Anerkennung</b>	<b>11</b>
Wie verdienst du dir Respekt?	12
Wie wirkst du auf andere Menschen?	16
Wie stellst du dich richtig vor?	19
Wie führst du ein Gespräch?	23
Wie machst du ein Kompliment?	26
Wie schreibst du einen Kommentar im Internet?	29
Wie löst du einen Konflikt?	32
Wie wirst du erwachsen??	34
<b>Dein Dating-Leben</b>	<b>41</b>
Was macht dich attraktiv?	42
Wie sprichst du ein Mädchen an?	46
Was sind die Nachteile von Dating-Apps?	49
Worauf musst du beim ersten Date achten?	51
Wie führst du eine Beziehung?	53
Wie beschenkst du jemanden?	56
Wie machst du Schluss?	59

<b>Deine Ernährung</b>	61
Was sind Kalorien und Makronährstoffe?	62
Warum nicht jeden Tag Pommes und Eis?	68
Was schmeckt dir?	70
Was musst du in der Küche können?	73
Wie kochst du Nudeln, Reis, Kartoffeln und Kaffee?	78
Wie bereitest du leckere Gerichte zu?	83
<b>Dein Zuhause</b>	89
Wie hältst du eine Wohnung in Ordnung?	90
Wie bleibt alles in der Wohnung funktionstüchtig?	93
Was brauchst du für dein erstes eigenes Zuhause?	98
Wie hängst du einen Spiegel auf?	101
Wie baust du dir ein Holzregal?	106
Wie reparierst du ein verstopftes Waschbecken?	112
Warum quietscht deine Tür?	116
Wie reparierst du ein Loch in der Wand?	120
<b>Dein Geld</b>	125
Was ist ein Haushaltsplan?	126
Welcher Nebenjob passt zu dir?	128
Wie findest du einen Nebenjob?	131
Wie bewältigst du Alltagsstress?	135
Woher bekommst du die Motivation für deine Ziele?	138
<b>Dein Kleiderschrank</b>	141
Wie sollst du dich kleiden?	142
Was passt dir am besten?	147
Wie pflegst du deine Kleidung?	150

Woraus und wo werden deine Klamotten hergestellt?	155
Wie bindest du eine Krawatte?	160
Wie nähst du einen Knopf an?	162
<b>Deine Technik</b>	<b>167</b>
Wie gehst du mit deinem Handy um?	168
Was musst du im Internet beachten?	171
Wie machst du gute Fotos?	176
Wie reparierst du dein Fahrrad?	181
Wie hilfst du jemandem bei einer Autopanne?	187
<b>Dein Körper</b>	<b>193</b>
Wie viel Körperpflege brauchst du?	194
Was steht dir besser – Bart oder Rasur?	197
Welchen Einfluss haben Alkohol und Nikotin auf den Körper?	204
Wie hältst du dich fit?	209
Welche Sportart ist die richtige für dich?	214
Solltest du dich piercen oder tätowieren lassen?	216
Schlusswort	221
Danksagung	223