

Inhalt

Vorwort

1 Dating

- Jemanden ansprechen, der dir gefällt
- Jemanden zum ersten Date einladen
- Ein Date planen
- Entscheiden, wer bei einem Date zahlt
- Die erste Begegnung mit den Eltern
- »Der Freund« versus »Die Freundinnen«
- Wie du mit Anstand Schluss machst

2 Sozialkompetenz & Benehmen

- Hände schütteln
- Sich vorstellen
- Wie du andere einander vorstellst
- Gut zuhören können
- Äußere deine Meinung klar und deutlich
- Wie du jemandem die Tür öffnest
- Wie du einen Tisch deckst
- Wie du im Restaurant bestellst
- Trinkgeld geben
- Ein Geschenk verpacken
- Das Bad sauber machen
- Wie du dein Bett machst

3 Arbeit & Anstand

- Sich um eine Stelle bewerben
- Eine Bewerbung verlassen
- Wie du ein Vorstellungsgespräch führst
- Wie du eine Gehaltserhöhung verhandelst
- Sich um eine Beförderung bewerben
- Kündigen
- Um ein Zeugnis bitten

4 Wohlstand & Geld

- Wie du deinen Budgetplan erstellst
- Ein Sparkonto anlegen
- Der Umgang mit der Kreditkarte
- Investiere in deine Zukunft
- Lebe lieber schuldenfrei

5 Gesundheit & Schönheit

- Wie du dein Haar richtig wäschst
- Wie du deine Beine rasierst
- Deine Achselhöhlen rasieren
- Hairstyling
- Wie du dir die Hände richtig wäschst
- Frischer Atem
- Das Geheimnis des Parfümtragens
- Wie du dein Gesicht reinigst
- Wie du deine Fingernägel schneidest
- Zeigt her eure Füßchen!
- Nagellack auftragen

6 Kleidung & Stil

- Wäsche waschen
- Wäsche trocknen
- Eine Bluse bügeln
- Hosen bügeln
- Schuhe putzen
- Wie du einen Schal trägst
- Einen Knopf annähen
- Schnelle Hilfe bei Flecken
- Eine Bluse zusammenlegen
- Einen BH kaufen

7 Sport & Spiel

- Einen Fußball kicken

Einen Volleyball spielen	170	Ein Steak im Backofen grillen	239
Einen Football werfen	173	Fisch in der Pfanne braten	242
Einen Basketball versenken	176	Einen Holzkohlegrill anzünden	244
Einen Softball werfen	178	Ein Steak grillen	247
Der richtige Schwung beim Golf	180	Schweinekotelett grillen	251
Wie du richtig putttest	182	Ein Küchenmesser schärfen	253
Dart spielen	184		
Billard spielen	186	10 Werkzeug & Reparaturen	255
Hufeisen werfen	188	Den Werkzeugkasten ausstatten	259
8 Autos & Autofahren	191	Mit Bandmaß messen	262
Mit einem Schalthebel umgehen	195	Schwing den Hammer	265
Einen Reifen wechseln	198	Schneiden mit der Handkreissäge	267
Starthilfe fürs Auto	201	Eine Bohrmaschine benutzen	270
Den Ölstand prüfen	204	Ein Brechseisen benutzen	273
Rückwärts einparken	207	Einen Schraubenschlüssel richtig einsetzen	275
Sich nach einem Unfall richtig verhalten	210	Eine Wasserwaage benutzen	277
Wie du dich bei einer Polizeikontrolle verhältst	213	Quadratmeter berechnen	279
		Bei der Toilette das Wasser abstellen	281
		Wie du die verstopfte Toilette reparierst	283
		Wie du den Abfluss beim Waschbecken frei bekommst	286
9 Essen & Kochen	215	Sicherungen überprüfen	289
Fürs Essen einkaufen	219	Eine Stromleitung in der Wand aufspüren	291
Kaffee kochen	221	Ein Bild aufhängen	293
Pfannkuchen backen	223	Wie du ein kleines Loch in der Wand beseitigst	295
Rührei machen	226		
Speck braten	228	Über die Autoren	299
Nudeln kochen	230		
Reis kochen	233	Endnoten	301
Kartoffelbrei selbst machen	235		
Ein Hähnchen im Backofen zubereiten	237		