

Inhalt

Vorwort	9	Wohlstand & Geld	89
		Wie du deinen Budgetplan erstellst	93
1 Dating	13	Ein Sparkonto anlegen	96
Jemanden ansprechen, der dir gefällt	17	Der Umgang mit der Kreditkarte	98
Jemanden zum ersten Date einladen	20	Investiere in deine Zukunft	100
Ein Date planen	22	Lebe lieber schuldenfrei	102
Entscheiden, wer bei einem Date zahlt	24		
Die erste Begegnung mit den Eltern	26	5 Gesundheit & Schönheit	105
»Der Freund« versus »Die Freundinnen«	28	Wie du dein Haar richtig wäschst	108
Wie du mit Anstand Schluss machst	30	Wie du deine Beine rasierst	111
		Deine Achselhöhlen rasieren	114
2 Sozialkompetenz & Benehmen	33	Hairstyling	117
Hände schütteln	36	Wie du dir die Hände richtig wäschst	119
Sich vorstellen	39	Frischer Atem	121
Wie du andere einander vorstellst	41	Das Geheimnis des Parfümtragens	124
Gut zuhören können	44	Wie du dein Gesicht reinigst	126
Äußere deine Meinung klar und deutlich	47	Wie du deine Fingernägel schneidest	129
Wie du jemandem die Tür öffnest	49	Zeigt her eure Füßchen!	131
Wie du einen Tisch deckst	52	Nagellack auftragen	133
Wie du im Restaurant bestellst	54		
Trinkgeld geben	57	6 Kleidung & Stil	135
Ein Geschenk verpacken	59	Wäsche waschen	138
Das Bad sauber machen	62	Wäsche trocknen	141
Wie du dein Bett machst	65	Eine Bluse bügeln	144
		Hosen bügeln	147
3 Arbeit & Anstand	67	Schuhe putzen	149
Sich um eine Stelle bewerben	71	Wie du einen Schal trägst	151
Eine Bewerbung verfassen	73	Einen Knopf annähren	154
Wie du ein Vorstellungsgespräch führst	76	Schnelle Hilfe bei Flecken	156
Wie du eine Gehaltserhöhung verhandelst	79	Eine Bluse zusammenlegen	159
Sich um eine Beförderung bewerben	81	Einen BH kaufen	161
Kündigen	84		
Um ein Zeugnis bitten	86	7 Sport & Spiel	163
		Einen Fußball kicken	167

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 puttst	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 Brecheisen 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
9 Essen & Kochen	215	Wie du den Abfluss beim Waschbecken	
Fürs Essen einkaufen	219	frei bekommst	286
Kaffee kochen	221	Sicherungen überprüfen	289
Pfannkuchen backen	223	Eine Stromleitung in der Wand aufspüren	291
Rührei machen	226	Ein Bild aufhängen	293
Speck braten	228	Wie du ein kleines Loch in der Wand beseitigst	295
Nudeln kochen	230		
Reis kochen	233	Über die Autoren	299
Kartoffelbrei selbst machen	235		
Ein Hähnchen im Backofen zubereiten	237	Endnoten	301