

# INHALT

Zeig dich von deiner besten Seite ..... 6

---

## ANDERE LEBEWESEN

Sich kümmern: um andere Menschen, Tiere und Pflanzen .. 9

|  |    |
|--|----|
| Kranke Menschen aufmuntern .....                       | 10 |
| Älteren Leuten Freude schenken .....                   | 12 |
| Auf ein Kleinkind oder Baby aufpassen .....            | 14 |
| Anderen (und dir selbst) beim Einschlafen helfen ..... | 16 |
| Sich um ein Haustier kümmern .....                     | 18 |
| Sich um Pflanzen kümmern .....                         | 20 |
| Ein guter Gast sein .....                              | 23 |
| Ein guter Gastgeber sein .....                         | 26 |
| Ein Geschenk einpacken .....                           | 28 |

---

## DU HAST GUT REDEN!

So triffst du bei anderen den richtigen Ton ..... 33

|  |    |
|--|----|
| Eine Dankeskarte schreiben .....                         | 34 |
| Eine Beileidskarte schreiben .....                       | 37 |
| Einen Briefumschlag beschriften .....                    | 38 |
| Sich entschuldigen .....                                 | 40 |
| Auf andere zugehen .....                                 | 41 |
| Ein Gespräch führen .....                                | 42 |
| In einer E-Mail um etwas bitten .....                    | 44 |
| Ein Formular ausfüllen .....                             | 46 |
| Einen Telefonanruf annehmen .....                        | 48 |
| Jemanden anrufen .....                                   | 50 |
| Einen Politiker oder eine Politikerin kontaktieren ..... | 52 |

---

## **WEG MIT DEM DRECK**

|  |           |
|--|-----------|
| <b>So hältst du bei dir zu Hause alles in Schuss . . . . .</b> | <b>55</b> |
| Geschirrspüler einräumen . . . . .                             | 56        |
| Geschirrspüler ausräumen . . . . .                             | 58        |
| Richtig spülen von Hand . . . . .                              | 60        |
| Tisch und Arbeitsplatte reinigen . . . . .                     | 62        |
| Müll rausbringen . . . . .                                     | 64        |
| Den Boden fegen . . . . .                                      | 66        |
| Staubsaugen . . . . .  | 68        |
| Badezimmer putzen . . . . .                                    | 70        |
| Verstopftes Klo reinigen . . . . .                             | 74        |
| Bett beziehen . . . . .  | 76        |

---

## **DAS LEIBLICHE WOHL**

|  |           |
|--|-----------|
| <b>So wirst du ein echter Küchenprofi . . . . .</b>      | <b>79</b> |
| Smoothie mixen . . . . .                                 | 80        |
| Rührei braten . . . . .                                  | 82        |
| Das perfekte Frühstücksei . . . . .                      | 84        |
| Salatdressing machen . . . . .                           | 85        |
| Eine Quesadilla braten . . . . .                         | 86        |
| Essen abschmecken . . . . .                              | 88        |
| Zwiebel würfeln . . . . .                                | 90        |
| Brathähnchen zubereiten . . . . .                        | 92        |
| Spaghetti kochen . . . . .                               | 94        |
| Tisch decken . . . . .                                   | 96        |
| Instantnudeln in eine leckere Suppe verwandeln . . . . . | 99        |

---

## **MIT ALLEN WASSERN GEWASCHEN**

|  |            |
|--|------------|
| <b>Richtige Reinigung und Pflege deiner Kleidung . . . . .</b> | <b>101</b> |
| Wäsche sortieren . . . . .                                     | 102        |
| Wäsche waschen . . . . .                                       | 104        |

|  |     |
|--|-----|
| Flecken entfernen .....                    | 106 |
| Wäschetrockner bedienen .....              | 108 |
| Umgang mit halb schmutziger Kleidung ..... | 111 |
| Wäsche zusammenlegen .....                 | 112 |
| Eine Krawatte binden .....                 | 114 |
| Knöpfe annähen .....                       | 116 |
| Jeans flicken .....                        | 118 |
| Koffer packen .....                        | 120 |

---

## **CASH, FLOCKEN UND ASCHE**

|  |     |
|--|-----|
| Alles, was du rund ums Geld wissen musst ..... | 123 |
| Geld verdienen .....                           | 124 |
| Geld einteilen .....                           | 126 |
| Geld spenden .....                             | 128 |
| Geld sparen .....                              | 130 |
| Geld ausgeben .....                            | 132 |
| Eine Bankkarte verwenden .....                 | 136 |
| Trinkgeld geben .....                          | 138 |

---

## **NÜTZLICHE LIFE SKILLS**

|   |     |
|---|-----|
| Wichtiges Basiswissen für viele Lebenslagen ..... | 141 |
| Die wichtigsten Knoten .....                      | 142 |
| Feuer machen .....                                | 146 |
| Batterien wechseln .....                          | 149 |
| Schraube anziehen .....                           | 152 |
| Schweizer Taschenmesser verwenden .....           | 154 |
| Stadtplan lesen .....                             | 156 |
| Glücklich sein .....                              | 158 |

---

**Danke, danke, tausend Dank! .....** 160