

# 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**

**So hältst du bei dir zu Hause alles in Schuss ..... 55**

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**

**So wirst du ein echter Küchenprofi ..... 79**

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**

**Richtige Reinigung und Pflege deiner Kleidung ..... 101**

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**