

# Alles, was du in der **SCHULE** nicht lernst



**65** superwichtige Fähigkeiten,  
die du beherrschen solltest,  
bevor du erwachsen bist



← CATHERINE NEWMAN

YES

# 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



## CASH, FLOCKEN UND ASCHE

<b>Alles, was du rund ums Geld wissen musst</b> .....	<b>123</b>
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

<b>Wichtiges Basiswissen für viele Lebenslagen</b> .....	<b>141</b>
Die wichtigsten Knoten .....	142
Feuer machen .....	146
Batterien wechseln .....	149
Schraube anziehen .....	152
Schweizer Taschenmesser verwenden .....	154
Stadtplan lesen .....	156
Glücklich sein .....	158
<b>Danke, danke, tausend Dank!</b> .....	<b>160</b>

# ZEIG DICH VON DEINER BESTEN SEITE

Keine Angst, wir wollen dich nicht in einen Mini-Erwachsenen verwandeln! Du sollst jetzt nicht mit einer Aktentasche rumlaufen oder dich unters Waschbecken quetschen, um ein neues Abflussrohr zu installieren. ABER: Dinge selbst in die Hand zu nehmen, stärkt das Selbstvertrauen und hat den Nebeneffekt, dass es nicht nur dich, sondern auch andere Menschen (und Tiere und Pflanzen) um dich herum glücklich macht. Einige Skills aus diesem Buch beherrschst du bestimmt schon (gut für dich), aber auch alle anderen sind für dich sofort umsetzbar und extrem nützlich. Du wirst sehen: Es fühlt sich unglaublich gut an, etwas Sinnvolles zu tun und dafür Anerkennung zu bekommen.

Eine Sache vorweg: Vermutlich hast du dir dieses Buch nicht selbst ausgesucht. Wahrscheinlich haben es dir Erwachsene geschenkt, möglicherweise mit einem breiten Grinsen im Gesicht. Das heißt aber nicht, dass dieses Buch gleich auf dem Müll landen muss. Gib ihm eine Chance, denn viele Dinge, die man vielleicht erst als lästige Pflicht empfindet, können sich als echte Bereicherung herausstellen. Wenn du unterschiedlichste Aufgaben freiwillig und eigenständig übernehmen kannst – und nicht durch permanentes Nerven von deinen Eltern dazu getrieben wirst –, ist das ein echter Booster fürs Selbstbewusstsein.

Und noch was! Wenn du andere fragst: »Kann ich dir helfen?«, zeigst du dich von deiner besten Seite. Und mit diesem Buch in der Hand musst du außerdem nie wieder kleinlaut sagen: »Ich weiß gar nicht, wie das geht!«

**Hinweis:** Wenn du bestimmte körperliche, geistige oder neurologische Einschränkungen hast, musst du die Tipps in diesem Buch vielleicht an der einen oder anderen Stelle an deine persönlichen Bedürfnisse und Möglichkeiten anpassen.



Catherine





# ANDERE LEBEWESEN

Sich kümmern: um andere Menschen,  
Tiere und Pflanzen

---

Um anderen ein gutes Gefühl zu geben, braucht man oft gar nicht viel zu tun. Ein Lächeln oder ein nettes Wort reichen schon. Es gibt aber auch Situationen, in denen deine aktive Hilfe gefragt ist. Hier kommen ein paar Beispiele.





# SO GEHT'S KRANKE MENSCHEN AUFMUNTERN

Wenn bei dir zu Hause jemand krank ist, solltest du ihn ein bisschen verwöhnen und ihm zum Beispiel eine Tasse Tee oder eine stärkende Suppe bringen. Du kannst der Person auch einfach Gesellschaft leisten und zusammen mit ihr fernsehen, ein Kreuzworträtsel lösen oder alte Fotos angucken.



Wenn ein Freund oder eine Freundin krank ist, kannst du ihn oder sie besuchen\* und Blumen oder eine Zeitschrift mitbringen oder eine Postkarte schreiben.

Falls jemand aus deiner Schule schon länger krank ist, könnten alle aus der Klasse eine Genesungskarte schreiben und du könntest sie gesammelt in einem großen Umschlag verschicken.

\*Wasch dir vorher und nachher die Hände, um dich selbst und andere nicht anzustecken!



## Mit dir geht die Sonne auf!

Wenn du jemanden im Krankenhaus besuchst, ist es eine gute Idee, eine selbst gebastelte Karte oder ein »Gute Besserung«-Spruchband mitzubringen, das man über dem Bett aufhängen kann.

Ja, Krankenhäuser können etwas beängstigend sein, aber du musst ja nicht lange bleiben. Und vergiss nicht: Trotz merkwürdiger Schläuche und Krankenhausgeruch ist der Mensch immer noch derselbe!

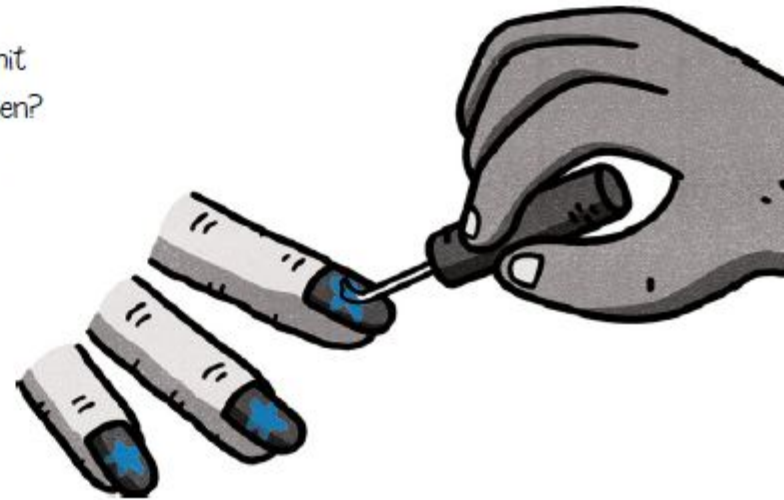
# SO GEHT'S ÄLTEREN LEUTEN FREUDE SCHENKEN

Um Älteren eine Freude zu machen, genügt eigentlich schon deine bloße Anwesenheit! Du könntest aber auch vorschlagen, irgendein Spiel zu spielen (vielleicht zeigen sie dir auch ein Spiel, von dem du noch nie was gehört hast!), zu puzzeln oder etwas vorzulesen, falls sie das mögen.



WIE WÄR'S MIT EINER  
PARTIE SCHNIPP-  
SCHNAPP-SCHNURR?

Du kannst gut mit  
Nagellack umgehen?  
Dann biete eine  
Maniküre an!



Du spielst ein Instrument, kannst  
Zaubertricks oder gut Witze  
erzählen? Dann hast du in älteren  
Leuten ein dankbares Publikum  
und wirst dich wie ein STAR fühlen