

JONATHAN  
CATHERMAN

# EIN MANN EIN HELD

100 Fähigkeiten, die ein junger Mann  
beherrschen muss, um der beste  
Kerl der Welt zu werden

**riva**

# Inhalt

Einleitung 9

## 1. Frauen & Ausgehen 11

Wie du mit einem Mädchen sprichst, das dir gefällt • Wie du ein Mädchen zum ersten Date einlädst • Wie du ein Date planst • Wie du entscheidest, wer bei einem Date zahlt • Wie du die Eltern eines Mädchens kennenlernst • Wie du Zeit mit den Jungs und Zeit mit deiner Freundin in Einklang bringst • Wie du mit Anstand mit einem Mädchen Schluss machst

## 2. Sozialkompetenz & Manieren 29

Wie du eine Hand schüttelst • Wie du dich vorstellst • Wie du jemand anderen vorstellst • Wie du jemandem die Tür aufhältst • Wie du einen Tisch deckst • Wie du etwas von einer Speisekarte bestellst • Wie du Trinkgeld gibst • Wie du ein Geschenk einpackst • Wie du ein Bad reinigst • Wie du ein Bett machst

## 3. Arbeit & Anstand 55

Wie du dich um eine Stelle bewirbst • Wie du ein Bewerbungsformular ausfüllst • Wie du ein Bewerbungsgespräch führst • Wie du eine Lohnerhöhung forderst • Wie du

dich für eine Beförderung bewirbst • Wie du kündigst • Wie du ein Empfehlungsschreiben bekommst

## 4. Wohlstand & Geld 77

Wie du einen Haushaltsplan aufstellst • Wie du dir ein Sparkonto aufbaust • Wie du mit einer Kreditkarte umgehst • Wie du in die Zukunft investierst • Wie du ohne Schulden lebst

## 5. Hygiene & Körperpflege 91

Wie du dich rasierst • Wie du Rasierbrand kühlst • Wie du Deodorant oder Antitranspirant aufträgst • Wie du deine Haare in Form bringst • Wie du mit Parfüm umgehst • Wie du frischen Atem bekommst • Wie du dir richtig die Hände wäschst • Wie du dir das Gesicht wäschst • Wie du dir die Fingernägel schneidest • Wie du deine Füße pflegst

## 6. Kleidung & Stil 117

Wie du Wäsche wäschst • Wie du Wäsche trocknest • Wie du ein Hemd bügelst • Wie du Schuhe putzt • Wie du eine Krawatte bindest • Wie du einen Knopf annähst • Wie du Flecken gezielt entfernst • Wie du ein Hemd zusammenlegst • Wie du Hosen ohne

Bügel falte zusammenlegst • Wie du Hosen aufhängst

## 7. Sport & Spiel 151

Wie du einen Football wirfst • Wie du einen Basketball versenkst • Wie du einen Fußball kickst • Wie du einen Baseball wirfst • Wie du mit einem Golfschläger umgehst • Wie du den Golfball einputtest • Wie du einen Dartpfeil wirfst • Wie du richtig Billard spielst • Wie du Hufeisen wirfst

## 8. Autos & Autofahren 175

Wie du mit einem Schalthebel umgehst • Wie du einen Reifen wechselst • Wie du Starthilfe leistest • Wie du den Ölstand prüfst • Wie du rückwärts einparkst • Wie du einen Anhänger zurücksetzt • Wie du dich nach einem Autounfall verhältst • Wie du dich bei einer Polizeikontrolle verhältst

## 9. Essen & Kochen 201

Wie du Kaffee aufbrühst • Wie du Pfannkuchen bäckst • Wie du Rührei machst • Wie du Speck brätst • Wie du Nudeln kochst • Wie du Stampfkartoffeln stampfst • Wie du ein Hähnchen im Backofen zubereitest • Wie du Steak im Backofen grillst • Wie du einen

Holzkohlegrill anzündest • Wie du ein Steak grillst • Wie du ein Schweinskotelett grillst • Wie du Rippen grillst • Wie du ein ganzes Hähnchen grillst • Wie du Fisch grillst

## 10. Werkzeug & Heimwerken 241

Wie du ein Bandmaß abliest • Wie du mit einem Hammer umgehst • Wie du mit einer Handkreissäge arbeitest • Wie du mit einer Bohrmaschine bohrst • Wie du ein Brecheisen benutzt • Wie du einen Universalschlüssel verwendest • Wie du eine Wasserwaage benutzt • Wie du Quadratmeter berechnest • Wie du einen verstopften Abfluss wieder frei bekommst • Wie du bei einer Toilette das Wasser abstellst • Wie du eine verstopfte Toilette wieder frei bekommst • Wie du Sicherungen überprüfst • Wie du einen Balken in der Wand aufspürst • Wie du ein Bild aufhängst • Wie du ein kleines Loch in der Wand reparierst • Wie du ein großes Loch in der Wand reparierst

Rede wie ein Mann: 100 Ausdrücke, die jeder Mann kennen muss 281  
Anmerkungen 286