

Erica und Jonathan
Catherman

*Alles,
was' du
wissen musst,
bevor du 25
bist*

Erfolgreich daten, ein Bewerbungsgespräch
meistern, Reifen wechseln –
und 100 weitere Lektionen

riva

© 2021 des Titels »Alles, was du wissen musst, bevor du 25 bist« von Erica und Jonathan Cathermann (ISBN 978-3-7423-1913-5) by riva Verlag, ein Imprint der Münchner Verlagsgruppe GmbH, München. Nähere Informationen unter: www.m-vg.de

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie. Detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://d-nb.de> abrufbar.

Für Fragen und Anregungen

info@rivaverlag.de

Wichtiger Hinweis

Ausschließlich zum Zweck der besseren Lesbarkeit wurde auf eine genderspezifische Schreibweise sowie eine Mehrfachbezeichnung verzichtet. Alle personenbezogenen Bezeichnungen sind somit geschlechtsneutral zu verstehen.

1. Auflage 2021

© 2021 by riva Verlag, ein Imprint der Münchner Verlagsgruppe GmbH

Türkenstraße 89

80799 München

Tel.: 089 651285-0

Fax: 089 652096

Die amerikanische Originalausgabe erschien 2018 bei Revell unter dem Titel *The Girls' Guide to Conquering Life*. © 2018 by Erica and Jonathan Catherman. All rights reserved.

Copyright 2018 by Erica and Jonathan Catherman. Originally published in English under the title *The Girls' Guide to Conquering Life* by Revell, a division of Baker Publishing Group, Grand Rapids, Michigan, 49516, U.S.A.
All rights reserved.

Alle Rechte, insbesondere das Recht der Vervielfältigung und Verbreitung sowie der Übersetzung, vorbehalten. Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form (durch Fotokopie, Mikrofilm oder ein anderes Verfahren) ohne schriftliche Genehmigung des Verlages reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme gespeichert, verarbeitet, vervielfältigt oder verbreitet werden.

Übersetzung: Elisabeth Liebl

Redaktion: Annett Stütze

Umschlaggestaltung: Manuela Amode

Umschlagabbildung: Shutterstock.com/GraphikArtist

Layout: Mjüjde Puzziferri, MP Medien, München, nach dem Original

Satz: Mjüjde Puzziferri, MP Medien, München

Druck: GGP Media GmbH, Pöbneck

Printed in Germany

ISBN Print 978-3-7423-1913-5

ISBN E-Book (PDF) 978-3-7453-1637-7

ISBN E-Book (EPUB, Mobi) 978-3-7453-1638-4

Weitere Informationen zum Verlag finden Sie unter

www.rivaverlag.de

Beachten Sie auch unsere weiteren Verlage unter www.m-vg.de

Inhalt

Vorwort	9	4 Wohlstand & Geld	89
1 Dating	13	Wie du deinen Budgetplan erstellst	93
Jemanden ansprechen, der dir gefällt	17	Ein Sparkonto anlegen	96
Jemanden zum ersten Date einladen	20	Der Umgang mit der Kreditkarte	98
Ein Date planen	22	Investiere in deine Zukunft	100
Entscheiden, wer bei einem Date zahlt	24	Lebe lieber schuldenfrei	102
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
2 Sozialkompetenz & Benehmen	33	Deine Achselhöhlen rasieren	114
Hände schütteln	36	Hairstyling	117
Sich vorstellen	39	Wie du dir die Hände richtig wäschst	119
Wie du andere einander vorstellst	41	Frischer Atem	121
Gut zuhören können	44	Das Geheimnis des Parfümtragens	124
Äußere deine Meinung klar und deutlich	47	Wie du dein Gesicht reinigst	126
Wie du jemandem die Tür öffnest	49	Wie du deine Fingernägel schneidest	129
Wie du einen Tisch deckst	52	Zeigt her eure Füßchen!	131
Wie du im Restaurant bestellst	54	Nagellack auftragen	133
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
3 Arbeit & Anstand	67	Hosen bügeln	147
Sich um eine Stelle bewerben	71	Schuhe putzen	149
Eine Bewerbung verfassen	73	Wie du einen Schal trägst	151
Wie du ein Vorstellungsgespräch führst	76	Einen Knopf annähen	154
Wie du eine Gehaltserhöhung verhandelst	79	Schnelle Hilfe bei Flecken	156
Sich um eine Beförderung bewerben	81	Eine Bluse zusammenlegen	159
Kündigen	84	Einen BH kaufen	161
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 putttest	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 Brechseisen 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
		Wie du den Abfluss beim Waschbecken frei bekommst	286
9 Essen & Kochen	215	Sicherungen überprüfen	289
Fürs Essen einkaufen	219	Eine Stromleitung in der Wand aufspüren	291
Kaffee kochen	221	Ein Bild aufhängen	293
Pfannkuchen backen	223	Wie du ein kleines Loch in der Wand beseitigst	295
Rührei machen	226		
Speck braten	228	Über die Autoren	299
Nudeln kochen	230		
Reis kochen	233	Endnoten	301
Kartoffelbrei selbst machen	235		
Ein Hähnchen im Backofen zubereiten	237		

Dieses Buch widmen wir Linda und LaRelle – zwei wunderbaren Müttern. Ihr seid unsere Freundinnen und die Frauen, die uns beigebracht haben, wie wir stark, freundlich, liebevoll und abenteuerlustig sein können.

© 2021 des Titels »Alles, was du wissen musst, bevor du 25 bist« von Erica und Jonathan Cathermann
(ISBN 978-3-7423-1913-5) by riva Verlag, ein Imprint der Münchner Verlagsgruppe GmbH, München.
Nähere Informationen unter: www.m-vg.de

Vorwort

Auf diese Frage sucht wohl jedes Mädchen eine Antwort: *Wann genau ist man kein Mädchen mehr, sondern eine Frau?* Wenn du nun denkst, das hätte etwas mit deinem Alter zu tun, mit kulturellen Ritualen oder Veränderungen im Körper, dann hast du ins Schwarze getroffen.

Überall auf dieser Welt zelebriert man den Übergang vom Mädchen zum Frausein auf bestimmte Weise. In manchen Ländern hängen die entsprechenden Rituale einfach vom Alter ab. In den USA (und den deutschsprachigen Ländern) ist das der 18. Geburtstag. In Großbritannien hingegen gilt man schon ab dem Alter von 16 Jahren als erwachsen. In Japan und Neuseeland müsstest du warten, bis du das zwanzigste Lebensjahr vollendet hast. Und wenn du im afrikanischen Sambia lebst, vollziehst du diesen magischen Schritt erst mit 21, was sich vermutlich wie eine Ewigkeit anfühlt.

Kulturelle Traditionen spielen ebenfalls eine große Rolle beim Übergang zum Frausein. So feiern in vielen Regionen Mittel- und Südamerikas Mädchen ihre *quinceañera* mit 15. Dabei erneuern sie ihr Taufgelübde in einer katholischen Kirche und laden Freunde und Verwandte zu einem großen Fest ein. In Japan gibt es die Tradition des *Seijin no Hi*, die mehr als 1200 Jahre zurückreicht. Die gerade volljährig gewordenen Jugendlichen kleiden sich in traditionelle Gewänder (die Mädchen tragen Kimono). Sie laden Freunde und Angehörige ein, die Geschenke mitbringen. In Malaysia betrachten Mädchen bestimmter Richtungen im Islam ihren elften Geburtstag als besonderen Tag, weil sie dann den Koran vom Anfang bis zum Ende rezitieren dürfen. Im Südwesten der USA begehen manche Apachenmädchen nach ihrer ersten Menstruation noch immer die *Na'ii'ees Sunrise Zeremonie*, was bedeutet, dass sie die Pubertät hinter sich lassen. Dabei wird der Schöpfungsmythos des Stammes nachgestellt, und die Mädchen gehen eine innige Verbindung mit der mythischen ersten Apachenfrau, Esdzanadehe, ein.

Manche Mütter veranstalten nach der ersten Menstruation ihrer Töchter eine große Party. Manche nennen es auch die »Erdbeerwoche« und die Mädchen sind »Bloody

Women«. Sobald die Menstruation einsetzt, verändert sich der Körper jedes Mädchens. Einige Mütter finden, das müsse gefeiert werden.

Aber die Wahrheit ist: Wann ein Mädchen zur Frau wird, ist gar nicht so leicht festzumachen. Denn letztlich kommt es nicht bloß auf das Alter, Veränderungen im Körper oder kulturelle Traditionen an. Eines kann ich mit Sicherheit sagen: Starke Frauen wissen, dass es die persönliche Reife ist, die sie zu Frauen macht. Reife ist eine praktische Fähigkeit. Sie zeigt sich darin, dass eine Frau weiß, wie sie ihr Leben in die Hand nehmen muss und zur rechten Zeit das Richtige tut. Und natürlich aus den richtigen Gründen.

Macht es dich also zur Frau, wenn du weißt, wie du bestimmte Dinge am besten anpackst und dich »richtig« benimmst? Nein! Erwachsen zu werden braucht viel Zeit und Übung und es bedeutet, bestimmte Prüfungen zu meistern. Auf dem Weg zum Frausein wirst du nicht nur neue Fähigkeiten erwerben, sondern auch Charakter entwickeln. *Charakter?* Genau, Charakter, denn der bestimmt, wer du bist und was du tust ... auch wenn niemand zuschaut. Wie du denkst und handelst, welche Entscheidungen du triffst – diese Dinge entscheiden darüber, welche Art Mensch du bist und in welche Richtung du dich entwickelst. Starke Frauen haben ihre eigenen Maßstäbe – höhere Maßstäbe. Starke Frauen erliegen nicht der Illusion, dass es ihre Klamotten, ein dickes Portemonnaie oder so und so viele Paare Schuhe im Schrank sind, die sie zur Frau machen. Starke Frauen wissen, dass Reife, Charakter und Güte gegenüber sich selbst und anderen Wesen sie zu dem machen, was sie sind.

Also: Hole dir das Wissen und die Werkzeuge, die aus dir eine starke, fähige Frau voller Selbstvertrauen machen. *Alles, was du wissen musst, bevor du 25 bist* ist ein praktischer Ratgeber fürs Leben, dessen nachvollziehbare Anleitungen dir den Weg zum Frausein ein wenig leichter machen können. Du findest hier Zitate, Fun Facts und die Weisheit von Frauen, die auf ihrem Gebiet Top-Expertinnen sind – Frauen, die Sachen reparieren können, Charakter zeigen und die verschiedensten sozialen Situationen des Lebens meistern, ohne ins Fettnäpfchen zu treten.

Und nun bist DU dran!

Ich bin *stark*, weil ich furchtlos bin.

Ich bin *furchtlos*, weil ich Selbstvertrauen habe.

Ich habe *Selbstvertrauen*, weil ich tun kann, was von mir verlangt wird und was mich inspiriert.

Mein *Wissen*, meine *Talente* und meine *Stärken* baue ich stets weiter aus. Denn Übung macht die Meisterin.

Meisterin darin, *ich selbst zu sein*.

Meisterin darin, *allen Wesen mit Freundlichkeit zu begegnen*.

Meisterin darin, *anderen zu helfen*, damit auch sie *stark* sein können.

© 2021 des Titels »Alles, was du wissen musst, bevor du 25 bist« von Erica und Jonathan Cathermann
(ISBN 978-3-7423-1913-5) by riva Verlag, ein Imprint der Münchner Verlagsgruppe GmbH, München.
Nähere Informationen unter: www.m-vg.de

1

Dating

*Freundschaft mit dir selbst ist
das Allerwichtigste, denn wenn
du dir selbst keine Freundin bist,
kannst du auch keine Freundschaft
mit den Geschöpfen dieser Welt
schließen.*

ELEANOR ROOSEVELT

Vielleicht findest du sie ja einfach nervig. Oder du starrst sie viel zu oft und zu lange an. Aber ob du sie nun magst oder nicht, Männer machen die Hälfte der Weltbevölkerung aus. Du kannst keinen Bogen um sie machen. Eines aber ist sicher: Ehe du jetzt herumspekulierst, wen du daten willst oder nicht, nimmst du dir besser erst Zeit, die Person kennenzulernen, die in jeder deiner Beziehungen eine Rolle spielt: dich selbst.

Sich selbst kennenzulernen ist ein Abenteuer, das unser ganzes Leben lang dauert. Vor noch nicht allzu langer Zeit warst du noch ein kleines Mädchen mit dem Körper eines kleinen Mädchens. In einigen Jahren aber wirst du eine erwachsene Frau sein, die ganz anders denkt und aussieht. Im Moment bist du in einem Alter, in dem sich fast alles verändert, und das mitunter blitzschnell: was du gerne tust, welche Menschen du magst, wer du werden möchtest. Das ist total normal. Das gehört zum Erwachsenwerden dazu und es ist nun mal abenteuerlich. Je eher du herausfindest, was für dich wichtig ist, desto mehr kannst du diesen Übergang genießen. Um dein wahres Ich kennenzulernen, vervollständigst du am besten folgende Sätze. So entwickelst du Selbstbewusstsein, bevor du in dein erstes Date gehst.

- Meine Ziele sind ...
- Dabei ist mir am allerwichtigsten ...
- Meine Werte und Überzeugungen sind ...

Du bist 100-prozentig du selbst, während du in einer Beziehung nur 50 Prozent ausmachst. Wenn du diese Sätze vervollständigst, lernst du dich besser kennen, bevor jemand anderer die Szene betritt. Herauszufinden, was dir am wichtigsten ist, gibt dir eine klare Richtung: So kannst du Ja sagen zu allem, was für dich zählt, und Nein zu allem, was du nicht willst. Deinen Werten und deinem Glauben treu zu bleiben bringt Herz, Geist, Körper und Seele ins Gleichgewicht. So wachst du zu einer Frau heran, die sich für eine Beziehung nicht aufopfert oder ihre Persönlichkeit einschränkt.

Fühlst du dich in deiner Haut wohl, bist du besser vorbereitet, wenn dann tatsächlich jemand des Weges kommt, der zu dir passt. Da du hohe Maßstäbe hast, brauchst du jemanden, auf den dies ebenso zutrifft. Wenn ihr tatsächlich ein 50/50-Paar werden wollt, müsst ihr die Ziele, Maßstäbe, Überzeugungen und Werte des anderen respektieren. Wenn das nicht gelingt ... dann geht auch die Beziehung schief.

Lernst du aber jemanden kennen, der dich so akzeptiert, wie du bist, dann ist dies ein ganz besonderer Mensch. Wie in jeder Beziehung ist Kommunikation einer der wichtigsten Grundpfeiler, die über den Erfolg eurer Beziehung entscheidet. Dabei geht

es nicht darum, einfach ständig irgendwas zu sagen – denn du solltest vor allem zuhören können, wenn du verstehen willst. Was bedeutet, dass du nicht nur die Worte begreifst, sondern auch den Tonfall, die Körpersprache und den Blickkontakt richtig einschätzen kannst. Deine kommunikativen Fähigkeiten zu stärken, ist in jedem Stadium einer Beziehung wichtig. Hier ein paar Tipps:

1. Sage, was du sagen willst

Arbeite an deiner Fähigkeit, das richtige Wort zu finden, und vergiss nicht, dass auch Tonfall und Lautstärke beeinflussen, wie du rüberkommst. Sprache ist ein erstaunlich starkes Werkzeug. Ein guter Wortschatz hilft dir. Es hat also durchaus Sinn, im Deutschunterricht aufzupassen. Worte können tief verletzen, also pass auf, was du sagst, vor allem dann, wenn du von Natur aus zum Sarkasmus neigst. Ein ironischer Unterton zur falschen Zeit kann dir und anderen unbeabsichtigt wehtun. Manchmal ist es auch besser, weniger zu sagen. Zum Beispiel, wenn ein Ja ein Ja ist und Nein eben Nein heißt. Dann stehst du zu deinem Wort.

2. Achte auf deine Körpersprache

Deine Körperhaltung bei einem Gespräch zeigt, was du tatsächlich fühlst oder denkst. Wenn du die Schultern hängen lässt und den Blick gesenkt hältst, wirkt das so, als hättest du kein Selbstbewusstsein. Du kommst schwach rüber. Hast du die Arme verschränkt und wippst mit den Fußspitzen, hält dein Gegenüber dich für wütend oder ungeduldig. Stelle dich einfach aufrecht hin und schaue den Leuten, mit denen du redest, in die Augen. Das signalisiert, dass du zuhörst und dich dafür interessierst, was der andere zu sagen hat.

3. Höre gut zu

Hören und zuhören sind zweierlei. Das Hören erledigen die Ohren, Zuhören hingegen musst du üben. Du hörst die Worte, die aus dem Mund des Anderen kommen, aber verstehst du wirklich, was dieser Mensch dir sagen will? Achte auf die Körpersprache. Wiederhole in deinen Worten, was du gehört zu haben glaubst. Verurteile dabei die Ausdrucksweise des Anderen nicht. Fasse nur noch mal zusammen, was der andere gesagt hat, damit du sicher sein kannst, ihn auch richtig verstanden zu haben.

Hier eine Tatsache, die beileibe nicht witzig ist: Die meisten Beziehungen gehen irgendwann auseinander. Ja, der »dating-würdige« Typ ist vielleicht doch nicht so toll, wie du dachtest. Aber genau deshalb ist gute Kommunikation so wichtig. Lass es langsam angehen, wenn du zum Daten bereit bist. Sich Hals über Kopf in eine emotionale und körperliche Beziehung zu stürzen geht selten gut. Und aus einer Freundschaft eine Beziehung zu machen, heißt zu guter Letzt vielleicht auch, dass das klassische »Lass uns Freunde bleiben« auch keine Option mehr ist.

So geht's!

Jemanden ansprechen, der dir gefällt

DU BRAUCHST:

- jemanden, der dir gefällt
- Mut
- frischen Atem

BENÖTIGTE ZEIT:

- Es dauert so lange, wie es eben dauert

Jemanden anzusprechen ist keine große Sache. Andererseits fühlt es sich manchmal an, als wäre es das Schwierigste auf der ganzen Welt. Eine Person anzusprechen, die du toll findest, verwandelt dich in ein Nervenzündchen. Mehr als irgendetwas sonst auf dieser Welt. Vergiss nicht: Die Nervosität signalisiert nur, dass du es voll cool findest, mit ihm oder ihr zu reden. Also nur Mut! Du kannst das! Gehe einfach hin und sag etwas Einfaches, zum Beispiel schlicht »Hallo!« Und dann bringst du einen Satz, der ein Gespräch in Gang bringt. Oder du stellst eine Frage, damit er/sie etwas zu dir sagen kann.



Schritt 1

Atmen. Ein paar tiefe Atemzüge sind gut, wenn du dich entspannen möchtest. Also atme tief durch! Der zusätzliche Sauerstoff beruhigt dich, sodass du cool und selbstbewusst erscheinst.

Schritt 2

Ist dein Atem frisch? Der Atem prägt den ersten Eindruck mit – und du willst diesem heißen Typen doch nicht mit einer Knoblauchfahne von deinem letzten Kebab vor die Nase treten. Also mache lieber einen Doppelcheck, wonach dein Atem riecht, und lutsch nötigenfalls ein Pfefferminzbonbon, damit eine frische Brise deinen Auftritt durchzieht. (Siehe auch: Frischer Atem)

Schritt 3

Gehe voller Selbstvertrauen auf die Person zu. Halte dich aufrecht. Nimm die Schultern zurück und behalte den Kopf oben.

Schritt 4

Sage etwas. Vielleicht einfach: »Hallo, ich bin ...« Du solltest dabei ganz bei dir bleiben. Wenn du also andere gewöhnlich mit »Hi« oder »Was geht?« bzw. »Ciao« ansprichst, dann bleibe dabei.

Schritt 5

Stelle Fragen, die eine Antwort erfordern. Wenn du mit jemandem mehr als 10 Sekunden lang reden willst, ist es sinnvoll, dir ein paar Fragen zu überlegen, mit denen du ein Gespräch in Gang bringen kannst. Wenn du die Person noch gar nicht kennst, sind Ja- oder Nein-Fragen in Ordnung. Trotzdem ist es besser, du stellst eine Frage, auf die dein Gegenüber dir etwas erklären muss! Höre gut zu und sei darauf vorbereitet, dass der andere mit einer Gegenfrage kommt.

Überlege also, welche Frage du stellen kannst, bevor du »Hallo« sagst. Hier ein paar Beispiele:

- »Welche Art Musik magst du denn?« Und: »Warst du da schon mal im Konzert?«
- »Was ist dein Lieblingsfach?« Und: »Warum gefällt es dir so gut?«
- »Hast du in letzter Zeit einen guten Film gesehen?« Und: »Würdest du ihn empfehlen?«

Schritt 6

Ein paar schöne Worte zum Schluss. Sage am Ende etwas Positives, zum Beispiel: »War schön, mit dir zu reden. Bis demnächst.« So einfach wie möglich, das ist immer noch das Beste.

Wusstest du das?

Mädchen machen von ihren »überlegenen sprachlichen Fähigkeiten« Gebrauch, um in Beziehungen Nähe herzustellen. Wenn sie ein interessantes Gespräch führen, neigen sie sich oft dem Gegenüber zu, sehen ihren Gesprächspartnern in die Augen und reden, reden, reden. So bestärken sie die innere Bindung an diese Person. Jungs tun das gewöhnlich nicht.