

## Presseinformation

**„Ein Nestbeschmutzer ist ein Mensch, der wider allen an ihn geknüpften Erwartungen seine eigenen Ideen im Leben umsetzt und dies zum Missfallen seiner Familie.“**

# NESTBESCHMUTZER

## Sei ein Familienrebell von Julia Riebeling

Scoventa Verlag



In „NESTBESCHMUTZER“ plädiert Julia Riebeling dafür, sich von den Erwartungen der Familie zu emanzipieren und sein eigenes Leben zu leben. Verständnisvoll und mit viel Humor beschreibt sie familiäre Manipulationsmechanismen und verdeutlicht, warum man manchmal erst zum Familienrebell werden muss, um zu sich selbst zu finden.

Ihre Mutter wirft Ihnen vor, dass Sie nicht detailliert genug Auskunft über Ihr Leben geben? Ihr Vater bezeichnet Ihren Berufswunsch als brotlose Kunst? Ihre Familie spricht mit Ihnen nicht mehr übers Erbe, seit klar ist, dass die Liebe Ihres Lebens nicht der smarte Nachbarssohn ist, sondern einem anderen Kulturkreis entstammt oder vom gleichen Geschlecht ist wie Sie?

Wenn die Familie zum subtilen Manipulator oder zum sich lautstark gebärdenden Mob wird, redet Julia Riebeling Klartext. In

„NESTBESCHMUTZER“ gibt sie all jenen eine Stimme, die in ihrer Familie bisher überhört wurden. Sie nimmt ihre Leser und deren Familie unter die Lupe, entwirrt die Fäden familiärer Strukturen und deren Vorrat an Macht- und Manipulationsspielen. Sie leitet zum Mitmachen, Erinnern, Erkennen, Durchschauen und Verstehen an.

Verständnisvoll und in einer witzig-ironischen Tonart ermutigt Julia Riebeling, die lange Zeit selbst das schwarze Schaf der Familie war, sich selbst anzunehmen und so zu lieben, wie man ist. „NESTBESCHMUTZER“ ist ein Plädoyer für mehr Selbstbewusstsein und der Appell: Lebe dein Leben – Lebe dein Potenzial und sei glücklich, unabhängig von deiner Familie!

**Julia Riebeling: NESTBESCHMUTZER  
Sei ein Familienrebell**

Ca. 200 Seiten | ISBN 978-3-942073-370  
€ 19,95 (D)

**Erscheint am 20. Juni im Scoventa Verlag.**

**Presse- und Interviewanfragen bitte an:**

Literatur- und Pressebüro Politycki & Partner, [info@politycki-partner.de](mailto:info@politycki-partner.de), Tel. 040 430 9315 0

## Über die Autorin



© andré reinke

Aufgewachsen in einem gutbürgerlichen Elternhaus, in dem Traditionen an erster Stelle standen, startete Julia Riebeling – zumindest unfreiwillig – schon in frühester Kindheit ihre Karriere als Familienrebell. In einem Alter, in dem andere noch genügsam ihren Abendbrot löffelten, war sie sich ihrer Individualität schon vollkommen bewusst und lebte diese zum Entsetzen ihrer Familie mutig aus. Auf ihrem Weg zum erfolgreichen Nestbeschmutzer & Familienrebell hat sie unfreiwillig an zahlreichen Manipulationsspielen teilgenommen und gibt ihre reichhaltigen Erfahrungen und Erfolgsstrategien seit Jahren als Coach und jetzt in ihrem Buch weiter.

## Leseprobe

Dieses Buch ist ein Enfant terrible und es ist stolz darauf. Es rüttelt wach, ist laut und unbequem. Genauso, wie es Ihre Familie besonders schätzt! Es will Ihnen als Nestbeschmutzer Selbstbewusstsein verleihen und Sie dazu inspirieren, Ihr eigenes Gesetzbuch zu kreieren.

Werden Sie ein echter Individualist und Freigeist! Hören Sie damit auf, es allen bis zur Selbstaufgabe recht zu machen und sich jede neue Nestbeschmutzung gründlich zu überlegen. Geliebt werden Sie von Ihrer Familie deshalb nicht mehr. Denn entweder werden Sie als Gesamtpaket geliebt oder eben nicht.

Hören Sie damit auf, nach jeder Nestbeschmutzung reumütig zu Kreuze zu kriechen und Besserung zu geloben. Das wird nicht funktionieren, denn dieser Weg führt Sie geradewegs in eine Sackgasse. Buchen Sie stattdessen lieber ein Oneway-Ticket in die Freiheit und in ein selbstbestimmtes Leben, in dem Sie die Regie führen.

Jetzt ist es an der Zeit, dass Sie unbequem werden und sich nicht mehr mit gesenktem Kopf für alles entschuldigen, womit Sie sich selbst und in den Augen Ihrer Familie nur auf den Status eines Zwergkaninchens herabsetzen!

Um zum Wiederholungstäter werden zu können und in die Profiligen der Nestbeschmutzer aufzusteigen ist es notwendig, dass Sie die geheimen Spielregeln Ihrer Familie durchschauen. Denn die manipulativen Machenschaften des Familienclans sind nicht zu unterschätzen. Schließlich sollen diese Strategien ihr Ziel, Sie am Nestbeschmutzen zu hindern, nicht verfehlen. Es wird Zeit, dass Sie ihnen endgültig das Handwerk legen, um endlich freie Bahn beim Nestbeschmutzen zu haben.

## Auszüge aus dem (bisher unveröffentlichten) Familiengesetzbuch:

- § 1: Entsprich dem Idealbild deiner Eltern, schließlich haben sie dich zur Welt gebracht und dürfen entscheiden, wer und was du sein sollst.
- § 2: Widersprich deinen Eltern niemals, denn sie haben immer recht, schließlich sind sie älter, weiser und klüger als du.
- § 4: Lass dich gegen deine Geschwister ausspielen. Dies hilft dir, gedanklich flexibel zu bleiben, und es sorgt für immer neue, lustige Überraschungen.
- § 6: Bewahre alle Familiengeheimnisse, egal wie sehr sie dir schaden.
- § 9: Rufe deine Eltern täglich an und berichte präzise, was du alles erlebt hast.
- § 11: Frage deine Eltern stets um Erlaubnis, auch wenn du das 18. Lebensjahr bereits vollendet hast, denn deine Eltern wissen im Gegensatz zu dir immer, was gut für dich ist.
- § 14: Entschuldige dich für alles, auch wenn du es nicht getan hast.
- § 15: Feiere niemals ohne deine Eltern Weihnachten.