

**JULIA  
RIEBELING**

**NESTBESCHMUTZER**

**SEI EIN  
FAMILIENREBELL**

scoventa.

# INHALT

Vorspann	9
Machen Sie den Test: Sind Sie ein Nestbeschmutzer?	11
Die Nestbeschmutzerdefinition	13
<b>Teil 1</b>	
<b>Die Familie: von geheimen Spielregeln und fiesen Machenschaften</b>	<b>29</b>
Vom Versuch, den Erwartungen zu entsprechen	33
<i>Info-Box Stress</i>	41
Das (bisher unveröffentlichte) Familiengesetzbuch	55
<i>Info-Box Neuroplastizität</i>	62
Die familiäre Rollenlotterie	65
<i>Info-Box Selbstliebe</i>	71
<i>Info-Box Worst-Case-Szenarien</i>	82
Das Nestbeschmutzergesetzbuch für Self Love Rebels	89
<b>Teil 2</b>	
<b>Der Familienmob: mögliche Angriffe, erfolgreiche Lösungen</b>	<b>95</b>
Einschüchterungsversuche	107
Ihre Fluchtwege	135
Bestrafungsversuche	139
Ihr Strafregister	161

### **Teil 3**

#### **Endlich Self Love Rebel sein 163**

Will to Please – Verabschieden Sie sich vom Wunsch, zu gefallen	169
Verlieren Sie Ihre Ängste	177

### **Teil 4**

#### **Willkommen in Ihrem neuen Leben! 181**

Jumping out of the Box – Sie sind flügge geworden	183
Will to Rebel – Entfesseln Sie den Self Love Rebel!	185
Think It. Say It. Do It. – Positionieren Sie sich!	193
The Story of My Life – Sie sind zum Self Love Rebel geworden!	201
Time to Say Goodbye – Ihr neues Leben	203

Nachspann	205
-----------	-----

Literatur	206
-----------	-----

Danksagung	208
------------	-----

# VORSPANN

## **Stellen Sie sich bitte Folgendes vor:**

Sie sind einen Tag alt und Ihr Leben beginnt gerade erst. Sie liegen warm und weich, frisch gewickelt, süß und sabbernd in Ihrem hellblauen/rosafarbenen Bettchen. Ihre Eltern, Großeltern, Urgroßeltern, Geschwister, Tanten und Onkel schauen selig lächelnd auf Sie herab. Alle sind so froh, dass Sie endlich da sind. Schließlich haben sie Sie viele Monate lang sehnsüchtig erwartet. Alles ist einfach perfekt mit einem süßen Wonneproppen wie Ihnen.

Doch dann ist etwas geschehen, etwas Unvorhergesehenes, Außerordentliches, womit niemand in Ihrer Familie rechnen konnte.

Kommen Sie ganz dicht heran, dann werde ich es Ihnen verraten: Sie sind zu einem eigenständigen Menschen herangewachsen, mit eigenen Vorstellungen, Meinungen, Prinzipien, Charaktereigenschaften, Ecken, Kanten und Rundungen, mit Wünschen und Sehnsüchten und sogar mit einem eigenen Berufswunsch. Oh mein Gott, wie konnte das passieren? Wie konnte es geschehen, dass Sie nicht das Ebenbild Ihrer Eltern geworden sind und sich trauen, ein ganz eigenes Leben zu führen?!

Und nun stellen Sie sich vor, wie Sie heute, viele Jahre, verkorkste Weihnachtsfeste, nicht bestandene Prüfungen und

Nestbeschmutzungen später in Ihrem Bettchen liegen und all diese Menschen wieder auf Sie herabsehen. Was hat sich verändert? Wer lächelt Sie an? Wer kommt gar nicht an Ihr Bettchen heran, und wer läuft nach einem kurzen, intensiven Blick auf Sie kopfschüttelnd davon? Wer behauptet, mit Ihnen gar nicht verwandt zu sein, und wer fragt, ob die Umtauschfrist schon abgelaufen ist? Na, was denken Sie? Wollen Sie es mir nicht erzählen? Sie können es mir auch ins Ohr flüstern, wenn es Ihnen vor Ergriffenheit oder Entsetzen gerade die Kehle zuschnürt.

Keine Sorge, ich stehe an Ihrer Seite! Lassen Sie uns gemeinsam einen Blick riskieren auf die menschlichen Abgründe Ihrer Lieben.

Aber bevor ich Ihnen dieses Buch nun endgültig anvertraue, möchte ich sichergehen, dass Sie sich als Leser/in auch eignen.

# MACHEN SIE DEN TEST: SIND SIE EIN NESTBESCHMUTZER?

- Haben Sie schon mal etwas Wahres über Ihre Familie erzählt? Etwa in der Öffentlichkeit?
- Haben Sie sich schon einmal kritisch über Ihre Eltern geäußert?
- Haben Sie schon einmal Ihren Eltern argumentativ widersprochen?
- Sind Sie in der Schule sitzen geblieben?
- Sind Sie schon einmal von der Schule geflogen?
- Fühlten Sie sich der Regelstudienzeit nicht verpflichtet?
- Wurden Sie nach dem Abbruch Ihres Studiums zur Adaption freigegeben?
- Haben Sie irgendwann einmal etwas angestellt, das Ihre Eltern nachhaltig schockiert hat und ein schlechtes Bild auf sie hätte werfen können?
- Haben Sie mehr als eine Trennung hinter sich?
- Sind Sie Single und die Nachbarn Ihrer Eltern wissen es?
- Leben Sie in einer offenen Beziehung?
- Lieben Sie das gleiche Geschlecht?
- Üben Sie einen anderen Beruf als Ihre Eltern aus?
- Haben Sie schon einmal Weihnachten ohne Ihre Familie gefeiert?
- In derselben Stadt?
- Fahren Sie eine andere Automarke als Ihr Vater?

- Hatten Sie schon mal eigene Vorstellungen, was Sie sich zum Geburtstag wünschen?
- Waren Sie schon einmal der Sündenbock der Familie?
- Sind Sie schon mehr als einmal nicht ans Telefon gegangen, wenn Sie die Nummer der Familie auf dem Display erkannt haben?

Wenn Sie auch nur eine dieser Fragen mit JA beantwortet haben, gratuliere ich Ihnen herzlich zum **bestandenen Eignungstest**. Sie sind ein echter **Nestbeschmutzer**, und zur Belohnung vertraue ich Ihnen dieses Buch an – Sie dürfen mit ihm kuscheln gehen und es ganz, ganz lieb gewinnen.

# DAS (BISHER UNVERÖFFENTLICHTE) FAMILIENGESETZBUCH

Nun werden wir das Familiengesetzbuch Ihrer Lieben einmal näher betrachten. Denn diese Paragraphen verfolgen Sie schließlich schon Ihr ganzes Leben.

- § 1: Entsprech 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.
- § 3: Versuche es gar nicht erst, dich gegen die dir innerhalb der Familie zugewiesene Rolle aufzulehnen.
- § 4: Lass dich gegen deine Geschwister ausspielen. Dies hilft dir, gedanklich flexibel zu bleiben, und es sorgt für immer neue, lustige Überraschungen.
- § 5: Sprich niemals kritisch in der Öffentlichkeit über deine Familie, damit könntest du sie in Frage stellen.
- § 6: Bewahre alle Familienheimnisse, egal, wie sehr sie dir schaden.
- § 7: Weine niemals in der Öffentlichkeit, denn das könnte ein schlechtes Bild auf deine Eltern werfen.
- § 8: Habe keine Geheimnisse vor deinen Eltern, denn sie finden sie sowieso heraus.



- § 9: Rufe deine Eltern täglich an und berichte detailliert, was du alles erlebt hast.
- § 10: Noch präziser geht es so: Schreibe Tagebuch und sende deinen Eltern wöchentlich eine Kopie der Einträge, damit sie immer wissen, was los ist bei dir.
- § 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.
- § 12: Werde beruflich nie erfolgreicher als deine Eltern, denn das würde ihr stabiles Selbstbild ins Wanken bringen.
- § 13: Lass dir für alles die Schuld geben, denn es ist eine Ehre, der Sündenbock der Familie zu sein. Das ist die Aufmerksamkeit, die du verdienst.
- § 14: Entschuldige dich für alles, auch wenn du es nicht getan hast.
- § 15: Feiere niemals ohne deine Eltern Weihnachten.
- § 16: Heirate spätestens mit 20 (das andere Geschlecht).
- § 17: Schenke deinen Eltern mindestens 2 Enkelkinder.
- § 18: Wachse niemals über dich hinaus, dann bist du leichter händelbar.
- § 19: Wenn du nach den Sternen greifst, wirst du garantiert eine Bauchlandung machen.
- § 20: Sei stets bescheiden und stelle dein Licht unter den Scheffel.
- § 21: Verharre grundsätzlich im Status eines Zwergkaninchens.
- § 22: Setze deine Bedürfnisse immer an letzte Stelle.
- § 23: Eigenlob stinkt und zwar nach Eichenlaub.

Ist dem noch etwas hinzuzufügen? Dann haben Sie nun Gelegenheit dazu: Schreiben Sie die noch fehlenden Paragraphen Ihres Familiengesetzbuchs auf!

§: \_\_\_\_\_

§: \_\_\_\_\_

§: \_\_\_\_\_

§: \_\_\_\_\_

§: \_\_\_\_\_

§: \_\_\_\_\_

§: \_\_\_\_\_

§: \_\_\_\_\_

Haben Sie sich von dieser Konfrontation erholt? Sind Sie jetzt endlich an dem Punkt angekommen, an dem Sie sich nichts sehnlicher wünschen, als diesem Gesetzbuch zu entkommen? Wollen Sie nun endlich Ihre große Chance, Nestbeschmutzer & Self Love Rebel zu sein, ergreifen?

Sehen Sie nach der Lektüre des Gesetzbuches einen Lichtschein am Ende des Tunnels? Zunächst unvorstellbar! Aber: Die düsteren Paragraphen des Familiengesetzbuches haben Sie bisher wie in einem Tunnel zurückgehalten und Ihnen den Blick nach draußen in Richtung Sonnenlicht verstellt. Ist Ihnen augenblicklich sozusagen im Tunnel ein Licht aufgegangen und fühlen Sie sich jetzt zu allem bereit, was Ihre Karriere als Nestbeschmutzer voranbringt und Ihnen ein Leben als Self Love Rebel ermöglicht? Dann geht es nun weiter. Schritt für Schritt.