

NINA HERZBERG

LEBEN 2.0



NEUBEGINN NACH VERLUST
MIT HILFE DER VERSTORBENEN



Wichtiger Hinweis

Die Autorin dieses Buches gibt weder medizinische Ratschläge noch empfiehlt sie den Gebrauch irgendwelcher Techniken zur Behandlung physischer oder psychischer Probleme. Ihre Absicht ist lediglich, generelle Informationen zur Verfügung zu stellen, um Sie bei Ihrer Suche nach geistigem und emotionalem Wohlbefinden zu unterstützen. Jede Anwendung dieser Informationen geschieht auf eigene Verantwortung.

Die Informationen des Buches sind nach bestem Wissen und Gewissen dargestellt. Sowohl die Autorin als auch der Verlag übernehmen dennoch keinerlei Haftung für Schäden irgendwelcher Art, die direkt oder indirekt aus der Anwendung der Angaben in diesem Buch entstehen.

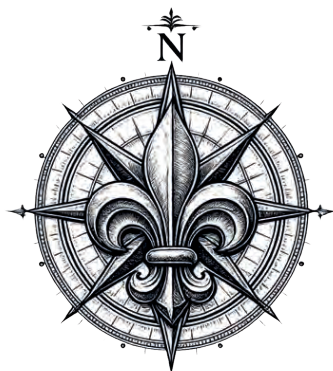
In diesem Buch schreibt die Autorin von der *geistigen Welt* und *den Verstorbenen*, damit sind natürlich auch die weiblichen Verstorbenen gemeint. Der Einfachheit halber wird die maskuline Form angewandt. Natürlich können Sie die Formulierung, sollte es eine weibliche Person in der geistigen Welt betreffen, selbst in ein Sie umwandeln.

Erstauflage: © EchnAton Verlag Diana Schulz e.K.
Wasserburger Str. 12, 83561 Ramerberg, Deutschland
www.echnaton-verlag.de vertrieb@echnaton-verlag.de

Alle Rechte vorbehalten. Das Werk darf – auch teilweise – nur mit Genehmigung des Verlages wiedergegeben werden.

1. Auflage September 2026

Gesamtherstellung: Diana Schulz
Lektorat: Ruth Kalmund
Autorenfoto: © Nathalie Michel
Druck und Bindung: CPI books GmbH, Leck
ISBN: 978-3-96442-082-4



dieses Licht

*lebt ein Licht in allen Dingen
jede Zeit und jeder Ort
trägt die Liebe die wir bringen
uns von allem Unglück fort*

*trägt die Liebe die wir geben
jeden Schmerz und jedes Leid
lädt uns ein zu neuem Leben
fernab aller Einsamkeit*

*dieses Licht in allen Dingen
brennt die Trauerschleier aus
lässt die Eiskristalle singen
führt uns zweifelsfrei nach Haus*

Marion Röckinghausen
(meine Mama)

INHALT

Prolog	11
TEIL 1 – WENN ALLES ZERBRICHT	13
Tod, Krise, Zusammenbruch – das Ende der alten Identität	14
Der Moment, in dem nichts mehr Sinn ergibt	15
Zwischen Funktionieren und Zusammenbruch	20
Die Nacht der Seele	23
Was stirbt wirklich bei einem Zusammenbruch?	25
Was ist die geistige Welt?	27
Rechtfertigung der Krise	29
Wer bin ich ohne meine Rolle?	31
Zumutung der Leere, mehrere Sterbeprozesse	34
Abwehr, Angst und Starre	36
 TEIL 2 – DIE BEGLEITUNG DER GEISTIGEN WELT	 39
Der Blick von oben	40
Lebensplan und Bestimmung	40
Warum wir uns diese Inkarnation mit Dualität ausgesucht haben	44
Freier Wille und Schicksal	46
Seelenaspekte – Exkurs	49
Kommunikation mit der geistigen Welt	50
Ab wann kann ich mit dem Verstorbenen Kontakt aufnehmen?	50

Wie Verstorbene kommunizieren	52
Wie kann ich mit Verstorbenen in Verbindung treten?	54
Erkennungszeichen	58
Zeichen als Botschaft	58
Symbolsprache der Seelen	64
Hindernisse	74
Wenn ich nichts wahrnehme oder	
keine Zeichen bekomme	74
Hormone und Wechseljahre	75
Glaube und Zweifel	76
Alkohol und Substanzen	77
Zu wenig Balance	77
Schuld	79
Trauer	80
Was ist noch normal bei der Trauerverarbeitung?	81
Die Rolle der Verstorbenen auf unserem Heilungsweg	85
Spielerische Übung mit der geistigen Welt	88
 TEIL 3 – DIE KRAFT DES NEUBEGINNS	 93
Die Entscheidung und die Hilfe des Himmels –	
Krise als Initiation	94
Neue Wege – Körper, Geist und Seele	100
Phase 1 – Nahrung und Nervensystem	100
Phase 2 – Detox your life	108
Tools für deine Energie	113

Die Sprache des Körpers und wie die geistige Welt helfen kann	121
Brain Fog und Schwindel	122
Schlaf und Träume	124
Nervensystem	125
Schmerzen und Blockaden	127
Was ist meine neue Aufgabe, mein neues Leben?	132
Die Frequenz der Liebe	134
Familiensysteme und Rollen	139
Umgang von Freunden und Familie mit dem Leben 2.0	142
Warum der Alltag oft so schwer ist – Die Kälte dieser Welt und meine Aufgabe	145
Meine Versuchsreihe – Zehn Minuten täglich	150
Vergebung, Schuld und Ahnenheilung	160
Tipps und Tools im Überblick	171
 TEIL 4 – LEBEN 2.0	 177
Spiritualität im Alltag – Tagesroutinen	178
Anker setzen	181
Rückschritte sind Fortschritte	184
Warum es sich nicht leicht anfühlen muss – Laufen lernen	188
Mein innerer Frieden ist nicht verhandelbar	192
Selbstregulation funktioniert, wenn ich aus dem Weg gehe	193
Die Angst vor dem neuen Leben	195
Mein Schmerz ist nicht umsonst gewesen	204

Die Magie der Ahnen – Ich führe weiter, was du begonnen hast	207
Der Zauber unseres Neubeginns	210
Neues Leben	219
 Meditationen	 225
Erkennungszeichen der Verstorbenen	225
Kommunikation mit dem Jenseits	227
Lexikon meiner Krafttierbedeutungen	229
Über die Autorin	233



PROLOG

Dieses Buch habe ich für Menschen geschrieben, die sich in einer Krise befinden, ihr bisheriges Leben infrage stellen oder nach einem Todesfall oder nach einem eigenen Zusammenbruch spüren, dass sie das Leben, das sie bisher geführt haben, so nicht weiterführen können. Für Menschen in der Zwischenphase, wenn das alte Leben, das ihnen Sicherheit und Struktur gab, zu Ende und das neue Leben noch nicht da ist.

Ich schreibe es für Menschen, die sich verloren fühlen, die an dieser Welt zweifeln, an ihrer Sinnhaftigkeit, an ihrer eigenen Aufgabe in dieser Welt und die einen Schmerz erleben, den viele nicht nachvollziehen können. Ein Schmerz, der sie jeden Tag von morgens bis abends begleitet, der sie müde macht, müde aufzustehen.

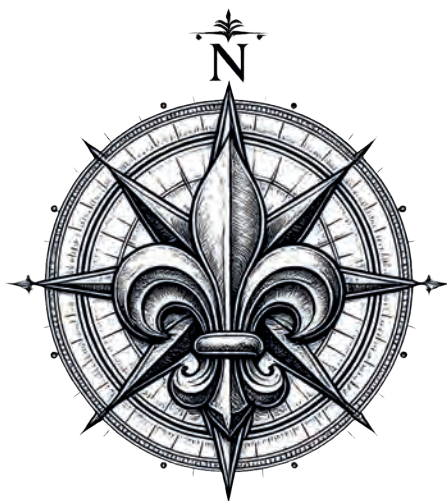
Ich kann dir nicht versprechen, dass dieses Buch deinen Schmerz stillt oder dir einen neuen Sinn im Leben gibt. Denn diese zwei Dinge sind nicht von außen machbar. Ich kann dir aber ein paar Ideen, ein paar Tipps und Hilfsmittel nennen, wie du ein Leben 2.0 – ein neues Leben – kreieren kannst, das sich wieder kostbar und lebenswert anfühlt. Dieses Buch ist kein Ersatz für professionelle Hilfe durch Trauerbegleitung oder Therapie. Solltest du spüren, auch während des Lesens des Buches, dass du an einen Punkt kommst, an dem du nicht mehr leben willst oder wo der Schmerz deines Lebens so groß wird, dass du professionelle Unterstützung benötigst, dann mach bitte eine Pause mit Lesen und wende dich an Selbsthilfegruppen, Therapeuten, Psychologen oder Psychiater.

Das Buch ist auch kein Ratgeber, den man von Anfang bis zum Ende durcharbeiten sollte. Es gibt Phasen in deinem Prozess, in denen du praktische Tipps wie in Teil 3 gut annehmen kannst, und dann Phasen, in denen sie zu viel sind. Es gibt Phasen, in denen du den Kontakt zu deinen Verstorbenen stärker wahrnimmst, und Phasen, in denen du dich getrennter fühlst. Mache Pausen beim Leseprozess, überblättere ruhig auch mal ein Kapitel oder lese manches ein paar Wochen später nochmals. Lasse dich einfach von deiner Intuition leiten und vertraue deinem ganz eigenen Rhythmus.

Dieses Buch ist eine Sammlung aus meinen Erfahrungen aus 15 Jahren Arbeit als Medium, meinen eigenen Prozessen, Krisen und Zusammenbrüchen und meiner Liebe zur geistigen Welt.

TEIL 1

WENN ALLES ZERBRICHT



*»Du musst akzeptieren,
dass dein bisheriges Leben und
dein bisheriges Ich gestorben sind,
um dein neues Leben und
dein neues Ich finden zu können.«*

Nina

TOD, KRISE, ZUSAMMENBRUCH – DAS ENDE DER ALTEN IDENTITÄT

Es gibt Momente, in denen das Leben zusammenbricht, sei es durch den Tod eines geliebten Menschen, eine eigene Krankheit, einen psychischen Zusammenbruch, Trennungen oder andere bedeutende Einschnitte im Leben. Wir haben meistens das Gefühl, dieses Ende komme von außen und wir seien Opfer der Umstände. Es ist nicht nur, dass mit einem solchen Ereignis etwas im Außen wegbricht, sondern auch unsere alte Identität, das Leben, das wir uns aufgebaut haben, das, was uns Sicherheit gab und womit wir uns identifizieren konnten, zusammenbricht.

Ich möchte in diesem Buch immer wieder den Blickwinkel des Universums, der geistigen Welt und der Seelen unserer Verstorbenen einnehmen, da wir im Moment des Zusammenbruchs und danach das Gefühl haben, nicht mehr in diese Welt zu passen oder nicht begleitet zu werden. In solchen Momenten ergibt es oft keinen Sinn, was wir erleben. Wir zweifeln an uns und dem Schicksal und stellen alles infrage. Der Verlust oder Einschnitt an sich ist schon schrecklich, aber diese Glaubenskrise danach, die Frage nach der eigenen Identität, ist mindestens genauso schwer.

Als Medium bin ich absolut davon überzeugt, dass **alles** einen Sinn ergibt. Ich glaube an Schicksal und an den Lebensplan. Dazu werde ich noch einiges in den folgenden Kapiteln schreiben. Vorab aber möchte ich dir sagen, dass nichts ohne Grund geschieht. Das heißt nicht, dass ich den Grund gut fin-

den muss oder es nicht unglaublich schmerzhaft sein kann. Es heißt nur, dass jede schlimme Erfahrung und jede Krise ein Potenzial beinhaltet, das etwas Gutes für uns bereithält. In jeder Krise haben wir die Chance, uns neu zu erschaffen, zu wachsen und ein neues kraftvolles Leben zu kreieren.

Ich möchte dir helfen, mithilfe des anderen Blickwinkels der geistigen Welt zu erkennen, wie du mit den Seelen durch diese schwere Zeit kommst und wie du ein neues Leben, eine neue Identität erschaffen und leben kannst, sodass sich dein Leben wieder kostbar und lebenswert anfühlt.

In jedem Kapitel beschreibe ich die energetischen Zusammenhänge des Themas, meine eigenen Erlebnisse dazu und die Sicht der Seelen in der geistigen Welt. Ich hoffe, du kannst dir aus allem das herausnehmen, was für dich auf deinem Weg heilsam ist.

DER MOMENT, IN DEM NICHTS MEHR SINN ERGIBT

Mein Vater starb 2014. Ich war zu der Zeit in der Ausbildung zum Medium. Es hat mir viel Freude gemacht, aber ich war unschlüssig, ob ich wirklich damit Vollzeit arbeiten wollte. Nachdem er gestorben war, erhielt ich so viele Zeichen von ihm, und er begleitete mich ganz besonders bei allem, was mit Medialität zu tun hatte. Er war wie ein Mentor für mich und drängte mich, auf Bühnen Vorträge über die Verbindung zum Jenseits zu halten. Die Dialoge mit ihm veröffentlichte ich in zwei Büchern,

und auch durch ihn fand ich den Mut, öffentlich zu sprechen, Seminare und Ausbildungen zu leiten und als Medium meine Berufung zu finden.

Als meine Mutter starb, wusste ich intuitiv, dass dieser Zyklus sich schließen würde. Schon vor ihrem Tod spürte ich, dass all meine Motivation und Freude an meiner Arbeit schlagartig nachließen und ich fühlte, dass ganz vieles wegfallen würde. Ich hatte 100 Interessenten für die kommende Ausbildung, doch ich spürte Anfang 2023, dass ich diese Ausbildung nicht beginnen sollte. Ich fühlte so stark, dass irgendetwas passieren würde und ich dann die Zeit und Kraft für mich benötigen würde. So sagte ich schweren Herzens die Ausbildung ab.

Meine Mama war meine beste Freundin und wir sahen uns jeden Tag. Wir wohnten seit unserer Auswanderung nach Spanien im Jahr 2021 zusammen, und es gab kein Thema, das ich nicht mit ihr besprach. Wir vervollständigten die Sätze der anderen, und oft dachte ich einfach nur an sie und sie rief mich im nächsten Moment an.

Nach dem Tod meines Vaters wurde unsere Verbindung noch enger. Da sie eine chronische Krankheit hatte, organisierte ich alles für sie, war oft mit ihr beim Arzt, und da wir wussten, wie kostbar die noch verbleibende Zeit ist, unternahmen wir ganz bewusst Ausflüge, Unternehmungen und Abende zu zweit.

Als ich für meine Ausbildung immer in die Schweiz fahren musste, rief ich sie häufig an und wir telefonierten die komplette Autofahrt lang – oft drei Stunden. Schon in meiner Jugend konnten wir stundenlang telefonieren – egal um welche Uhrzeit. Sie war ein besonderer Mensch und der einzige, der be-

dingungslos meine Gedanken und Gefühle verstand und immer für mich da war. Meine Mutter war die stärkste Frau, die ich kannte. Sie war eine Löwenmama und hätte für meine Schwester und mich alles getan.

Eine sehr schicksalshafte Vergangenheit aus Missbrauch und Gewalt schweißte uns noch stärker zusammen. Wir waren beide Überlebende und konnten in schwierigen Momenten den Schmerz der anderen ohne Worte verstehen. Als Kind gab es öfters Situationen, in denen ich bei einer Freundin übernachten wollte, aber dann spät abends doch Angst bekam. Ich rief sie an, und sie wusste, ohne dass ich etwas sagen musste, genau, was los war und holte mich kommentarlos ab.

Ich weiß, dass diese schicksalshafte Verbindung auch durch toxische Anteile geprägt war, da ich mich auch für ihr Leben und Überleben verantwortlich fühlte. Und manchmal war mein Vater genervt von unserer engen Bindung und bezeichnete diese als symbiotisch. Nach meinem Empfinden jedoch bestand unsere Bindung in erster Linie aus Liebe, einer tiefer Seelenliebe.

In den letzten Jahren war meine Mutter chronisch krank, und ich hatte oft Angst, sie zu verlieren. Als es dann so weit war und sie starb, war ein kleiner Teil von mir sogar erleichtert, dass sie nach Hause gehen konnte. Ich gönnte ihr so sehr den Himmel, weil ihr Leiden endlich ein Ende hatte und sie frei war. Durch mein eigenes Nahtoderlebnis wusste ich, wie wunderschön es dort ist.

Meine Mama ist am 11.09.2023 mit 71 Jahren gestorben, und auch wenn ich zehn Wochen Zeit geschenkt bekommen hatte,

um mich nach der tödlichen Diagnose auf ihren Tod vorzubereiten, hat es mir den Boden unter den Füßen weggezogen. Es ging dabei um noch so viel mehr als den Tod meiner Mutter. Mit ihr starb ein großer Teil meiner eigenen Identität und meines bisherigen Lebens.

Zudem kamen mit ihrem Tod alle schlimmen Erlebnisse aus meiner Kindheit wieder hoch. Als wollte mein Unterbewusstsein mir sagen, dass ich meine Mama jetzt nicht mehr davor schützen musste und mir alles nochmals ansehen könne.

Die ersten Monate nach ihrem Tod waren geprägt von viel Arbeit, organisatorischen Herausforderungen und der Abwicklung zahlreicher Angelegenheiten in Deutschland und Spanien. Ich funktionierte einfach weiter, so wie ich es in schwierigen Zeiten immer getan hatte. Ich merkte zwar schon, dass mein Nervensystem anfang, sehr überfordert zu sein, ignorierte diesen Zustand jedoch. Zudem hatte mein Sohn drei Monate nach dem Tod meiner Mutter einen schweren Autounfall, bei dem ihm wie durch ein Wunder nicht viel passierte. Mein Nervensystem brachte den Tod und den Unfall aber leider zusammen und ich konnte nicht mehr gut Autofahren, da es mich zu sehr stresste. Ich konnte Entfernungen und Abstände plötzlich nicht mehr richtig erkennen und vermied es immer mehr, selbst zu fahren.

Wir hatten in den Monaten nach dem Tod meiner Mutter sehr viel zu erledigen, mussten in ein neues Haus umziehen und die Dinge von ihr verkaufen. Kurz nach unserem Umzug, der an sich schon sehr anstrengend und emotional war, da ich das Gefühl hatte, damit auch alle Erinnerungen an die Zimmer mei-

ner Mama, ihr Sterben und auch an unsere schöne Zeit in dem Haus hinter mir zu lassen, bekam mein Sohn nach anderthalb Jahren Kampf um die Anerkennung der deutschen Zeugnisse hier in Spanien eine Absage für seine Ausbildung. So musste mein Sohn überraschend allein nach Deutschland ziehen, und das mit nur 18 Jahren – für uns alle viel zu früh.

Am selben Tag, als er den Ausbildungsvertrag in Deutschland unterschrieb, wurde meine Katze (mein erstes eigenes Tier) vor unserem Haus überfahren. Dieser Tag, der 9. August, war für mich davor schon schicksalshaft, da genau an diesem Tag das Jahr zuvor meine Mama für ein paar Stunden in die geistige Welt gegangen war und dann zurückkehrte. Mehr hierzu im Kapitel *Freier Wille und Schicksal* in Teil 2.

Mein Sohn zog nach Deutschland, und ich versuchte weiterzumachen. Ich trank in dieser Zeit abends recht viel Alkohol zum Abschalten, auch um nicht zu spüren, wie sehr mich all diese Verluste erschüttert hatten.

Anfang 2025 war ich am Ende meiner Kräfte. Mein Herz fühlte sich jeden Tag sehr schwer an und mein Körper rebellierte. Ich hatte eine chronische Darmentzündung, starke Schmerzschübe im ganzen Körper, Schwindel, Angstzustände und Alpträume. Die traumatischen Erinnerungen an die letzte Woche meiner Mutter, in der sie nicht mehr bei Bewusstsein war und ich sehr viel entscheiden musste, mischten sich mit den Erinnerungen an die schlimmen Kindheitserlebnisse und den Gefühlen von totaler Leere durch die Verluste. Zudem hatte ich auf spiritueller Ebene das Gefühl, fertig zu sein mit meinem Leben. Ich hatte privat mit meiner Familie sowie mit der Sterbebeglei-

tung meiner Eltern alles erreicht für dieses Leben, hatte alles gegeben, was ich geben konnte, und auch beruflich hatte ich alles erreicht, was ich mir je hätte träumen lassen.

Ich hatte immer gern als Medium gearbeitet und war stolz auf meinen erarbeiteten Erfolg. Aber plötzlich konnte ich diese Frau, die auf Bühnen stand und Vorträge hielt, jedes Jahr tolle neue Dinge wie Bücher, Kollektionen, Karten, Podcasts rausbrachte und sogar eine eigene Fernsehsendung hatte, nicht mehr mit der Frau, die ich im Spiegel sah, in Verbindung bringen. Die Frau, die ich sah, hatte Angst vor dem Leben, Angst rauszugehen. Und genau diese Differenz ließ mich noch tiefer fallen. Ich hatte große Identitätsprobleme.

Es fühlte sich so an, als ob ich fertig war. Fertig mit meinem Leben und meinen Aufgaben auf dieser Welt. Ich hatte das Gefühl, ein Teil von mir war mit meiner Mama gestorben – und der andere Teil fand hier auf Erden keinen Sinn mehr. Es fühlte sich so an, als würde auch ich jetzt sterben.

ZWISCHEN FUNKTIONIEREN UND ZUSAMMENBRUCH

Der Schmerz des Verlustes ist der schlimmste Schmerz, den wir Menschen erfahren können. Er stellt alles infrage. Er lässt uns gebrochen, am Boden liegend und ohne Lebenswillen zurück. Der Schmerz fragt dich: *Wie willst du das ertragen? Wie willst du weitermachen?*

Mein Schmerz des Verlustes beinhaltet den Verlust meiner

ÜBER DIE AUTORIN



Nina Herzberg (geboren 1980), dipl. Medium nach dem englischen Spiritualismus.

Sie bringt ihr Wissen über das Leben nach dem Tod durch Vorträge, Videos und Interviews in die Welt. Durch ihre Bücher, verschiedene Podcasts oder auch ihr Mitwirken in der TV Serie *Nightwatch - Jenseits der Angst* (TLC) möchte sie einen neuen Blickwinkel auf Themen wie Tod und Medialität aufzeigen.

Nina nimmt seit ihrer Kindheit die geistige Welt wahr. Verstärkt hat sie dies nach einem Nahtoderlebnis im Alter von 5 Jahren bemerkt. Ihre angeborenen medialen und sensitiven Fähigkeiten hat sie in einer mehrjährigen Ausbildung bei Pascal Voggenhuber professionell ausbilden lassen.

Weitere Informationen findest du auf ihrer Website:
www.ninaherzberg.com



Der Tod eines geliebten Menschen verändert alles. Nicht nur der Mensch fehlt – auch das Leben, das du kanntest, zerbricht. Nichts fühlt sich mehr richtig an. Die Zukunft scheint ihren Sinn verloren zu haben.

Doch was, wenn deine Verstorbenen dich auf diesem Weg nicht allein lassen?

Dieses Buch zeigt, wie die Verbindung zu unseren Verstorbenen bestehen bleibt und warum gerade aus dem größten Schmerz ein neues Leben entstehen kann. Es ist für Menschen in der Zwischenphase, wenn das alte Leben zu Ende und das neue Leben noch nicht da ist. *Leben 2.0* eröffnet einen neuen Blick auf Trauer und Neubeginn.

Nina Herzberg gibt Ideen, Tipps und Hilfsmittel, wie du ein *Leben 2.0* – dein neues Leben – kreieren kannst, das sich wieder kostbar und lebenswert anfühlt.

**Die Verstorbenen begleiten uns nicht zurück
in unser altes Leben. Sie geben uns die Kraft
und die Zeichen, ein neues Leben 2.0
zu erschaffen.**

