

Dr. Eberhard Brunier

ALLERGIE



Mit Selbsthypnose
das Immunsystem auf den
rechten Weg bringen



Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

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

Autor und Sprecher: Dr. Eberhard Brunier

Musik: «Valentina» aus der CD «birth music» (Klangraum Records)

Komposition und Interpret: Bernhard Hering

Hypnos Verlag

Gudrun Schmierer GmbH & Co. KG

Esslinger Straße 40

70182 Stuttgart

www.hypnos.de

ISBN 978-3-933569-42-4

► Best.-Nr. CD 3010

1. Auflage 2009

Alle Rechte vorbehalten

Lektorat, Satz, Koordination: Jörg Exner, Esslingen (www.vbje.de)

Gestaltung: Gitta Merkle, Dettingen (www.kunststueck.info)

Herstellung: digiCon AG, Kornwestheim

Titelfoto: © Darren Baker – photocase.com

Geleitwort von Berne Erlandsson

Eberhard, mein Freund, geht immer seinen eigenen Weg und das mit Empathie für andere Menschen. Er ist ein angenehmer Grenzüberschreiter, der traditionelle Vorstellungen in Frage zu stellen wagt. Eberhard hat eine hohe Lebensbildung und Lebenserfahrung. Durch seine vielen Besuche in Nepal hat er Schamanen kennengelernt.

Jetzt kombiniert er diese Erfahrungen mit klinischer Hypnose und Selbsthypnose und präsentiert eine CD zum Thema »Hypnose und Allergie«, um dein Immunsystem zu beeinflussen. Neuere Forschung bestätigt die Alltagserfahrung, dass ein günstigerer Lebensstil die Gesundheit beeinflussen kann. Es gibt auch Studien, die dafür sprechen, dass mentales und emotionales Training in Selbsthypnose das Immunsystem verbessern kann.

In dieser CD hörst du gewiss einen wertvollen Text, aber noch wertvoller ist die Stimme, die dem Text eine glaubwürdige Tiefe gibt.

Ich sage öfters zu meinen Klienten: »Es kann auf eine andere Weise sein, als du glaubst und denkst!« Diese CD eröffnet solche kreativen Möglichkeiten.

Vadstena, Schweden, den 10. Februar 2009

Dr. Berne Erlandsson,
Zahnarzt, auf klinische Hypnose spezialisiert, Mentaltrainer,
Emotionaltrainer und Führungcoach

Über diese CD

Die Zunahme von allergischen Erkrankungen in unserer Gesellschaft ist signifikant. Ob Heuschnupfen, Neurodermitis oder Nahrungsmittelunverträglichkeiten: Immer mehr Menschen reagieren allergisch auf alle möglichen Dinge ihrer Umwelt. Aber hat eine Polle oder ein Grassamen nicht ausschließlich die Funktion, Gras oder ein Baum zu werden? Welche Bedeutung hat die Allergie wirklich für Sie?

Der Autor dieser CD geht davon aus, dass sich bei einer Allergie das Immunsystem des Patienten irrt: Es deutet Normales in etwas Bedrohliches um. Das vorliegende Selbsthypnosetraining möchte Ihnen helfen, diesen Irrtum zu rechtzurücken – damit die Polle wieder zu einer Polle wird und der Hund zu einem Hund und der Baum dort auf der Wiese steht und nicht in Ihrem Immunsystem.

Die CD möchte Ihnen zeigen, wie Sie mit Hilfe von Selbsthypnose Ihr Immunsystem stärken können. Denn kein Arzt oder Therapeut kann Ihre Allergie einfach wegzaubern. Sie (und nur Sie!) können mit Ihrem Unterbewusstsein verhandeln lernen und es fragen, unter welchen Umständen es bereit ist, einen allergiefreien Weg zu beschreiten.

Nehmen Sie also selbst wieder das Ruder in die Hand und beenden Sie die Vorherrschaft Ihrer Allergie! Bestimmen Sie den Ablauf Ihres Alltags, entdecken Sie den normalen Umgang mit der Natur und entwickeln Sie ein neues Bewusstsein für Ihre natürliche Umgebung. Hypnose kann Ihnen Wege dazu aufzeigen – Schritt für Schritt in Ihre allergiefreie Zukunft!

Anwendung

Dieses Selbsthypnosetraining ist geeignet, Ihr Immunsystem positiv zu beeinflussen. Es kann eine schulmedizinische Therapie wirksam unterstützen, aber nicht ersetzen. Deshalb sollten Sie Ihrem Arzt oder Allergologen unbedingt vertrauen und die für den Ernstfall verordneten Medikamente mit sich führen und gegebenenfalls einnehmen. Der Autor kann keinerlei Haftung für die nicht eingehaltenen Therapieanweisungen Ihres Arztes übernehmen.

Grundsätzlich sollten Sie die CD immer von Anfang bis Schluss vollständig hören. Achten Sie darauf, dass Sie dabei ungestört sind und der CD Ihre volle Aufmerksamkeit widmen können.

Stimmen zur CD

»Vor einigen Jahren hat mich Eberhard in einer wunderbaren Trance endlich von meinem Heuschnupfen erlöst.

Wenn im Frühjahr die ersten Anzeichen eines Niesens emporsteigen, schicke ich die Pollen zur Birke zurück, denn da gehören sie ja schließlich auch hin ...

Gerne höre ich mir dann zur heilenden Unterstützung auch die wohlklingende Stimme von Eberhard auf der CD ›Allergie‹ an.«

Dr. Elisabeth v. Mezynski, Hypnotherapeutin, Berlin

»Lieber Herr Brunier,

Danke für Ihre CD. Ich höre sie oft, damit meine Allergie wegbleibt.

Die Geschichte ist sehr schön und beruhigend. Ich finde die CD interessant und entspannend, ich bin sogar mitten am Tag eingeschlafen.«

Eric Neag, 11 Jahre

Diese Hypnotherapie-CD der besonderen Art lege ich Ihnen mit bester Empfehlung ans Herz – ein einfühlsames Meisterwerk, das durch Wort und Klang heilsam berührt und Sie auf Ihrem persönlichen Weg in die Allergiefreiheit zuverlässig begleitet.

Claudia Tan, Der Wohlfühl-Laden, Bad Kötzing

»Bei den Demonstrationstherapien von Eberhard Brunier auf unseren Tagungen lösten sich immer mal wieder die Allergien seiner Patienten auf hypnotisch-zauberhafte Weise. Nun liegt sein Behandlungskonzept endlich zum Hausgebrauch vor. Untermalt wird der Hypnosetext von einer wunderbar entspannenden Musik.«

Bernhard Trenkle, Diplom-Psychologe, Rottweil

Allgemeine Anwendungshinweise zu Hypnose-CDs

Bei dieser Hypnose-CD handelt es sich um einen hochwirksamen therapeutischen Tonträger zu medizinischen Zwecken. Er wird nicht nur von Ärzten und Therapeuten eingesetzt, sondern ist auch als Anleitung zur Selbsthypnose, zur Behandlungsvorbereitung oder allgemeinen Entspannung sehr gut geeignet. Am besten wird die CD über Kopfhörer an einem ruhigen und bequemen Platz im Sitzen oder Liegen gehört. Nehmen Sie sich Zeit, stellen Sie das Telefon ab und hängen Sie falls nötig einen Zettel »Bitte nicht stören« an die Tür. So können Sie sich optimal konzentrieren und entspannen.

Bitte hören Sie die CD **nicht während des Autofahrens und bei anderen Tätigkeiten, die Ihre volle Aufmerksamkeit verlangen**. Auch nach dem Hören der CD sollten Sie nicht sofort ein Fahrzeug lenken und an Maschinen arbeiten. Machen Sie zuerst einen kleinen Spaziergang oder einige gymnastische Übungen, bis Sie sich völlig frisch und hellwach fühlen.

Es gibt einige Fälle, in denen Sie Hypnose-CDs nicht anwenden sollten. Achten Sie darauf, dass vor dem Anhören folgende Punkte geklärt sind:

■ **MEDIZINISCHE DIAGNOSE:** Falls Sie unter Schmerzen leiden und keine medizinische Diagnose gestellt wurde, sollten sie vor Anwendung einer Hypnose-CD unbedingt Ihren Arzt konsultieren. Es besteht die Gefahr, dass das natürliche Alarmsignal »Schmerz« durch die Hypnose unterdrückt wird. Als Folge dessen kann eine Erkrankung unerkannt bleiben.

■ **PSYCHIATRISCHE ERKRANKUNGEN:** Besteht der Verdacht auf eine psychiatrische Erkrankung oder liegt eine solche vor, sollte erst nach Befragung des behandelnden Arztes oder Therapeuten eine Hypnose-CD eingesetzt werden.

Häufig gestellte Fragen

Trance, Hypnose, Selbsthypnose: Was ist das überhaupt?

Hypnose ist ein Verfahren zum Erreichen eines veränderten Bewusstseinszustandes, der hypnotischen Trance, die durch vorübergehend geänderte Aufmerksamkeit, tiefe Entspannung und Empfänglichkeit für Suggestionen gekennzeichnet ist. Wird die Trance ohne Fremdhilfe eingeleitet, wird von Selbsthypnose gesprochen. Trance, Hypnose und Selbsthypnose gehören zu den ältesten Heilverfahren der Menschheit.

Kann jeder Mensch in Selbsthypnose gehen?

Eine selbsthypnotische Trance ist nichts Exotisches nur für besonders begabte Menschen, sondern ein natürlicher Zustand der Versunkenheit oder Faszination, den jeder schon häufig erlebt hat – etwa bei längeren Autofahrten oder bei einem spannenden Film im Kino.

Um in Trance gehen zu können, ist lediglich eine gewisse grundsätzliche Bereitschaft erforderlich, die Suggestionen aufzunehmen und umzusetzen, ähnlich wie bei einer angenehmen Massage. Die Aufgabe des Sprechers wiederum ist es, die Suggestionen so zu präsentieren, dass der Zuhörer sich gerne in die Trance hineinsinken lässt. Durch indirekte Hypnosemethoden nach Milton Erickson, wie sie auf unseren CDs angewendet werden, ist dies fast jedem möglich.

Kann ich durch das Anhören der CD gegen meinen Willen »hypnotisiert« werden?

Nein! Unsere Hypnose-CDs helfen Ihnen dabei, einen entspannten Zustand, die hypnotische Trance, zu erreichen und positive Ziele zu visualisieren. Das setzt die Bereitschaft voraus, sich auf die Musik und die Sprache einzulassen. Wenn Sie nicht motiviert und willens dazu sind, wird es nicht funktionieren.

Bin ich beim Hören der Hypnose-CD dem Sprecher willenlos ausgeliefert?

Niemand ist im Zustand hypnotischer Trance willenlos. Die Psyche des Menschen verfügt über natürliche Schutzmechanismen, die sofort aktiv werden, sobald der Hypnotisierte spürt, dass er manipuliert oder in eine Richtung gedrängt werden soll, die ihm fremd ist oder widerstrebt.

Der Zuhörer kann sich nur dann einer Trance wirklich hingeben, wenn die Eigenständigkeit und Kreativität seines Unbewussten respektiert wird. Daher sind alle Suggestionen auf unseren CDs offen und als Einladungen formuliert, so dass jeder sie auf seine Weise und nach seinen Bedürfnissen füllen und umsetzen kann.

Besteht die Gefahr, nicht mehr aus der Hypnose zu erwachen?

Keine Angst! Selbst wenn sich die CD durch einen Defekt endlos wiederholte, würden sie irgendwann von selbst wach werden. Besonders beim Hören vor dem Einschlafen geht der Trancezustand oft in einen natürlichen Schlaf über, aus dem Sie am nächsten Morgen wie gewohnt wieder aufwachen.

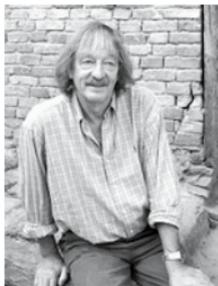
Der Autor und Sprecher

DR. EBERHARD BRUNIER,

Jahrgang 1944, Studium der Zahnheilkunde, NLP-Master, Kyudoshüler 2. Dan, arbeitete von 1972 bis 2007 als Zahnarzt und ist heute ausschließlich als Psychotherapeut und Hypnocoach in eigener Praxis tätig. Seine Hypnoseausbildung erhielt er in den bedeutendsten Hypnoseschulen in Deutschland, Den Haag und Nepal.

Dr. Brunier ist Trainer und Referent für führende deutsche Hypnoseinstitute und hat zahlreiche Bücher, CDs und DVDs veröffentlicht.

Weitere Informationen im Internet:
www.brunier.net



Medizinische Hypnose

Häuser, Dr. med. Winfried:
*Schmetterlinge im Bauch
Behandlung von Reizmagen und
Reizdarm durch medizinische Hypnose*
Audio-CD, Booklet
ISBN 978-3-933569-28-8
▶ Best.-Nr. CD 3007

Ertle, Dagmar; Fahle, Anette:
*Blutdrucksenkung mit Hypnose
Selbsthypnosetraining zur
Blutdruckregulierung*
Audio-CD, Booklet
ISBN 978-3-933569-22-6
▶ Best.-Nr. CD 3005

Schmierer, Albrecht:
*Gesund werden
Hypnosetraining zur Schmerzkontrolle und
Heilungsunterstützung nach Operationen*
Audio-CD, Booklet
ISBN 978-3-933569-37-0
▶ Best.-Nr. CD 3009

Mrochen, Prof. Dr. Siegfried:
*Mentale Blasenkontrolle
Ein Programm zur mentalen
Blasenkontrolle*
Audio-CD, Booklet
ISBN 978-3-933569-17-2
▶ Best.-Nr. CD 3004

Schmierer, Dr. Albrecht:
*Locker lassen lernen
Schmerzfrei durch Hypnosetraining*
Audio-CD, Booklet
ISBN 978-3-933569-03-5
▶ Best.-Nr. CD 1004

Uneståhl, Lars-Eric:
*Schlaftraining
Einschlafen und Durchschlafen lernen
mit Selbsthypnose*
Audio-CD, Booklet
ISBN 978-3-933569-10-3
▶ Best.-Nr. CD 2004

*Unser gesamtes Programm finden Sie im
Internet unter www.hypnos.de
Fordern Sie kostenlos unser Gesamtverzeichnis an.*



Trance, Hypnose und Selbsthypnose gehören zu den ältesten Heilverfahren der Menschheit. Ein natürlicher Zustand tiefer Entspannung wird zur medizinischen Therapie genutzt.

Anwendungshinweise:

Bitte hören Sie diese therapeutische CD nicht beim Autofahren und bei anderen Tätigkeiten, die Ihre volle Aufmerksamkeit erfordern!
Beachten Sie die Informationen im Booklet.