Subject: You get, what you focus on
Posted by Carolina on Wed, 19 Apr 2006 17:40:08 GMT
View Forum Message <> Reply to Message

Ich hoffe das passt hier rein...noch haben wir hier kein off topic Bereich.

Hat sich jemand schon mal mit dem Gesetz der Anziehung (Law of Attraction) beschäftigt?

Je mehr ich mich in meinen Haarausfall reingesteigert habe, desto schlimmer wurde es. In den letzten Monaten habe ich mich ausnahmsweise mal nicht mehr mit Haarausfall beschäftigt, habe nicht mehr hier ins Forum geschaut...andere Sachen waren einfach mal interessanter und vor allem wichtiger!

Je weniger Gedanken ich mir über meine Haare machte, desto besser wurde es...trotz den schlechten Hormonwerten, trotz Eisenmangel, trotz PCOS....

Ähnliches hatte ich auch damals erlebt, als ich radikal die Haare abgeschnitten hatte und erstmal Perücke trug. Der Druck war weg, ich kam auf andere Gedanken und ein halbes Jahr später brauchte ich keine Perücke mehr.

Vielleicht ist das alles nur ein simpler Zufall? Würde gerne mal eure Meinung darüber hören...

Subject: Re: You get, what you focus on
Posted by Padme on Wed, 19 Apr 2006 17:55:29 GMT
View Forum Message <> Reply to Message

Hi Carolina,

ich fürchte, so ist es wirklich. Das Thema fasziniert und beschäftigt mich nun schon ein halbes Jahr und will mich kaum loslassen, aber genau das ist eigentlich verkehrt.

Wenn ich früher Haarausfall hatte, dann war er irgendwann weg, aber das habe ich dann "wie zufällig und nebenbei" mal bemerkt, weil ich mich schon einige Wochen, Monate lang nicht mehr so verrückt gemacht habe.

So ein Forum führt zu neuen Erkenntnissen, neuen Möglichkeiten, Trost - die Kehrseite ist, dass man sich regelmäßig damit beschäftigt, statt sich abzulenken und den Kopf freizukriegen.

Das ist auch der Grund den ich dahinter vermute, wenn man von so wenig Leuten in Foren liest, bei denen sich eindeutig eine Besserung eingestellt hat - ist Euch das mal aufgefallen? Viele

suchen denke ich die Ablenkung vom Thema und damit lassen sie sich auch nicht mehr im Forum blicken. Gut, abgesehen von solchen, die Ego-Bestätigung oder Stänkerei suchen

Da hast Du wirklich ein interessantes Thema angeschnitten - kann sehr kontrovers diskutiert werden!

LG
Padme

Subject: Re: You get, what you focus on
Posted by KamiKaTzE on Wed, 19 Apr 2006 17:56:31 GMT
View Forum Message <> Reply to Message

Vielleicht ist das alles nur ein simpler Zufall? Würde gerne mal eure Meinung darüber hören...

nö, wieso? weniger stress=weniger haarausfall

nix zufall:)

Subject: Re: You get, what you focus on
Posted by cosmicgirl on Wed, 19 Apr 2006 18:08:54 GMT
View Forum Message <> Reply to Message

Hallo Carolina!

Interessantes Thema, dazu möchte ich auch was sagen.

Als ich in dem 2H Studio in Ludwigshafen war und mir ein Haarteil bestellt hab, da meinte der Mann zu mir, bei vielen die sich ein Haarteil bestellen, hört der HA von selbst auf, nachdem sie es haben.

Da dachte ich noch, ja ja du kannst mir viel erzählen. Als dann diese Spannung von mir abfiel und ich wusste, so jetzt bekommst du das Ding und es kann nichts mehr passieren, da hörte auch der Haarausfall auf. Seitdem war es nie wieder so schlimm, wie vor dem Teil. Und ich muss es noch immer nicht tragen. Aber ich denke das kommt noch.

Subject: Re: You get, what you focus on
Posted by Padme on Wed, 19 Apr 2006 18:09:33 GMT
View Forum Message <> Reply to Message

Zitat:Ich hoffe das passt hier rein...noch haben wir hier kein off topic Bereich.

Also los, Leute!!!

http://www.alopezie.de/foren/frauen/index.php/m/3152/6b48f5d06e0241ea5b8e1fa3fe0bf5f0/#msg_3152

File Attachments

1) Abstimmen.png, downloaded 600 times

Subject: Re: You get, what you focus on
Posted by Dogbert on Wed, 19 Apr 2006 20:32:42 GMT
View Forum Message <> Reply to Message

Dieses von Dir beschriebene Phänomen trifft man im A. areata-Bereich sehr häufig an. Sind die Haare erstmal alle weg oder wurden aus psych. Gründen (manche Psychotherapeuten raten dazu) abgeschoren, tritt eine direkt wohltuende Entspannung ein. Man hat im wahrsten Sinne des Wortes nichts mehr zu verlieren. Zudem tritt bei vielen im AA-Bereich die sogenannte Sch...egal-Haltung ein. Nach dem Motto: "Ich habe eine Glatze, wen das nicht paßt, der soll mir gestohlen bleiben." Die AA-ler haben einen wesentlichen Vorteil: der Haarausfall verläuft dermaßen rasant, daß man kaum Zeit hat, sich überhaupt Hoffnungen hingeben zu können.

Die Kunst besteht darin, erstmal überhaupt "loslassen" zu können. Das mindert den damit zusammenhängenden Streß und man beginnt sich auf die wirklich wichtigen Dinge zu besinnen.

Subject: Re: You get, what you focus on
Posted by Constanze on Thu, 20 Apr 2006 05:23:09 GMT
View Forum Message <> Reply to Message

Hallo und guten Morgen an alle

Also ich bin mir mittlerweile sicher, dass Streß und Haarausfall sehr eng zusammenhängen (wenn wir ständig zählen und uns darüber Gedanken machen, dann ist das ja Streß pur!).

Ich trage seit 5 Wochen meine naturenet und habe seitdem, oder eigentlich schon seit ich sie zu Hause liegen habe, merklich weniger Streß. Im Moment trage ich sie garnicht, weil ich nämlich bei meiner besten Freundin in andalusischer Sonne auf der Terrasse sitze und frühstücke Ich

habe sie nicht mal mitgenommen nach Spanien und wißt ihr was? Es ist mir sch...egal , ich mache hier Urlaub und werde mich nicht darum kümmern.

Noch vor ein paar Wochen war ich überzeugt davon, dass ich in nur wenigen Tagen kein einziges Haar mehr auf dem Kopf haben würde. Niemand hätte mich vom Gegenteil überzeugen können!

You get, what you focus on

Und was ist passiert? Sie wachsen immernoch
Ob es mehr werden kann ich noch nicht sagen, aber mein Selbstbewußtsein ist wieder gestärkt, ich gehe erhobenen Hauptes auf die Straße. Das konnte ich monatelang nicht...

Das Schwierige ist, einen Weg aus diesem Teufelskreis zu finden. Bei mir war es die Entscheidung, (vorübergehend) einen Haarersatz zu tragen.

So, mein Tee wird kalt

Os deseo un bien dia!
Conny

Subject: Re: You get, what you focus on
Posted by Claudi on Thu, 20 Apr 2006 08:09:26 GMT
View Forum Message <> Reply to Message

Ich kann mich euch nur anschließen und sagen, dass auch bei mir Stress ein zusätzlicher Trigger für den Haarausfall ist.

Im Urlaub ging es mir genau so wie dir Conny. Da war es mir egal, wie ich herumlaufe. Haarspange hinten rein und fertig. Durch den Wind waren sie eh den ganzen Tag zerzaust und ich habe kein einziges Mal daran gedacht, dass es irgendwie blöd aussehen könnte, man die lichten Stellen sieht usw.

Nach dem Urlaub fielen mir beim Waschen nur noch knapp 100 aus, jetzt bin ich schon wieder bei fast 200 angelangt (Stressphase). Muss natürlich nicht, aber kann an der Erholung gelegen haben.

Subject: Re: You get, what you focus on
Posted by Carolina on Thu, 20 Apr 2006 18:04:24 GMT
View Forum Message <> Reply to Message

Hi @alle,

da bin ich ja froh, dass nicht nur ich es so erlebe.

Vor etwa fünf Jahren als mein Haarausfall sehr schlimm war, fielen meinem damaligem Freund plötzlich auch die Haare aus. Er hatte mit sowas noch nie Probleme! Dieser Haarausfall war auch nur einmalig bei ihm gewesen, inzwischen denkt er gar nicht mehr dran.
Mein jetziger Freund klagt in letzter Zeit auch über deutlichen Haarausfall und fragte mich schon, ob ich etwa ansteckend bin.

Also ich finde, je mehr man sich mit etwas beschäftigt oder auch Angst vor hat, desto eher trifft es ein.
Meine Haare waren auch immer Thema, bevor es mit meinem Haarausfall anfing. Obwohl sie von jedem bewundert wurden, hatte ich ständig etwas daran auszusetzen....trug sie immer zusammen, lies sie abschneiden...meckerte jede Woche drüber wie 'langweilig' meine Haare seien.
Tja, das hab ich jetzt von....

Subject: Re: You get, what you focus on
Posted by Padme on Thu, 20 Apr 2006 18:06:33 GMT
View Forum Message <> Reply to Message

Zitat:Meine Haare waren auch immer Thema, bevor es mit meinem Haarausfall anfing. Obwohl sie von jedem bewundert wurden, hatte ich ständig etwas daran auszusetzen....trug sie immer zusammen, lies sie abschneiden...meckerte jede Woche drüber wie 'langweilig' meine Haare seien.

Davon kann das nicht kommen, sowas hab ich nämlich nicht gemacht

---