

---

Subject: was macht ihr um besser mit dem ha klarzukommen?

Posted by [helpme007](#) on Sat, 15 Sep 2007 17:15:53 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

ins fitness-studio gehen, glatze rasieren?

also ich bentutz gel lol. weil dann sehen die haare zwar dünner aus , aber es sieht so aus als ob sie halt wegen dem gel dünner wären.

ich poste auch mal fotos davon.

ausserdem versuch ich, positive erfahrungen in der sozialen welt zu sammeln. das ist sehr wichtig. ich frag auch dauernd alle meine freunde und familie wie die haare aussehen und ob der ha auffällt und eigentlich tut er es nicht.

ausser uns halt. ich hab auch noch keinen kommentar von wegen "glatze kriegen" bekommen. das gibt mir auch selbstbewusstsein und zeigt mir dass den leuten es nicht auffällt , es halt ziemlich normal aussieht und es keinem was ausmacht.

meine haare sind jetzt so 2 cm lang also recht kurz und halt mit gel nach oben.

was ich auch mache, was mir sehr weiterhilft ist, dass ich versuche wenn ich alleine irgendwo hingehe oder mit dem bus fahre, dass ich dann die leute nicht mehr so angucke. ich hab nämlich früher immer geguckt ob jemand komisch guckt wegen meinen haaren. ist ja klar ,dass dann die leute komisch zurückgucken wenn man die so komisch beobachtet.

ich weiss dass es wenn man irgendwelche sozialen probleme hat (und das ist ja das ha-problem), dann ist die beste, effektivste und vielleicht einzige wirklich helfende methode, die , dass man positive erfahrungen in der sozialen welt sammelt. das hab ich mal in ner zeitung gelesen. deswegen hilft glaub ich ein psychologe auch nur sehr sehr bedingt. er kann einem höchstens sagen ,dass der haarausfall ja nicht schlimm ist und es nur ein psychisches problem ist. aber das wissen wir eh. und beim psychologen denkt man auch , dass er eigentlich alles nur sagt um einen besser fühlen zu lassen. also nimmt das nicht für voll was der psychologe sagt und es bringt nichts. wenn man aber dagegen freunde fragt, nach ihrer ehrlichen meinung und das bei vielen dann lernt man es viel besser! weil man das dann glaubt.

ha ist eine frage von dem an was glaubt, davon bin ich überzeugt. man darf halt nicht glauben es wäre schlimm ,man muss denken es ist nicht schlimm. und das ist ja die realität. ha ist nicht schlimm. deswegen versuch ich das in der sozialen welt zu lernen und ich glaube ich bin da auf einem guten weg.

vielleicht hilft das jemandem weiter, was ich hier aufgeschrieben habe.

was macht ihr so um mit dem ha besser klarzukommen?

---