
Subject: Haarausfall - Selbstakzeptanz - Frauen

Posted by [benutzer81](#) on Sun, 26 Apr 2009 16:39:14 GMT

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

Dass die Wirkung auf das andere Geschlecht einer der Hauptgründe für die emotionale Belastung vieler HA-Betroffener ist, war klar. Aber dass es derart ausgeprägt ist, hätte ich selbst nicht gedacht. Die Posts in diesem Unterforum sprechen jedoch eine eindeutige Sprache..

Gut, ihr wollt Frauen? Dann lernt sie zu vergessen und euch selbst zu akzeptieren und ganz wichtig - zu respektieren! Lest euch mal den Post von Vollkornbrot durch:http://www.alopezie.de/fud/index.php/m/0/13622/40/#msg_num_31 Wie er sehr treffend beschreibt liegt das Problem der meisten Männer nicht in ihrer Optik, sondern vielmehr in ihrer miesen Ausstrahlung. Und Ausstrahlung wird nur sekundär durch die Optik geprägt. Seht euch doch mal die Menschen an: Ob Vollglatze oder Löwenmähne - Unzufriedenheit und Selbstzweifel stehen deutlich ins Gesicht geschrieben und können durch nichts überschminkt werden! Dementsprechend entscheiden wir auch schnell über Sympathie und Antipathie. Und wo leben wir? Richtig, in Deutschland, dem Königreich der Unzufriedenheit! So ist es kein Wunder dass es Millionen Männer dort draussen gibt, die trotz vollstem Haar und gutem Aussehen, von Frauen nur mit dem Rücken betrachtet werden.

Frauen mögen keine unglücklichen Männer. Und genau hier offenbart sich ein Teufelskreis in dem sich viele AGA-Betroffene befinden. Sie glauben erst dann glücklich zu werden wenn sie eine schöne Frau an ihrer Seite haben, von der sie trotz ihrer AGA akzeptiert werden. Vielleicht findet der eine oder andere sogar so eine Mutter Theresa die sich erbarmt und Mitleid zeigt, für die meisten jedoch gilt: Aus diesem emotionalen Loch müsst ihr euch SELBST herausholen! Ihr müsst mit euch SELBST glücklich werden BEVOR ihr überhaupt einen Gedanken an die Frauen verschwendet. Frauen dürfen nicht mehr als ein Bonus für euch bedeuten, d.h. dass ihr auf ihre Aufmerksamkeit getrost verzichten könnt um zufrieden zu sein.

SELBSTAKZEPTANZ lautet hier das Zauberwort! Ihr habt AGA und daran könnt ihr verdammt nochmal nichts, aber auch GAR NICHTS ändern. Akzeptiert das. Hört auf, die AGA als Feind zu betrachten. Diesen Feind könnt ihr nicht besiegen! Der Kampf gegen ihn raubt euch nur Energie - Energie die euch anschliessend fehlt um glücklich zu sein. Also setzt euch lieber mit eurem Feind an einen Tisch und handelt einen Waffenstillstand aus. Das Schicksal hat euch beide zusammengeführt und das wird sich bis zum Ende eurer Tage nicht mehr ändern. Natürlich könnt ihr weiterhin daran arbeiten die Grenzen zu festigen, sprich eine HA-Behandlung durchzuführen. Aber das Gebiet welches die AGA in eurem Leben erobert hat, werdet ihr nicht zurückgewinnen und diese aussichtslosen Kämpfe gegen Windmühlen werden euch nur das Leben schwer machen. Widmet euch lieber anderen Feinden in eurem Leben. Solche, die auch zu bezwingen sind. Ok, mal wieder weg von den Metaphern..

Selbstakzeptanz führt jedenfalls zwangsläufig zu einem glücklicheren, und zufriedeneren Leben. Und Menschen von diesem Schlag sind sehr beliebt bei Frauen, Freunde, Arbeitskollegen.. etc. Man fühlt sich wohl in ihrer Gegenwart. Und jetzt kommt`s, wenn ihr auf dieser Ebene angekommen seid, habt ihr einen Vorteil gegenüber 90% der männlichen Bundesbürger. Wie gesagt, Deutschland ist die Hochburg der Unzufriedenheit und die Masse der ewig nörgelnden, chronisch pessimistisch veranlagten Jammerlappen die mit nichts (vor allem nicht mit sich selbst) zufrieden sein können, bootet ihr in diesem Moment aus. Gerade

wenn es um die Gunst der Frauen geht, werdet ihr unglaublich damit punkten. Und das beste, ihr müsst nicht mal etwas dafür tun. Die Frauen kommen von selbst.. Weshalb? Frauen sind Meister der nonverbalen Kommunikation und ebenso empfänglich dafür. Sie können nicht nur Selbstzweifel 100 Meter gegen den Wind riechen, sie registrieren auch sofort wenn ihr auf der Ebene der Selbstakzeptanz angekommen seid. Menschen senden rund um die Uhr Signale ohne dabei ein Wort sagen zu müssen. Selbstbewussten, zufriedenen Menschen sieht man ihr Selbstwertgefühl sofort an. Das geschieht durch die besagten nonverbalen Signale wie zb. Verhaltensweisen, Gestik, Mimik, Körperhaltung etc.. Und da es unmöglich ist eine solche Person zu spielen (mit Arroganz versuchen das manche), muss man eben tatsächlich zu dieser Person werden.

Subject: Re: Haarausfall - Selbstakzeptanz - Frauen
Posted by [Treblig](#) on Sun, 26 Apr 2009 17:39:00 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Super Beitrag! Das bringt auf den Punkt.

Eins sollte man aber auch mit bedenken,dass die ganze Sache einfach klingt aber sehr sehr schwer ist! Gerade wenn man schon länger drin steckt und seine Haare über alles stellt. Das ist ein langer Prozess der Selbsterforschung und geht nicht von heute auf morgen. Vor allem nicht im Alltag,wenn man sich das nur eintrichtert und vortäuscht kann es auch nach hinten los gehen. Man muß wirklich drauf hin Arbeiten und kein vorgetäushtes Selbstbewußtsein haben.

Mal noch ein Beispiel von mir,was mir aufgefallen ist. Viele lassen sich auch runter ziehen wenn eine Frau dich abwertend anschaut,oder an dir vorbei läuft und vielleicht sogar lacht oder lächelt.Gerade wenn zwei Frauen oder eine Frauengruppe unterwegs ist,drauen die sich was und Mustern einen.Aber jeden und alles,und da bekommen auch Schönlinge wo alles paßt ihr fett weg. Die machens aber im Grunde genau wie Männer Vielleicht mustert auch die eine oder andere die Haare und würde deswegen kurz versuchen das in den Fokus zu nehmen und zu lächeln. Wenn man aber da nicht den Kopf verneigt und drüber steht macht man sich schon wieder interessant.Man kann sich halt schnell über Kleinigkeiten Gedanken machen,am Ende würde auch die die evtl. deine Haare auf den ersten Blick nicht so toll finde einen heiraten wenn man sich näher kennen lernt.

Nur ein kleines Beispiel aus dem Alltag. Kann jedem passieren. Drüber stehen kann man über sowas aber nur, wenn man Selbstbewußt ist.

Subject: Re: Haarausfall - Selbstakzeptanz - Frauen
Posted by [Pumpnickel](#) on Sun, 26 Apr 2009 17:40:04 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Ich glaube Du überschätzt die "Sensorik" der Frauen deutlich. Es wimmelt da draußen nur so von Frauen die so mit ihren Selbstzweifeln beschäftigt sind, daß sie die Probleme von uns Männern nicht mal ansatzweise mitkriegen.

Subject: Re: Haarausfall - Selbstakzeptanz - Frauen
Posted by [benutzer81](#) on Sun, 26 Apr 2009 18:32:06 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

krefi schrieb am Son, 26 April 2009 19:40Ich glaube Du überschätzt die "Sensorik" der Frauen deutlich. Es wimmelt da draußen nur so von Frauen die so mit ihren Selbstzweifeln beschäftigt sind, daß sie die Probleme von uns Männern nicht mal ansatzweise mitkriegen.

Gerade diese Frauen sind sogar noch empfänglicher für starke Männer! Oder sie mustern die Männer tatsächlich nur nach oberflächlichen Gesichtspunkten in der Hoffnung mit einem CK-Model eigene Schwächen überdecken zu können. In diesem Fall ist der Mann nicht mehr als eine Handtasche und solche Frauen nicht erreichen zu können ist eher ein Segen.

Subject: Re: Haarausfall - Selbstakzeptanz - Frauen
Posted by [swat](#) on Sun, 26 Apr 2009 18:32:18 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Irgendwie ziemlich traurig, dass sich 95% aller Beiträge in diesem Forum nur darum drehen wie man bei Frauen trotz Haarausfall ankommt.

Ist das denn wirklich alles worüber sich ein Mann definiert und auch das einzige, was einen im Zusammenhang mit HA interessiert?

EDIT:

Was mir gerade noch aufgefallen ist: auch traurig wie sich Rumheul-Beiträge a la "ich krieg wegen HA keine mehr ab" mit absolut niveaulosen, stumpfen Beiträgen wie "so legt Ihr mit Eurem sicheren Auftreten Frauen flach" abwechseln.

Subject: Re: Haarausfall - Selbstakzeptanz - Frauen
Posted by [Treblig](#) on Sun, 26 Apr 2009 18:41:57 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Nee!

Und genau deswegen muß das mal umschweifen! Umgang ist ein wichtiges Thema, aber Frauen sollten ja am besten hinten ran gestellt werden!

Benutzer, man müßte mal ein paar wege auf zeigen wie man sich am besten aus dem Loch raus holt und sich selber akzeptieren kann. Das ist der Punkt der Schwer ist. Und da bräuchte man wege...

Die meisten gehen Oberflächlich durchs leben, genau wie ich teilweise auch. Über solche Sachen macht sich der Großteil keine Gedanken.

Subject: Re: Haarausfall - Selbstakzeptanz - Frauen
Posted by [benutzer81](#) on Sun, 26 Apr 2009 18:47:41 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Du verstehst mich falsch swat. Es geht um Persönlichkeitsentwicklung und darum sein Leben und die Probleme an den Hörner zu packen anstatt nur rumzujammern. Ausserdem geht es nicht nur um Frauen sondern seine Mitmenschen im Allgemeinen. Und wie schon mal erwähnt, dieses "ich möchte meine Haare nur für mich" - Gelaber ist doch glatter Selbstbetrug. Letztendlich hat es immer mit der Angst vor Zurückweisung zu tun.

Subject: Re: Haarausfall - Selbstakzeptanz - Frauen
Posted by [Pumpernickel](#) on Sun, 26 Apr 2009 19:05:30 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

"Wer nichts begehrt, der leidet auch nicht."
Also Haare vergessen, Frauen vergessen und alles wird gut.
Ansonsten kann man ohne Angst auf das Objekt der Begierde zugehen, da dieses höchstwahrscheinlich auch irgendwelche Probleme oder Komplexe hat...
Die haben sogar tolle Frauen mit anspruchsvollen Berufen bei denen es Mann nie denken würde.

Subject: Re: Haarausfall - Selbstakzeptanz - Frauen
Posted by [benutzer81](#) on Sun, 26 Apr 2009 19:18:56 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Sehr richtig Treblig, es ist sicherlich kein leichter Weg sich aus so einem Loch zu befreien und jeder muss da seine eigene Strategie entwickeln. Aber es gibt auch Tipps und Vorgehensweisen die dabei helfen können. Werde demnächst mal posten wie es bei mir ablief.

Jedenfalls ist bereits die Erkenntnis, dass etwas geändert werden muss, ein Riesenerfolg auf den man stolz sein kann. Die meisten sehen immer nur das Endziel vor Augen. Sie möchten diese oder jene Person sein, sie möchten dieses oder jenes erreichen.. Das wirkt irgendwann unerreichbar. Das wirkt demotivierend und bei den ersten Hindernissen neigt man dazu, zu resignieren. Daher ist es wichtig klein anzufangen und sich Teilziele zu setzen. Kleine Schritte nach vorn und nach jedem Schritt den man gemeistert hat sich selbst auf die Schulter zu klopfen. Mit diesen Erfolgserlebnissen wächst das Selbstbewusstsein und Selbstvertrauen. Auch muss man sich klar machen dass Rückschläge auf dem Weg zum Ziel nichts schlimmes sind. Im Gegenteil, man kann sie als Chance begreifen.

Was ich aus dem NLP sehr schön finde und mittlerweile verinnerlicht habe: Es gibt kein Scheitern - sondern nur Rückmeldungen. D.h. dass uns Hindernisse lediglich aufzeigen dass dieser Weg zum Ziel nicht funktioniert und wir eine andere Richtung einschlagen müssen.

Natürlich weiss ich jetzt nicht welche Ziele hier die einzelnen User verfolgen bzw. mit welchen Problemen sie sich (ausser dem HA) herumschlagen. Eines gilt aber für alle, sich von der AGA herunterziehen zu lassen ist eine sehr sehr deutliche Rückmeldung und zwar dahingehend

dass sie einem das Erreichen des Ziels erschwert oder gar unmöglich macht.

Auch könnte es sein, dass das Ziel selbst fehlt. Viele Menschen haben Probleme, klare Ziele im Leben zu definieren. Diese trifft die Problematik AGA oft besonders hart oder sie nutzen die AGA um ihre Unzufriedenheit zu erklären. Endlich kann etwas beschuldigt werden..

Subject: Re: Haarausfall - Selbstakzeptanz - Frauen
Posted by [Treblig](#) on Sun, 26 Apr 2009 20:47:26 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Naja gut, das mit dem Endziel ist so eine Sache. Ziele sollte man schon haben. Irgendwann hat man dann vielleicht auch mal alles erreicht, was man will.

Aber das mit den Zielen setzen an sich ist keine gute Sache, wenn man tagtäglich daran arbeitet, könnte man auch solche Sachen wie Haarausfall vergessen! Alleine schon tagtäglich an seinem Selbstvertrauen arbeiten, indem man seine Stärken mehr untermauert, kostet Zeit und andere Gedanken.

Ein wichtige Sache ist der Umgang und die Verarbeitung mit Einflüssen und Emotionen. Das hab ich schon mal gesagt, ich denke das einfach. Das ist ein Kreislauf, wenn man einmal anfängt, was negatives an sich ran zu lassen und sich tagtäglich sagt, scheiße mein Haarausfall geht nicht mehr. Und immer wieder... baut sich dein Unterbewußtsein irgendwann ein Grundgerüst auf. Und strahlt genau das nach außen aus! Man denkt sich Quasi schon in ein Leben als "niederer Mensch" (sorry für das Wort)

Nochmal auf die Emotionen zurück zu kommen, Haarausfall löst im Anfangsstadium und mittendrin ganz viele negative Emotionen aus, die man eigentlich in jeder Lebenslage gar nicht an sich ran lassen soll.

Wenn es los geht -> Die ANGST, wo es enden kann, wie andere auf mich reagieren, und auch die Angst nicht dagegen machen zu können.

--> EIFERSUCHT auf andere, die mehr Haare haben... und und und

Wenn man richtig überlegt, fallen einem noch mehr ein.

Was kann man dagegen machen?

Versuchen nur positive Emotionen an sich ran zu lassen, also z.B. alle Quellen für Negative abschaffen, das wäre z.B. der Gedanke an Haarausfall. Was noch positive Emotionen sind, muß jeder für sich selber sehen. Ist ja auch bei jedem anders. Der eine geht ab auf Arbeit. Der andere weil er sich den ganzen Tag auf Sex freut. Das sind jetzt nur kleine Beispiele, aber solche Sachen den ganzen Tag an sich ran lassen könnte auch den Haarausfall vergessen lassen.

Subject: Re: Haarausfall - Selbstakzeptanz - Frauen

Posted by [Treblig](#) on Sun, 26 Apr 2009 21:23:05 GMT

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

benutzer81 schrieb am Son, 26 April 2009 21:18

oder sie nutzen die AGA um ihre Unzufriedenheit zu erklären. Endlich kann etwas beschuldigt werden..

Das ist wichtig! Der Haarausfall ist dann wie ne Art Sündenbock,und alles was im Leben vielleicht schief läuft wird auf den Haarausfall abgeschoben.

Das es andere Gründe haben kann wird vernachlässigt. Und nur die böse AGA ist schuld. Und dann kommen solche Gedanken auf wie...

"Wäre ich nur so wie der mit vollen Haaren"

"Hätte ich nur Ordentliche Gene bekommen"

Wäre,hätte,können ist nur die falsche Einstellung.

Das ist genau der falsche Weg!

Subject: Re: Haarausfall - Selbstakzeptanz - Frauen

Posted by [haarakiri1](#) on Mon, 27 Apr 2009 13:30:32 GMT

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

Immer dieses Thema "AGA und Erfolg bei Frauen"...

Subject: Re: Haarausfall - Selbstakzeptanz - Frauen

Posted by [Brosec](#) on Mon, 27 Apr 2009 17:10:18 GMT

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

Ich habe bemerkt, dass ich eigentlich immer schlecht gelaunt bin, wenn ich meine Haare im Spiegel betrachte. Meint ihr es kann helfen wenn ich einfach alle spiegel aus meiner Wohnung entferne, und aktiv versuche spiegel zu vermeiden?

Subject: Re: Haarausfall - Selbstakzeptanz - Frauen

Posted by [Treblig](#) on Mon, 27 Apr 2009 17:49:04 GMT

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

Naja was machst du dann mit den Großen Spiegel im Fahrstuhl,Einkaufscenter,etc.

Viel Spaß beim demontieren,wenn du das Deutschlandweit bis zur Rente schaffst gibts ne Banane...

Nee zu sich zu stehen beinhaltet nicht nur innerlich sondern auch äußerlich...Also auch mit

deinem Aussehen, das ist ja auch ein Punkt!

Subject: Re: Haarausfall - Selbstakzeptanz - Frauen
Posted by [Brosec](#) on Mon, 27 Apr 2009 17:59:49 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Treblig schrieb am Mon, 27 April 2009 19:49: Naja was machst du dann mit dem Großen Spiegel im Fahrstuhl, Einkaufscenter, etc.

Viel Spaß beim demontieren, wenn du das Deutschlandweit bis zur Rente schaffst gibts ne Banane...

Nee zu sich zu stehen beinhaltet nicht nur innerlich sondern auch äußerlich... Also auch mit deinem Aussehen, das ist ja auch ein Punkt!
Dachte eigentlich zuhause demontieren, und dann halt immer mit Cappy aus dem Haus...

Subject: Re: Haarausfall - Selbstakzeptanz - Frauen
Posted by [benutzer81](#) on Mon, 27 Apr 2009 20:13:32 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Brosec schrieb am Mon, 27 April 2009 19:59: Treblig schrieb am Mon, 27 April 2009 19:49: Naja was machst du dann mit dem Großen Spiegel im Fahrstuhl, Einkaufscenter, etc.

Viel Spaß beim demontieren, wenn du das Deutschlandweit bis zur Rente schaffst gibts ne Banane...

Nee zu sich zu stehen beinhaltet nicht nur innerlich sondern auch äußerlich... Also auch mit deinem Aussehen, das ist ja auch ein Punkt!
Dachte eigentlich zuhause demontieren, und dann halt immer mit Cappy aus dem Haus...

Genau der falsche Weg Brosec. Du stellst dich deinem inneren Dämon nicht, du versuchst ihm auszuweichen.

Du musst nämlich genau das Gegenteil machen. Du musst noch öfter vor den Spiegel gehen um zu lernen dir selbst ins Gesicht zu sehen. Währenddessen musst du dir klar werden was dich auszeichnet. Worauf du stolz sein kannst und welche Qualitäten du besitzt, die wirklich im Leben zählen. Optik ist keine Qualität und damit hat noch keiner Treblig's besagte Banane gewonnen

Mach dir bewusst was dich auszeichnet und verinnerliche diese Werte. Sei stolz auf dich.

Dir fällt dabei nichts ein? Ok, das ist deine Chance! Ändere das! Schaffe dir Erfolgserlebnisse! Ändere Dinge in deinem Leben, die dir schon immer gewaltig auf den Sack gegangen sind (ganz unabhängig von den Haaren). Das müssen keine weltbewegenden Dinge sein.

Du machst dir schon ewig Vorwürfe nicht genug für deinen Körper zu tun - Geh raus und beginne eine Sportart!

Dir geht schon lange das Verhalten deines Nachbarn gegen den Strich, hast dich aber nie getraut ihn damit zu konfrontieren - Passe ihn morgen ab und rede mit ihm!

Dir schwirrt schon lange eine Fortbildung im Kopf herum, warst aber bisher zu faul das ganze anzupacken - Geh raus und melde dich für diese Weiterbildung an!

Du wolltest schon immer dies und jenes machen - Dann mach es einfach!

u.s.w..

Das sind die kleinen Schweinehunde bzw. besagten Feinde von denen ich sprach, die du tatsächlich besiegen kannst! Und mit jedem Erfolg wird dein Selbstbewusstsein eine Stufe nach oben klettern! Mit jedem Erfolgserlebnis wirst du dich besser und besser fühlen! Irgendwann wirst du sogar über deine Selbstzweifel bezüglich der AGA lachen können weil du zu einer starken Person gereift bist!

Subject: Re: Haarausfall - Selbstakzeptanz - Frauen
Posted by [Treblig](#) on Mon, 27 Apr 2009 22:23:18 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Ich glaube auch bald das das größte Grundproblem die Angst vor Kritik ist. Die fast jeder hat,nur vereinzelte Leute stehen drüber.

Das ist auf Haarausfall und wertender Glatze ganz einfach zu übertragen...

Man legt sein leben danach aus,was für Reaktionen von seinen Mitmenschen kommen. Man nimmt sich z.b. Leute mit Haaren als Vorbild,vielleicht sogar Haarmodels,sieht die jeden tag und möchte auf dem Kopf wie sie sein.

Aber warum läßt man sich von seiner umwelt beeinflussen? Weil einfach ein mangel an Selbstbewußtsein vorliegt.Hier muß mal jeder in sich gehen und sich fragen wie er draußen durch Welt läuft. Ich glaube JEDER macht sich Gedanken was der andere gerade von einem hält und denkt. Man überlege sich,wie man frei alles machen könnte ohne drüber nachzudenken. Ganz einfach wenn diese Angst nicht besiegt ist kann man auch nicht los lassen,dass der Haarausfall nebensächlich ist. Weil man immer wieder denkt...was hält die von mir,etc.

Man versackt ja regelrecht,dass kann sich in vielen bereichen sichtbar machen. Man vernachlässigt sachen,bekommt Minderwertigkeitskomplexe ist allgemein im Menschlichen Umgang gehemmt. Wenn man die Angst vor der Kritik besiegt ist auch in Sachen Haarausfall drüber zu stehen. Ist meine Meinung!

P.s. Kritisieren tut jeder,egal wann und wo und um was es geht!

Subject: Re: Haarausfall - Selbstakzeptanz - Frauen
Posted by [Balle](#) on Tue, 28 Apr 2009 13:35:01 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Das es größtenteils an der Selbstwahrnehmung liegt, weiß hier wohl jeder, jetzt ohne anzugeben, ich merke schon, das mir viele Frauen unterschiedlichen Alters hinterhergucken, vom Schulmädchen bis zur 50Jährigen, aber das kann mich derzeit auch nicht wirklich aufbauen, weil ich in meinen Horrorvisionen von Haarausfall und der Entstehung einer Gyno gefangen bin, jetz mal von Frauen abgesehen bin ich im Moment eh kaum gesellschaftsfähig, wenn es ich in mit Bekannten in einer geselligen Runde zusammensitze(was ich halt nicht immer vermeiden kann), kann ich mich garnicht auf wirklich auf Gespräche einlassen, weil ich auch einfach abschalten kann, werde auch öfters angesprochen was mit mir los ist, weil ich ja früher nie so war, aber ich erzähl das ja natürlich auch nicht jedem, mal schaun was der Sommer bringt...

Subject: Re: Haarausfall - Selbstakzeptanz - Frauen
Posted by [NW5a](#) on Thu, 30 Apr 2009 15:48:58 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Sehr, sehr, sehr, sehr guter Beitrag !!! Ich schätze deine Beiträge ungemein und bin auch gerade dabei, meinen Fokus zu verändern...

Wir werden daran gemessen was wir tun und nicht was wir sagen oder was wir anhaben oder wieviel Haare man auf dem Kopf hat. Einige sollten echt aufstehen, macht mehr Sport oder trifft Menschen, die ihr lange nicht mehr gesehen habt. Geht einfach mal in eine andere Richtung. Verbringt nicht soviel Zeit in diesem Forum ...

Danke Benutzer !
