
Subject: Haarausfall-Ängste und ihre Symptome
Posted by [Treblig](#) on Thu, 30 Apr 2009 20:17:35 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Ich habe in einem anderen Thread schon mal einige "Ängste" oder negative Emotionen die Haarausfall hervorrufen kann angesprochen. Wichtig ist diese zu erkennen und was gegen zu machen! Solche Sachen passieren Unterbewußt und werden von vielen so hin genommen. Ich bin mir 100% sicher, dass einige durch Haarausfall dort hin kommen können. Deswegen hier einfach mal ein paar Symptome die man an sich fest stellen kann. Ich beziehe mich am meisten auf die Angst vor Kritik von anderen und das man bestimmten Aussehenskriterien entsprechen muß, um vom Umfeld Akzeptanz zu bekommen. Das ist eine große Angst von Leuten wo Haare weniger werden.

-Gehemmtheit

Gehemmtheit verrät sich allgemein durch Nervosität, Befangenheit im Gespräch, im Umgang mit Mitmenschen, mangelhafte Körperbeherrschung, ausweichenden Blick

-Innerer Haltlosigkeit

Sie äußert sich in der Unfähigkeit seine Stimme unter Kontrolle zu halten, Menschenscheu, schlechter Körperhaltung, man vergißt schneller Sachen, weil man nicht richtig bei der Sache ist

-sich schwach entwickelte Persönlichkeit

das Problem schnelle Entscheidungen zu treffen, mangelnder charme, der Meinung anderer ohne kommentare zu zu stimmen

-Minderwertigkeitskomplexe

Nachahmung anderer in Kleidung, Stil und (Haare) häufiger Gebrauch von Fremd und Modewörtern

-Verschwendungssucht

versuchen sich alles zu leisten was die Werbung als gut hinstellt

-Mangel an Ehrgeiz

Man merkt eine geistige und körperliche Trägheit, mangelnde Selbstsicherheit

P.s. Das sind natürlich Symptome die nicht nur durch Haarausfall hervor gerufen werden können. Es gibt auch andere Gründe die sowas verursachen, man sollte aber in jede richtung bei erkennung was dagegen machen!

Subject: Re: Haarausfall-Ängste und ihre Symptome
Posted by [NW5a](#) on Tue, 05 May 2009 11:44:14 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Die Frage bleibt, ob diese Person nicht auch wegen anderen Dingen in diesen emotionalen Sog aus Depressionen oder sozialer Phobien geraten würde. Haare sind wohl nur ein Trigger ...

Subject: Re: Haarausfall-Ängste und ihre Symptome
Posted by [Treglig](#) on Tue, 05 May 2009 15:31:13 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Es kann natürlich auch von anderen Dingen her kommen, aber ließ dir die Symptome paar mal durch. Ich muß ehrlich zu geben, wenn man diese Sachen unter Kontrolle hat, geht man noch lockerer durchs Leben. Oder sie zumindest kennt.

Ich will hier nicht das Psychologiebuch aufklappen. Das sind allgemeine Symptome wenn man Angst hat kritisiert zu werden. Und das ist die Hauptangst bei Haarausfall (finde ich).

Subject: Re: Haarausfall-Ängste und ihre Symptome
Posted by [toxx](#) on Tue, 05 May 2009 15:59:53 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

naja ich sage dazu mal so, es gibt einige Dinge im Leben, die mich ganz schön aus der Bahn werfen, die mich aufreiben, verzweifeln und einfach eine Scheiß negative Stimmung in mir aufkommen lassen... und ich bin mir sicher, nur ein Blick in den Spiegel und etwas Gel in der Hand, mit dem ich dann meine Haare stylen könnte und ich würde vieles im Leben lockerer sehen, ganz getreu nach, leck mich, ich weiß, ich seh gut aus und wenn mich alles ankotzt geht ich heut Abend eben aus, genehmige mir ein Bierchen und flirte mit der Nächsten besten, hol mir am Wochenende etwas Lebensqualität und schon sieht der Montag danach ganz anders aus.. und warum, weil ich mich endlich gut in meiner Haut fühlen würde, ein Gefühl, dass ich seit meinem 16. Lebensjahr nicht mehr kenne und jeden Morgen einfach nur noch beschissen, riesengroße GHE's sehe, die mich dazu zwingen eine Scheiß Frisur zu tragen und dennoch wie ein alter Sack auszusehen und trotz aller Frisierkunst eine Hochhaus-Stirn in meiner Fratze haben zu müssen.

deine Liste trifft zu!

Subject: Re: Haarausfall-Ängste und ihre Symptome
Posted by [Treglig](#) on Tue, 05 May 2009 16:45:16 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Naja, dann steckst du wahrscheinlich mittendrin. Das ist genau der falsche Weg

Du hast dich nicht unter Kontrolle. Du läßt dich von Äußerlichkeiten leiten und dein

Selbstbewußtsein ist im Arsch.

Sorry ich will nicht klugscheißen! Kann mich aber gut reinversetzen.

Da gibt es einen guten Spruch...Das kann man nämlich wie mit einem "Boot ohne Segel" vergleichen,ohne Segel treibt das Boot ohne Kurs überall hin. Mit Segel hat es einen klaren Kurs und man kann es steuern. Sieh mal in den Segeln dein Selbstwertgefühl. Bildlich gesehen. Jetzt hast du Quasi keine Segel und läßt dich von solchen Sachen wie Haarausfall hin und her wirbeln. Wenn du jetzt dein "Segel"(Selbstbewußtsein) setzt,hast du eine klare Linie und dich kann nichts negatives(HaarAusfall z.b.) aus der Bahn werfen.

Es gibt da Wege raus,bloß als erstes mußt du dir klar machen...Umso mehr du alles an dich ran läßt und nur negativ denkst,umso schlimmer wird das. Das negative Denken muß als erstes abgestellt werden! Und dann schritt für schritt weiter. Du bist doch noch ziemlich jung,oder?

Subject: Re: Haarausfall-Ängste und ihre Symptome
Posted by [Brosec](#) on Tue, 05 May 2009 17:40:35 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

@Tox das gefühl kenn ich eigentlich auch gut.... Das einzige was bei mir hilft ist Ablenkung, versuche dich ständig zu beschäftigen sei es Arbeit, Sport oder ein anderes Hobby einfach irgendetwas konstruktives... Desto mehr du rumhängst und nachdenkst, desto beschissener erscheint dir dann auch deine Situation....

(Ich spreche aus eigener Erfahrung...)

Besonders schwierig ist es halt wenn es auch in anderen Lebensbereichen nicht gut läuft, dann würde man schon manchmal gerne einfach alles hinschmeissen, aber man muss da durch! Das Leben ist wie ein Pokerspiel, egal wie scheisse deine Karten sind du musst versuchen das Beste draus zumachen...

Subject: Re: Haarausfall-Ängste und ihre Symptome
Posted by [Treblig](#) on Tue, 05 May 2009 18:38:42 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

toxx schrieb am Die, 05 Mai 2009 17:59naja ich sage dazu mal so, es gibt einige dinge im leben, die mich ganz schön aus der bahn werfen, die mich aufreiben, verzweifeln und einfach eine scheiss negative stimmung in mir aufkommen lassen..

Das geht jedem so,aber wirklich jedem. Da bist du nicht allein auf der Welt.

und ich bin mir sicher, nur ein blick in den spiegel und etwas gel in der hand, mit dem ich dann meine haare stylen könnte und ich würde vieles im leben lockerer sehen, ganz getreu nach, leck mich, ich weiß, ich seh gut aus und wenn mich alles ankotzt geht ich heut abend eben aus, genemige mir ein bierchen und flirte mit der nächst besten, hol mir am wochenende etwas lebensqualität und schon sieht der montag danach ganz anders aus..

Wieso kannst du jetzt nicht ausgehen? wieso nicht vieles lockerer Sehen?Frag dich das mal,gibts keinen Grund für!

Kann man nicht auch ohne Haare sagen,leck mich-ich weiß,ich seh gut aus!

und warum, weil ich mich endlich gut in meiner haut fühlen würde, ein gefühl, dass ich seit meinem 16. lebensjahr nicht mehr kenne und jeden morgen einfach nur noch beschissen, riesengroße GHE's sehe, die mich dazu zwingen eine scheiss frisur zu tragen und dennoch wie ein alter sack auszusehen und trotz aller frisierkunst eine hochhaus-stirn in meiner frätze haben zu müssen.

Merkst du wie du in den Aussagen wirklich ALLES von Haaren abhängig machst!

Subject: Re: Haarausfall-Ängste und ihre Symptome
Posted by [HansG](#) on Tue, 05 May 2009 18:51:33 GMT

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

ich finde es ja selber scheiße wie mich meine haare beeinflussen, aber ich kann es zurzeit einfach noch nicht ändern.

immerhin habe ich jetzt eine plattform gefunden, wo ich meine gedanken auch endlich mal aussprechen bzw. niederschreiben kann. vielleicht hilft das ja schon ein wenig.

ich war schon immer eitel, achtete immer auf mein aussehen und jetzt habe ich diesen makel... ja ja ich weiß, andere menschen sind noch schlimmer dran als ich.
bzw. mein problem ist dagegen ein fliegenschiss.

hoffentlich liegt das nur am alter. vielleicht sehe ich das ja mit ü30 anders... wer weiß.

Subject: Re: Haarausfall-Ängste und ihre Symptome
Posted by [Treblig](#) on Tue, 05 May 2009 20:01:06 GMT

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

Wieso kannst du es JETZT noch nicht ändern? Was spricht da eigentlich dagegen,willst du drauf warten bis der richtige Zeitpunkt kommt? Wann soll der sein....

Wenn du es nicht änderst,kanns auch passieren das du mit Ü30 immer noch so denkst.
Einmal Eitel,immer Eitel!

Ich würde auch sagen die beste anfangslösung ist sich an positive Sachen zu

halten(Familie,Freunde,Freundin,seine Energie und Ausdauer in Planungen und Ziele setzen)

Subject: Re: Haarausfall-Ängste und ihre Symptome
Posted by [HansG](#) on Wed, 06 May 2009 09:04:37 GMT

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

ich sehe das zurzeit einfach so, dass extremer haarausfall mit mitte 20 einfach noch nicht normal ist, daher kann ich mich "noch" nicht damit abfinden. ab mitte 30 sieht die sache jedoch schon anders aus.

Subject: Re: Haarausfall-Ängste und ihre Symptome
Posted by [Treiblig](#) on Tue, 19 May 2009 20:59:44 GMT

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

Ich will noch eine andere "Angst" die man mit Haarausfall in Verbindung bringen kann verdeutlichen...

Nämlich die Angst vor Krankheit,gibt es genau so Symptome für. Viele hier(ich bis vor kurzem auch) sehen Haarausfall als Krankheit. Das ist falsch,mit dem Gedankengang kann man nicht über Haarausfall stehen. Weil Krankheit immer mit was schlimmen in Verbindung gebracht wird. Das löst negative Emotionen aus und geht in die falsche richtung. Jetzt unabhängig von der Disskusion ob es von Krankenkassen als Krankheit angesehen wird und die Geld für Medikamente/Hilfe besteuern sollen.

Die Angst ist ganz klar,wir leben in einer Gesellschaft die sich viel nach Gesundheit und Fitnesskult richtet. Wer will da nicht immer Gesund sein und voll Leistungsfähig um mitzuhalten.

Man kann sich Haarausfall auch als Krankheit einreden. Das kann dann nur ein Kreislauf werden.

Hier auch mal ein paar Symptome:

-Trägheit: aus Angst vor Überanstrengung übt man zu wenig Bewegung aus.

-Mangelnde Widerstandskraft: die Angst schwächt das Abwehrsystem und den Organismus,man ist allgemein anfälliger für Infektionen,etc.

-Verweichlichung: man stellt sich krank um sich vor sachen zu drücken und um Mitgefühl zu bekommen. Faulheit und mangelnder Ehrgeiz sind da besondere Ursachen

-Schwarzseherei: man erkennt es oft daran,dass alle möglichen medizinischen Nachschlagewerke gewälzt weren und an nichts anderes gedacht wird als an die evtuelle Krankheit

Hier gibt es sicher auch wieder mehr...Allein deswegen sollte man Haarausfall nicht als Krankheit sehen.

Subject: Re: Haarausfall-Ängste und ihre Symptome
Posted by [Brosec](#) on Thu, 21 May 2009 13:28:38 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Es ist leider eine Krankheit..... Follikel Sterben ab, man hat andere sachen wie juckende und schuppene Kopfhaut...

Subject: Re: Haarausfall-Ängste und ihre Symptome
Posted by [Treblig](#) on Fri, 22 May 2009 14:07:39 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Wie gesagt,man kann es sich auch als Krankheit einreden! Das machst du dann mit solchen Aussagen.

Dann bezeichnest du jeden der Haarausfall hat als Krank. Man kommt ja Quasi als Kranker auf die Welt,weil es in den Genen schon vorprogrammiert ist. Ist nicht gut sowas zu sagen...Behindert dich Haarausfall bei irgend etwas? Eher nicht...

Subject: Re: Haarausfall-Ängste und ihre Symptome
Posted by [Treblig](#) on Sat, 23 May 2009 08:51:07 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

HansG schrieb am Mit, 06 Mai 2009 11:04ich sehe das zurzeit einfach so, dass extremer haarausfall mit mitte 20 einfach noch nicht normal ist, daher kann ich mich "noch" nicht damit abfinden. ab mitte 30 sieht die sache jedoch schon anders aus.

Was sieht denn eigetlich mit Mitte 30 anders aus? Im Gegenteil,ich denke sogar das man im Alter noch Eitler werden kann und wird. Gerade wenn man in Jungen Jahren schon auf sein Aussehen achtet. So sind hier fast alle drauf.

Vielleicht kann ja mal ein Mitte 30-40 jähriger was zu sagen...

Subject: Re: Haarausfall-Ängste und ihre Symptome
Posted by [Marc1234](#) on Sat, 23 May 2009 08:57:21 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Ich bin 32 und sehe es nichts anders als vor 10 Jahren.

Eitelkeit hat doch nichts mit dem Alter zu tun.

Subject: Re: Haarausfall-Ängste und ihre Symptome
Posted by [Treblig](#) on Sat, 23 May 2009 09:13:04 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Genau! Wenn einen Haarausfall mit Mitte 20 stört dann ist das mit Mitte 30 nicht anders. Genau so mit mitte 40, das Spiel geht Mitte 50 weiter...

Also find ich es wichtig im Anfangsstadium schon was gegen zu machen.

Subject: Re: Haarausfall-Ängste und ihre Symptome
Posted by [sofort](#) on Sat, 23 May 2009 14:22:12 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

das glaube ich nicht. bei mir jedenfalls

Subject: Re: Haarausfall-Ängste und ihre Symptome
Posted by [Minox-user](#) on Sat, 23 May 2009 16:36:59 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Ich denke mit 40 oder 50 wär mir der HA so am popo vorbeigegangen. Ich hatte früher eh immer gehnt das mich HA auch treffen wird da vieler meiner Verwandten auch aga haben.

Aber das mit der Eitelkeit muss ich bestätigen, da kann man auch 50 sein das ist egal!

Subject: Re: Haarausfall-Ängste und ihre Symptome
Posted by [Brosec](#) on Sat, 23 May 2009 21:39:37 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Treblig schrieb am Sam, 23 Mai 2009 11:13 Genau! Wenn einen Haarausfall mit Mitte 20 stört dann ist das mit Mitte 30 nicht anders. Genau so mit mitte 40, das Spiel geht Mitte 50 weiter...

Also find ich es wichtig im Anfangsstadium schon was gegen zu machen.
Natürlich ist HA immer beschissen, aber mit mitte 20 ist es der horror pur, weil einfach die meisten in der Altersgruppe noch gute Haare haben, Man fühlt sich einfach krass benachteiligt, und man wird auch ständig darauf angesprochen weil es in dem Alter einfach sehr auffällig ist. Ich würde zB viel lieber Diabetes haben als Aga

Subject: Re: Haarausfall-Ängste und ihre Symptome

Posted by [swat](#) on Sun, 24 May 2009 08:09:29 GMT

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

Arm! Das ist einfach nur total arm! Mehr fällt mir dazu auch nicht ein! Der eine will lieber querschnittsgelähmt sein als Haarausfall zu haben und der andere hätte lieber Diabetes. Wenn ich sowas lese sehe ich echt rot.

Du verspottest dadurch Menschen, die wirklich krank sind. Das Geschenk des Lebens und der Gesundheit ist an Menschen, die sowas behaupten einfach nur verschwendet.

Vielleicht kommt ja mal der Tag eines Autounfalls und danach bist Du dann richtig im Arsch. Dann wirst Du zurückdenken und Dir sagen wie schön das Leben doch damals war, als Deine einzige Sorge der HA war. Und bis dahin kann man sich ja weiter im Selbstmitleid suhlen.

Subject: Re: Haarausfall-Ängste und ihre Symptome

Posted by [Treblig](#) on Sun, 24 May 2009 08:32:15 GMT

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

Das ist genau der Punkt Brosec, du stellst Haarausfall mit Krankheiten gleich die einem im Leben wirklich beeinträchtigen und schlimm sind! Diabetes? Du würdest dir lieber täglich Insulin spritzen wollen und ein kaputtes Organ haben. Das versteh ich nun gar nicht! Sorry... Und das stimmt, du verspottest damit auch Menschen die unter solchen Krankheiten leiden! Ich glaube jeder Kranke in die Richtung würde Haarausfall vorziehen (wenn er tauschen könnte)

Haarausfall kann man als kosmetisches Problem bezeichnen, nicht als Krankheit. Am besten ist es als gar kein Problem zu bezeichnen.

Ich kann dich voll verstehen mit Mitte 20! Aber sich benachteiligt fühlen geht nach hinten los. Das merkt dein Umfeld. Auf eine Mitleidsschiene wird dir so gut wie niemand entgegen kommen. Wenn du den Kopf in den Sand steckst und dich selber so hinstellst, kannst du natürlich auch auf Leute treffen die das merken und dann Kommentare bringen. Und sich somit über dich stellen. Auch wenn das bescheuert ist, leider die Wahrheit. Wenn man gleich ein Selbstsicheres Auftreten hat ist die Gefahr eher geringer.

Subject: Re: Haarausfall-Ängste und ihre Symptome

Posted by [Brosec](#) on Sun, 24 May 2009 20:09:41 GMT

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

Ich versuche garnicht mitleid zu erregen bei anderen Leuten, es geht eher darum, dass ich in den Spiegel schaue und mich einfach hässlich finde... Auch wenn ich mir 100mal einrede, dass ne glatte gut aussieht, das habe ich bereits versucht. Irgendetwas in mir sagt mir das ne Glatze einfach nur scheisse aussieht.... Und das mit Diabetes war ernst gemeint, natürlich ist eine querschnittslehmung weitaus schlimmer als HA aber mit Diabetes könnte ich leben...

Für mich ist AGA zu vergleichen wie mit sehr starker Akne oder Schuppenflechte..Diese Krankheiten sind ebenso meist Erblich... Auch wenn solche Fälle sich noch so oft einreden, dass sie gut aussehen um ihr selbstbewusstsein zu stärken es ist einfach zu unrealistisch....

Subject: Re: Haarausfall-Ängste und ihre Symptome
Posted by [benutzer81](#) on Mon, 25 May 2009 16:48:44 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Brosec schrieb am Son, 24 Mai 2009 22:09Auch wenn ich mir 100mal einrede, dass ne glatze gut aussieht, das habe ich bereits versucht

Das sollst du ja auch nicht tun.. Red` dir lieber ein dass es scheissegal ist wie du aussiehst bzw. wieviele Haare sich auf deinem Kopf befinden. Das ist es nämlich auch und mit Haaren bist du kein Stück mehr wert.

Subject: Re: Haarausfall-Ängste und ihre Symptome
Posted by [Improvement](#) on Mon, 25 May 2009 17:33:14 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

benutzer81 schrieb am Mon, 25 Mai 2009 18:48Brosec schrieb am Son, 24 Mai 2009 22:09Auch wenn ich mir 100mal einrede, dass ne glatze gut aussieht, das habe ich bereits versucht

Das sollst du ja auch nicht tun.. Red` dir lieber ein dass es scheissegal ist wie du aussiehst bzw. wieviele Haare sich auf deinem Kopf befinden. Das ist es nämlich auch und mit Haaren bist du kein Stück mehr wert.

Es geht ja nicht nur darum, ob man sich dann wertvoller oder nicht findet, sondern es stört einen einfach selbst - auch unabhängig von der Gesellschaft.

Du hast z.B. mal erzählt, dass Du viel abgenommen hast und Dich jetzt viel wohler fühlst, Dich sicherer fühlst usw. Da hättest Du ja auch sagen können, dass es egal ist. Das hast Du ja - denke ich - auch nicht nur aus gesundheitlichen Gründen gemacht. Aber es hat Dich halt gestört.

So ist es mit den Haaren halt auch.

Subject: Re: Haarausfall-Ängste und ihre Symptome
Posted by [sofort](#) on Mon, 25 May 2009 17:38:09 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

nein das ist es nicht!

das aussehen ist wichtig und so soll es auch bleiben.

jeder will doch schöne menschen um sich haben. Wo führt denn das hin, wenn jeder auf sein aussehen scheisst?

Subject: Re: Haarausfall-Ängste und ihre Symptome
Posted by [Treblig](#) on Mon, 25 May 2009 18:37:01 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Auch wenn da was wahres dran ist...Wenn man so dagegen redet kann es nichts werden! So kann man nie und nimmer drüber stehen.

So nach dem Motto: Ach die anderen sind besser und hübscher,und hätte ich nur...-Bullshit!
Tschuldigung für die harten Worte.

Was ist besser...Immer mehr sich ausgegrenzt zu fühlen und wäre,hätte,können sagen oder drauf scheißen und akzeptieren. Die einzige Möglichkeit ist eine Haartransplantation oder ein Haarteil. Ansonsten bleiben nur die Medis zum rauszögern. Das sind Tatsachen.

Subject: Re: Haarausfall-Ängste und ihre Symptome
Posted by [benutzer81](#) on Mon, 25 May 2009 19:59:22 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

@improvement, in erster Linie habe ich mich mit meinem Übergewicht nicht unwohl sondern einfach nur krank gefühlt. Nach ca. 20 Treppenstufen war ich im Eimer und heute laufe ich 20km. Ich weiss auch dass sich viele mit ihrer AGA irgendwie krank fühlen, dafür gibt es aber absolut keinen Grund.

@sofort, findest du deine Aussage nicht etwas krass? Inwiefern wichtig? Falls wir aneinander vorbeireden: Ich sprach nicht von der allgemeinen Körperpflege sondern von dem naturgegebenen Aussehen für das niemand selbst in irgendeiner Weise verantwortlich ist. Ich persönlich (und so wirkt es wohl auch auf den Großteil der Bevölkerung)finde eher Menschen peinlich die mit aller Gewalt etwas daran ändern wollen (in Form von aufwendigen OP`s) oder den ganzen Tag an nichts anderes mehr denken können.

Subject: Re: Haarausfall-Ängste und ihre Symptome
Posted by [Azadzaher](#) on Mon, 25 May 2009 20:07:58 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

mein Trost ist immer, falls es wirklich einmal so krass sein sollte, mich einer HT unterzuziehen. Um mir dies leisten zu können, benötige ich einiges an Geld und um einiges an Geld zu verdienen benötige ich einen guten Hochschulabschluss. Vllt. hilft das ja einigen weiter, sich

einfach auf etwas zu fokussieren und sich zu denken in "ein paar Jahren kann es besser werden"...dies motiviert mich immer wieder mein Studium voranzutreiben (nat. gibt es auch noch zahlreiche andere Gründe, aber dies zählt auch mit sicherheit dazu)

Subject: Re: Haarausfall-Ängste und ihre Symptome
Posted by [Treblig](#) on Mon, 25 May 2009 21:41:11 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Nagut das ist eine Variante,dann versuchst du es zum positiven zu benutzen. Das kann nur richtig sein

Das i-pünktchen wäre das auch ohne den Haarausfall zu schaffen,und sich trotzdem das Ziel Hochschulstudium zu setzen. Da hat man was erreicht ob mit oder ohne Haare.

Die HT finde ich eine gute Lösung,die beseitigt aber nicht das Grundübel das man überhaupt ein Problem damit hatte(hat,weil es dann vielleicht was neues zu kritisieren gibt)...

Subject: Re: Haarausfall-Ängste und ihre Symptome
Posted by [Improvement](#) on Mon, 25 May 2009 21:57:19 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Azadzaheer schrieb am Mon, 25 Mai 2009 22:07mein Trost ist immer, falls es wirklich einmal so krass sein sollte, mich einer HT unterzuziehen. Um mir dies leisten zu können, benötige ich einiges an Geld und um einiges an Geld zu verdienen benötige ich einen guten Hochschulabschluss. Vllt. hilft das ja einigen weiter, sich einfach auf etwas zu fokussieren und sich zu denken in "ein paar Jahren kann es besser werden"...dies motiviert mich immer wieder mein Studium voranzutreiben (nat. gibt es auch noch zahlreiche andere Gründe, aber dies zählt auch mit sicherheit dazu)

Bei Deinem Status machst Du Dir viel zu viele Gedanken. Nimm Fin und nicht zu viel darüber nach.

Subject: Re: Haarausfall-Ängste und ihre Symptome
Posted by [Treblig](#) on Mon, 25 May 2009 22:07:32 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Ich hab deinen Status auch gerade gesehen @Azadzaheer...

Da ist aber ein gutes Beispiel was hier manchmal los ist! Das ist gleich das nächste Extrem,sich wie verrückt rein steigern. Irgendwann glaubst du selber, dass du Haarausfall hast obwohl

nichts zu sehen ist.

Subject: Re: Haarausfall-Ängste und ihre Symptome
Posted by [Treblig](#) on Tue, 26 May 2009 20:45:57 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Noch eine Angst die rein paßt...
Nämlich die Angst vorm Älter werden. Hier kommt der Jugendlichkeitswahn der heutigen Gesellschaft durch. Man verbindet Haarausfall vielleicht unterbewußt mit dem Älter werden. Weil Haare auch was jugendliches haben.

Wieder ein paar Symptome:

-Vorzeitige Ermüdungserscheinungen

man läßt schon früh mit Bemühungen nach, nach dem Motto das eigentliche Leben ist schon vorbei

-Lähmung der Eigeninitiative

Unternehmungslust, Phantasie, jedes Selbstvertrauen schwindet

Subject: Re: Haarausfall-Ängste und ihre Symptome
Posted by [Brosec](#) on Tue, 26 May 2009 21:19:24 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Aber es gibt auch einige Personen hier, die ständig sagen man muss damit klar kommen, es kommt nur aufs selbstvertrauen an... Und selber haben sie noch ein NW1-2 status... Benutzer hab vor einiger zeit mal ein Foto von dir Gesehn, und da war dein Status noch ziemlich gut kann ich nur sagen.....

Subject: Re: Haarausfall-Ängste und ihre Symptome
Posted by [Caveman](#) on Tue, 26 May 2009 23:23:15 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Falls das stimmt ist das natürlich ein recht scheinheiliger Ratschlag. Gibt aber ne Menge Leute die komplett Kahl und trotzdem erfolgreich und cool sind. Z.B. der Drummer von Machine Head. Es hängt also schon von der Einstellung ab ob man ein cooles Leben führt.

Was auf einem anderen Blatt steht ist wie sehr man einfach so seinen Charakter umkrempeln kann...

Subject: Re: Haarausfall-Ängste und ihre Symptome
Posted by [benutzer81](#) on Wed, 27 May 2009 05:00:31 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

@Brosec, das Foto ist nicht aussagekräftig weil es lediglich die Front zeigt, nach 30 min Styling.. Außerdem ist das jetzt schon über 1 Jahr her und es ist nicht gerade besser geworden, eher das Gegenteil. Zudem habe ich die grössten Probs am Scheitel und Tonsur, was auch bei meinem MM-Schnitt eindeutig zu sehen ist. Aber demnächst werde ich aus bestimmtem Anlass eh Fotos hochladen, dann wird hier jeder der behauptet ich hätte kaum AGA ganz schnell verstummen

@Treblig, sehr richtig, das Thema hatte ich erst kürzlich mit nem Kumpel. Wir haben beobachtet dass sehr viele in unserem Altersbereich (zwischen 25-30) plötzlich aufhören zu leben. So nach dem Motto "so das war`s jetzt". Hier trennt sich meist auch die Spreu vom Weizen zwischen denen die auf dieser Stufe stehen bleiben und ihr restliches Leben so dahinlaufen lassen und denen die ab diesem Zeitpunkt erst richtig Gas geben.. (jetzt unabhängig von AGA)

Subject: Re: Haarausfall-Ängste und ihre Symptome
Posted by [Treblig](#) on Wed, 27 May 2009 08:01:41 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Ja früher war das alles weiter nach hinten geschoben, da ging das erst ab ungefähr 50 los. Jetzt kannst du das in unserer Altersgruppe stark beobachten. Hast recht... Früher ist das Altern auch mehr geehrt wurden, heute lassen sich jüngere nicht mehr viel von älteren sagen....

Ich weiß nicht welcher Manitu gesagt hat das das Leben vorbei ist wenn man nicht mehr der jugendlichen Norm entspricht. Das kann man ganz leicht auf Haarausfall übertragen, da passieren wie gesagt viele Dinge unterbewußt! Hier heißt es genau so eine Riegel vor schieben und akzeptieren was mit dem Körper passiert.

Subject: Re: Haarausfall-Ängste und ihre Symptome
Posted by [Improvement](#) on Wed, 27 May 2009 22:06:40 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

benutzer81 schrieb am Mit, 27 Mai 2009 07:00

@Treblig, sehr richtig, das Thema hatte ich erst kürzlich mit nem Kumpel. Wir haben beobachtet dass sehr viele in unserem Altersbereich (zwischen 25-30) plötzlich aufhören zu leben. So nach dem Motto "so das war`s jetzt". Hier trennt sich meist auch die Spreu vom Weizen zwischen denen die auf dieser Stufe stehen bleiben und ihr restliches Leben so dahinlaufen lassen und denen die ab diesem Zeitpunkt erst richtig Gas geben.. (jetzt unabhängig von AGA)

Ich habe jetzt, wo ich in der von Dir genannten Altersklasse bin, das Gefühl, dass ich viel besser lebe.

Subject: Re: Haarausfall-Ängste und ihre Symptome
Posted by [Brosec](#) on Fri, 29 May 2009 20:19:00 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Achja was auch noch zu bedenken ist, ist die Geschwindigkeit mit der die Aga voranschreitet. Wenn man eine langsame Aga hat kann man das glaub ich weitaus besser verkraften. Hingegen gibt es Fälle die innerhalb kurzer zeit verdammt viel Haare verlieren, das ist wirklich die hölle, das geht so gut wie an keinem Spurlos vorbei! Ich würde fast sagen jeder der sowas durchmacht wird noch längere zeit psychische probleme haben....

Subject: Re: Haarausfall-Ängste und ihre Symptome
Posted by [Treblig](#) on Fri, 29 May 2009 22:15:33 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Könnte durchaus sein. Man brauch sich nur überlegen was ein AA-geplagter durch macht. Dagegen ist AGA fast nichts. Fast alle Haare in kürzester Zeit verlieren,dass muß der Horror sein.

Trotzdem ob wer psychische Probleme bekommt oder nicht(ich rede jetzt von AGA) hängt immer von einem SELBST ab.

Und Brosec du hörst nicht auf immer wieder neue NEGATIVE Argumente zu suchen und zu finden. Du sollst aber POSITIVE Sachen finden und Haarausfall ausblenden. Sonnst klappt das nie.

Subject: Re: Haarausfall-Ängste und ihre Symptome
Posted by [Brosec](#) on Sat, 30 May 2009 09:56:00 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Treblig schrieb am Sam, 30 Mai 2009 00:15Könnte durchaus sein. Man brauch sich nur überlegen was ein AA-geplagter durch macht. Dagegen ist AGA fast nichts. Fast alle Haare in kürzester Zeit verlieren,dass muß der Horror sein.

Trotzdem ob wer psychische Probleme bekommt oder nicht(ich rede jetzt von AGA) hängt immer von einem SELBST ab.

Und Brosec du hörst nicht auf immer wieder neue NEGATIVE Argumente zu suchen und zu finden. Du sollst aber POSITIVE Sachen finden und Haarausfall ausblenden. Sonnst klappt das nie.

Falls dus vergessen hast der threat heisst: "Haarausfall-Ängste und ihre Symptome". Da würden positive sachen nicht reinpassen....

Subject: Re: Haarausfall-Ängste und ihre Symptome
Posted by [Treblig](#) on Sat, 30 May 2009 11:24:12 GMT

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

Doch positive Sachen paßen sehr wohl hier rein,nämlich wie man was dagegen macht,nachdem man sie erkannt hat.

Ich hab den Thread aufgemacht und so genannt,dass ein paar hilfen da sind wie weit die Ursachen wirklich gehen können.

Subject: Re: Haarausfall-Ängste und ihre Symptome
Posted by [toxx](#) on Sat, 30 May 2009 18:28:06 GMT

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

haarausfall und POSITIV passen nicht zusammen und werden es auch nie tun. auf jeden fall ist seit meiner 3 meter stirn, der fast halbglatze und den ewigen GHE mein leben im arsch und daran wird sich auch nichts mehr ändern. die ganze jugend hat mir dieser scheiss schon versaut und es wird nie aufhörn. so hätte ich auf dieses leben am liebsten verzichtet!

Subject: Re: Haarausfall-Ängste und ihre Symptome
Posted by [Treiblig](#) on Sun, 31 May 2009 10:38:03 GMT

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

Haarausfall an sich,die Tatsache das dir die Dinger vom Kopf fallen,ist sicher nicht positiv! Es geht aber um andere Dinge die positiv sein können und Haarausfall z.b. in den Schatten stellen.

Wenn man sich x-mal sagt das dadurch das Leben im Arsch ist,bleibt es auch so...Wenn man x-mal sagt das man drüber steht ist es auch irgendwann so! Das ist der punkt. So mein ich das mit positiv und negativ. Also sollte man versuchen gar nicht mehr so zu denken...

Was hat es dir denn genau in der Jugend versaut?

Subject: Re: Haarausfall-Ängste und ihre Symptome
Posted by [Balle](#) on Thu, 04 Jun 2009 09:26:22 GMT

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

toxx schrieb am Sam, 30 Mai 2009 20:28haarausfall und POSITIV passen nicht zusammen und werden es auch nie tun. auf jeden fall ist seit meiner 3 meter stirn, der fast halbglatze und den ewigen GHE mein leben im arsch und daran wird sich auch nichts mehr ändern. die ganze jugend hat mir dieser scheiss schon versaut und es wird nie aufhörn. so hätte ich auf dieses leben am liebsten verzichtet!

Ich kann schon nachvollziehen, das eine besonders früh auftretende, aggressive AGA einem die ganze Jugend verderben kann. Bei mir in der Stadt sehe ich manchmal Einen, der mir auch ohne Ende leid tut, er ist etwa um die 20, hat noch ein richtiges Babyface aber einen Haaratatus von NW8 bis NW9! In dem Alter! ein regelrecht grotesker Anblick,er sieht auch immer ganz bedrückt und niedergeschlagen aus, der hats bestimmt nicht leicht im Leben.

Subject: Re: Haarausfall-Ängste und ihre Symptome
Posted by [Brosec](#) on Mon, 08 Jun 2009 17:40:40 GMT

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

Balle schrieb am Don, 04 Juni 2009 11:26toxx schrieb am Sam, 30 Mai 2009 20:28haarausfall und POSITIV passen nicht zusammen und werden es auch nie tun. auf jeden fall ist seit meiner 3 meter stirn, der fast halbglatze und den ewigen GHE mein leben im arsch und daran wird sich auch nichts mehr ändern. die ganze jugend hat mir dieser scheiss schon versaut und es wird nie aufhörn. so hätte ich auf dieses leben am liebsten verzichtet!

Ich kann schon nachvollziehen, das eine besonders früh auftretende, aggressive AGA einem die ganze Jugend verderben kann. Bei mir in der Stadt sehe ich manchmal Einen, der mir auch ohne Ende leid tut, er ist etwa um die 20, hat noch ein richtiges Babyface aber einen Haaratatus von NW8 bis NW9! In dem Alter! ein regelrecht grotesker Anblick,er sieht auch immer ganz bedrückt und niedergeschlagen aus, der hats bestimmt nicht leicht im Leben.

NW9 würde ja bedeuten, dass er garkeine Haare mehr hat? Und ja ich glaube auch, dass eine frühe AGA einem die Jugend komplett verderben kann! Wundert mich kein bisschen, dass der Typ niedergeschlagen aussieht...

Subject: Re: Haarausfall-Ängste und ihre Symptome
Posted by [Treblic](#) on Tue, 04 Aug 2009 10:23:40 GMT

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

Weil ich vorhin gerade in einem anderen Thread was drüber gelesen habe noch eine Angst mit Symptomen.

Die ist bestimmt nicht Haarausfallrelevant,aber sollte unter Kontrolle gebracht werden wenn man Selbstbewußt werden will. Und somit auch über Haarausfall stellen will.

Gut die Angst vor dem Tod...Ist eigentlich ein heikles Thema und wird in unserer Zeit eher verschwiegen...Drüber nachdenken tut trotzdem jeder!

Im Grunde verdanken wir die Angst doch der Religion über die Jahrtausende. Beispiel Himmel und Hölle! Heute versucht man es mit anderem nicht-religiösem Denken zu vertuschen. Die heutige Naturwissenschaftliche Ansicht...Man zerfällt und dann wars das. Keiner kann dir richtig

sagen was passiert!? Das muß ja mehr oder weniger Angst machen. Deswegen versteh ich auch Leute die sich an einen Gott halten, als Erlöser-bitteschön jedem das seine. Vielleicht haben solche Leute weniger Angst vor dem Tod, weil sie denken/wissen-es wartet jemand. Keine Ahnung, würde jetzt auch den Rahmen sprengen sowas zu Diskutieren.

Es gibt eigentlich nur zwei Gründe für die Angst:

-Zum einen das das lange Leben in seinen Höhen und tiefen endet, und zum anderen die Ungewissheit was danach kommt. Weil es dir eh niemand sagen kann. Kein Philosoph, kein Professor, kein Arzt, kein Bäcker, kein sonst irgend wer...
Höchstens ein Pfarrer, Pastor! Nur das liegt wieder an jedem selber an eine Religion zu glauben. Zum Glück in unsere heutigen Zeit.

Vielleicht sollte man sich mit jeder Glaubensrichtung auseinandersetzen und erforschen was einem am meisten liegt. Wer das will könnte auch seine Angst vor dem Tod besiegen. Zum ersten Punkt, dass es endet... da kann man glaub ich nur das Leben in allen Zügen genießen und am Ende sagen: man war es schön, und gut!

Hier könnte wieder ein wichtiger Punkt in Sachen Haarausfall sein: Nämlich nicht in der Wohnung verkümmern und was verpassen bloß weil einem Haare vom Kopf fallen. Vielleicht sagt man sich kurz vor dem Tod-scheiße hätte ich damals...

Gut vielleicht noch ein paar Symptome für Angst vor dem Tod:

-Verdrängung des Gedankens an den Tod

das kann richtig Schaden anrichten, es verhalten sich viele als wären sie unsterblich... Übertrieben darf es auch nicht sein. Irgendwann läßt er sich nicht mehr verdrängen und kommt doppelt so schwer zurück also irgend ein Mittelmaß finden...

-Vergänglichkeit als nicht real ansehen

im Grunde fast das selbe wie die Verdrängung.. Mir fallen sofort Menschen ein die sich weiger mit Kranken und Alten beschäftigen wollen, bis gar nichts damit zu tun haben wollen... Sie sehen den Tod und die Krankheit als Geschmacklos und verdrängen den.

-Geiz in allen Ausführungen

Kann man bei älter werdenden Leuten beobachten, viele bauen sich eine Art Schutzwall auf. Zwischen Leben und Tod.. Im Endeffekt Quatsch, weil nur die Holzkiste, die man meistens noch selber bezahlt mitgenommen wird... Geiz kann natürlich bei jungen Menschen auch andere Ursachen und nichts damit zu tun haben!

Subject: Re: Haarausfall-Ängste und ihre Symptome
Posted by [Treblig](#) on Tue, 04 Aug 2009 19:18:55 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Eine Angst noch,dann müßte das wichtigste aufgezählt sein...

Die Angst nicht geliebt und anerkannt zu werden. Man kann auch Liebesverlust sagen....

Ohne Selbstbewußtsein hat man Angst verlassen zu werden. Angst davor seine Bezugspersonen zu verlieren. In erster Linie den Partner...

Symptome:

-Eifersucht

es wird grundlos Freunden,Partnern Untreue vor geworfen,außerdem kann man zu fast niemanden vertrauen aufbauen

-Tadelsucht

bei kleinsten Anlässen werden ohne Grund Freunde Verwandte oder Kollegen schlecht gemacht

-Verschwendungssucht

viele denken der Partner könnte durch Geld und kostbare Geschenke weg genommen werden und gehen dagegen mit gleichen Mitteln vor... Folgen sind schulden,Nervosität,Unbeherrschtheit

Subject: Re: Haarausfall-Ängste und ihre Symptome
Posted by [Treblig](#) on Sun, 11 Oct 2009 08:16:06 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Da ich vorhin von Benutzer in einem anderen Thread..."Leben am Existenzminimum,da sieht es schon anders aus..." gelesen habe,ist mir noch eine WICHTIGE Angst eingefallen,die man hier mit rein nehmen kann. Ob sie nun wieder auf Haarausfall übertragbar ist oder einfach allgemein da ist laß ich mal so im Raum stehen. Nämlich die Angst vor Armut,ich denke gerade heute ist die vorhanden und in JEDEM drin. Vielleicht denkt man auch,man kann sich sozial nicht mehr angachieren durch Haarausfall und verarmt. So würde ich das jetzt auf Haarausfall übertragen.

Die "Angst" ist aber auch allgemein wichtig zu erforschen,da es sehr schnell gehen kann Arm zu werden.

Ein paar Symptome für die Angst vor Armut:

-Gleichgültigkeit:

Die äußert sich im Mangel an Ehrgeiz und den drang Armut als Schicksal anzusehen, Körperlicher Trägheit, Mangel an Unternehmungslust und Begeisterungsfähigkeit nicht zu vergessen die Selbstdisziplin

-Unentschlossenheit:

äußert sich in der Angewohnheit andere für sich denken und entscheiden zu lassen

-Unsicherheit:

Außflüche werden bei eigenen Fehlern benutzt, neidische und kritische Bemerkungen über menschen die erfolgreicher sind zu machen

-Übergroße Besorgtheit:

man setzt an allem was aus und kritisiert es, lebt über seine Verhältnisse, vernachlässigt sein äußeres. Nervosität, unausgeglicheheit

-Übertriebene Vorsicht:

man sieht immer die negative Seite der Dinge, man wartet ewig auf den richtigen Augenblick ohne schnelle Entscheidungen zu treffen

-Aufschieberitis:

immer wieder alles auf "Morgen" verschieben, das kann chronisch werden, es wird mehr Energie in Ausreden und Entschuldigungen gesteckt...