
Subject: Auf dem Weg zur Depression wegen HA
Posted by [yoyoyo](#) on Fri, 12 Feb 2010 00:32:20 GMT

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

Hallo,

ich hoffe, dass das Thema im richtigen Unterforum gelandet ist.

Vielleicht hat der eine oder andere schon einen Blick in meinen Thread geworfen (<http://www.alopezie.de/fud/index.php/t/15631/>), wo ich mein Problem etwas näher erläutert habe. Ich habe nun diesen Thread aufgemacht, weil ich den Eindruck habe, dass aus meinem physischen Problem ein psychisches wird.

Mir ist klar, dass es manche User hier in Sachen HA weitaus härter getroffen hat als mich. Trotzdem merke ich, wie mein Leben seit den letzten Monaten einfach nur noch bergab geht. Ich habe immer im Hinterkopf, dass ich nunmal halt "erst" 22 bin und sich mein HA immer weiter verschlimmern könnte bzw. dass ich eine starke Tendenz dafür habe und der Gedanke daran macht mich einfach fertig.

Seit ein paar Wochen ist mein Fronthaar trotz Fin wieder merklich zurückgegangen bzw. lichter geworden und auch die GHE wandern nun weiter in Richtung Deckhaar und ich kann mir einfach kein Leben mit einer mehr als lichten Front oder riesigen GHEs, wie man es auf manchen Bildern hier im Forum sieht, vorstellen. (Damit möchte ich das Aussehen von niemandem angreifen, ich weiß nicht, wie ich es anders formulieren soll.)

Seitdem mein Haarstatus sich weiter verschlimmert hat, kann ich einfach an nichts anderes mehr denken. Seitdem ich einmal den Eindruck hatte, dass sich eine kahle Stelle am Hinterkopf bildet, kontrolliere ich diesen täglich. Selbst wenn ich auf dem Foto keine Anzeichen dafür erkenne, hält die Beruhigung darüber maximal bis zum nächsten Foto, auf dem man doch eine kleine lichte Stelle sieht, an.

Ich habe keinerlei Motivation mehr für die Uni zu lernen, da mich in keinem Job mit lichtem Haar vorstellen kann. Genauer gesagt, kann ich mir überhaupt nicht vorstellen, mein Leben mit lichtem Haar überhaupt weiterzuleben. Ich würde mich selbst einfach als komplett unattraktiv und nicht respektiert empfinden. Mit einer wirklichen Halbglatze oder einem kleinen lichten Frontzipfel würde ich mein soziales Leben quasi als beendet ansehen.

Ich weiß selbst nicht, was ich mir von diesem Thread erwarte, es tat einfach nur mal gut, sich das mal von der Seele zu schreiben.

Subject: Re: Auf dem Weg zur Depression wegen HA
Posted by [benni-deluxe](#) on Fri, 12 Feb 2010 02:17:11 GMT

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

kann dich zu gut verstehen, habe das gleiche problem bin auch erst 23 und es nimmt mich so mit das ich nimmer weggehe und auch nichtmehr gern zur arbeit gehe oder ausser haus, ich wieß im moment auch kein rat den ich dir geben kann kann dich aber all zu gut verstehen!

Subject: Re: Auf dem Weg zur Depression wegen HA

Posted by [Balle](#) on Fri, 12 Feb 2010 09:30:01 GMT

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

Mir ging es auch ähnlich als das ganze Desaster los ging, bzw. mir auffiel, war total niedergeschlagen, war apathisch, hatte Komplexe und konnte auch nicht mehr wirklich für die Uni lernen, mit dem Resultat, das ich jetzt 2 Semester dranhängen muss, was soll man da großartig Tröstendes sagen. Mit der Einnahme von Fin machst du ja schon alles Menschenmögliche, für eine HT bist du zu jung, vielleicht noch Minox zur Unterstützung, wie lange nimmst du denn Fin? Vielleicht kommt ja noch was, ich hab jetzt auch nach über einem Jahr noch Erfolge in den GHEs erzielen können (Siehe meinen Thread zu dem keiner was schreiben will...), hört sich doof an, aber man muss halt damit klarkommen, schaffen die Allermeisten auch irgendwann, also Kopf hoch!

Subject: Re: Auf dem Weg zur Depression wegen HA

Posted by [benutzer81](#) on Fri, 12 Feb 2010 10:43:37 GMT

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

yoyoyo schrieb am Fri, 12 February 2010 01:32

Ich habe keinerlei Motivation mehr für die Uni zu lernen, da mich in keinem Job mit lichtigem Haar vorstellen kann. Genauer gesagt, kann ich mir überhaupt nicht vorstellen, mein Leben mit lichtigem Haar überhaupt weiterzuleben.

Ganz üble Strategie die du da fährst, du solltest dringend an deinem Kopfkino arbeiten.. Ziele wecken Motivation, soviel ist klar, nun ist es bei dir so, dass du dir deine Ziele im Leben - welche du dir immer schön in deinem Kopf ausgemalt hast und aus vielen Bildern verbunden mit positiven Bildern bestehen (ist ja auch richtig so) nun plötzlich durch diesen scheiss Haarausfall gefährdet werden. Schlimmer noch, die Bilder werden plötzlich grau, trüb und unangenehm, schlechte Gefühle machen sich breit. Was du tun kannst ist (so unmöglich es dir auch erscheint), diese Bilder zurückzuholen, sie wieder farbig hell und angenehm zu gestalten inklusive deiner AGA.

Diese Welt, so wie sie dir erscheint, spielt sich in deinem Kopf ab. Ich wette, du siehst auch überall und ständig erfolgreiche, glückliche Menschen mit vollem Haar um dich herum? Alles andere blendest du aus (wie beispielsweise Menschen die trotz ihrer AGA das alles haben).. Liege ich da richtig?

Konzentriere dich mal bewusst auf die Zahl 21 und ziehe das 2-3 Tage durch. Suche überall nach dieser Zahl, wo immer du auch bist, den ganzen Tag über. Nach einiger Zeit wirst du mit der 21 bombardiert auch wenn du bewusst gar nicht mehr danach suchst.. Oder etwas komplexer und aufregender: Rede dir ein dass unsere Regierung zu 80% von Kommunisten unterlaufen wurde, welche eine Revolution planen und die Machtübernahme kurz bevor steht. Nach dieser Realitätsvorstellung rasterst du von nun an alles in deinem Alltag, insbesondere die Informationen aus den Medien. Alle stecken sie unter einer Decke.. die Zeitung, der Nachrichtensprecher (ob bewusst oder subbewusst).. etc.. Nach einiger Zeit wirst du nen geilen Film erleben

Ich denke ich kann mir die Ausführung ersparen was das jetzt mit der AGA und wie man sie empfindet, zu tun hat..

Zitat:

Ich würde mich selbst einfach als komplett unattraktiv und nicht respektiert empfinden. Mit einer wirklichen Halbglatze oder einem kleinen lichten Frontzipfel würde ich mein soziales Leben quasi als beendet ansehen.

Dein soziales Leben beendest DU alleine und nicht deine Haare.. Du erntest was du säst. Wenn du lernst dich wieder selbst zu respektieren, wirst du ein wunderbares soziales und erfolgreiches Leben führen, wenn du aber aus diesem falschen Film nicht herauskommst, werden sich all deine Befürchtungen bezüglich eines isolierten erfolglosen Leben auch bestätigen.

Die Leben liegt in deiner Hand und nicht in deinen Haaren.

Denk mal drüber nach, vielleicht hilft es dir..

Subject: Re: Auf dem Weg zur Depression wegen HA
Posted by [Glatzenpanik](#) on Fri, 12 Feb 2010 17:16:23 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

@Yoyoyoyo:

Wenn der Haarausfall wirklich dein einziges Problem ist, dann geht's dir insgesamt noch gut bzw. sollte es eigentlich. Ich selbst sehe mich zwar nicht unbedingt als ein Mensch, der schnell rumheult, aber ich habe definitiv mehr Probleme, die psychisch stark an die Substanz gehen. Nicht nur den Haarausfall!

Auch wenn es dir als billiger Trost erscheinen mag: Es gibt andere, die sind noch schlimmer dran. Bei mir hat das alles insgesamt auch zu einer depressiven Symptomatik geführt, die jetzt gerade wieder medikamentös aufgefangen werden muss, weil ich sonst meinen Alltag nicht mehr geregelt bekäme.

Und auch daran denken: Du bist erst 22 Jahre alt (ich gehe auf die 30 zu..) und es bestehen gute Aussichten, dass es mittelfristig Lösungen geben wird (Haarmultiplikation).

Subject: Re: Auf dem Weg zur Depression wegen HA
Posted by [sofort](#) on Fri, 12 Feb 2010 19:13:41 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

schon mal überlegt, dass man auch mit geheimratsecken gut aussehen kann?

3mm und fertig. dann sehen geheimratsecken sogar sau cool aus

Subject: Re: Auf dem Weg zur Depression wegen HA
Posted by [getaway](#) on Thu, 18 Feb 2010 19:06:01 GMT

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

benni-deluxe schrieb am Fri, 12 February 2010 03:17 kann dich zu gut verstehen, habe das gleiche problem bin auch erst 23 und es nimmt mich so mit das ich nimmer weggehe und auch nichtmehr gern zur arbeit gehe oder ausser haus, ich wieß im moment auch kein rat den ich dir geben kann kann dich aber all zu gut verstehen!

dito...

ich bin auch 23 und es ist schon alles licht, vor 2 jahren konnte ich es noch halbwegs kaschieren aber jetzt siehts einfach nur noch scheisse aus...

ich geh kaum noch am wochenende weg und ohne kopfbedeckung mag ich fast nicht mehr aus dem haus gehen, ich hab ja versucht mir das alles ein wenig schön zu reden aber überall wird man drauf angesprochen und ds schlägt sehr aufs selbstbewusstsein, puh ich könnt einfach nur den ganzen tag heulen...

und das schlimste is ich hab gerade ne voll hübsche junge freundin die ich echt gern mag aber die einfach doch noch mehr aufs äusserliche achtet.. ich bin mit ihr noch nie an einem platz der richtig hell war gewesen und ich hab davor ehrlich gesagt enormen schiss... wenss dunkler is sieht mans ja nicht so extrem... puh... what to do...

nen komplex leute, ich hab echt nen gewaltigen komplex dadurch bekommen, die scheisse zerstört einfach alles, attraktivität

selbstbewusstsein, selbstwertgefühl um nur ein paar zu nennen, ich mein man kann sich das sicher alles schön reden so wies benutzer immer gern macht, aber seien wir uns ehrlich, wer seine haare liebt und den den HA wirklich plagt wird nie so schöne worte finden um es sich halbwegs gut zu reden... ich könnt einfach jeden tag kotzen wenn ich in den spiegel schau...

Subject: Re: Auf dem Weg zur Depression wegen HA
Posted by [HirschGeweih](#) on Fri, 19 Feb 2010 11:58:43 GMT

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

NLP lesen lesen das hilft an eurem kopfkino zu arbeiten

Subject: Re: Auf dem Weg zur Depression wegen HA
Posted by [Lucky](#) on Sat, 20 Feb 2010 06:56:38 GMT

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

...seit dem ich NLP lese schaffe ich es kraft meiner positiven gedanken löffel zu verbiegen

was der threadsteller brauch ist professionelle hilfe und nicht son nlp-mumpitz.

Subject: Re: Auf dem Weg zur Depression wegen HA
Posted by [benutzer81](#) on Sat, 20 Feb 2010 07:37:43 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Lucky schrieb am Sat, 20 February 2010 07:56...seit dem ich NLP lese schaffe ich es kraft meiner positiven gedanken löffel zu verbiegen

was der threadsteller brauch ist professionelle hilfe und nicht son nlp-mumpitz.

Es gibt Tiefs und es gibt Tiefs. Wenn es sich um eine handfeste Depression handelt, ja dann nichts wie ab und Hilfe suchen. Wenn es aber einer dieser Tiefs ist, in der das Wort Depression gerne verwendet wird und die Welt sich für jenen Moment in dem der Thread geschrieben wurde gerade am Abgrund befand, ansonsten der Alltag aber nicht so grau aussieht, dann kann er doch versuchen sich selbst zu helfen. Ob`s nun NLP oder einfach die Beschäftigung mit sich selbst ist.

Ich sag`s mal so, wer sich aus einem Tief selbst befreien kann, dem wird das eine Lektion für`s Leben bleiben und wird gestärkt daraus hervorgehen. Daher sollte man immer erst herausfinden ob man nicht selbst aus diesem Loch wieder herausfindet (dabei erspart sich unter Umständen auch längere Therapiesitzungen die manchmal sogar nach hinten losgehen). Wer aber merkt es alleine nicht mehr geregelt zu bekommen, der sollte unbedingt professionelle Hilfe suchen und diese auch annehmen.

Subject: Aw: Re: Auf dem Weg zur Depression wegen HA
Posted by [HirschGeweih](#) on Thu, 25 Feb 2010 01:33:16 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

gibt 2 möglichkeiten theraphie, die andere wäre NLP. Was glaubst du studieren die meisten therapeuten unter anderem neben psychologie?(vor allem die erfolgreichen) NLP. Die besten sprecher, zum teil auch geschäftleute und psychologen wenden NLP an und das mit großem erfolg, in meiner firma haben die meisten ebenfalls zumindest grundlagen des NLP erlernt. Nicht alle es ist auch nicht pflicht, aber die besten komischerweise die am erfolgreichsten sind haben alle NLP durchgenommen. Dir lucky empfehle erstmal durchzulesen wie NLP überhaupt entstand, nämlich hauptsächlich aus psychologie. Das NLP ist aus der arbeit einiger männer entstanden, die 3 der erfolgreichsten psychologen überhaupt studiert haben. Sie haben ihr techniken analysiert und in einem buch niedergeschrieben, das ganze wurde später von vielen anderen kompotenten leuten bis heute verfeinert, und sie arbeiten sogar noch heute daran es zu verbessern. Interessanterweise wendeten diese 3 psychologen unbewusst viele dieser NLP techniken an, und sie waren so in der lage selbst schwere fälle zu lösen, bei dennen andere psychologen schon längst die finte ins korn geworfen haben.

Subject: Aw: Auf dem Weg zur Depression wegen HA
Posted by [Lucky](#) on Thu, 25 Feb 2010 06:20:50 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

@hirschgeweih

...danke für die empfehlung.

nlp bedient sich vieler gebiete der *traditionellen* psychologie... pickt sich da überall was raus...klatscht das ganze zusammen...klebt ein etikett drauf und verkauft das ganze für teures geld in form von büchern, dvd und seminaren. die grundlagenbildenen bücher zur psychologie kannst du in jeder bibliothek für einen schmalen taler ausleihen.

schon der ansatz von nlp mit diesem *ich* und der verhaltensänderung durch selbstreflektion geht mächtig in die hose. wissen wir doch seit freud, dass es verschiedene ebene des *ich* gibt und zum kompot das wir auch noch *multiple schizophren* sind. mit nlp kannst demnach keine depressionen heilen. gibt menschen die müssen jahre oder gar ein lebenslang therapiert werden.

jemanden bei einer depression nlp zu empfehlen wäre das gleiche, wie wenn du jemanden mit einem gehirntumor asperin empfehlen würdest (scheiß vergleich, geb ich zu).

und noch was. immer zu *boomzeiten* kommt dieses nlp gedöns auf. und deine wohlfeilen *erfolgreichen geschäftsleute*, die nlp praktizieren sind der ersten, die in krisenzeiten im besten fall beim therapeuten landen oder aber im schlimmsten fall sich von der brücke stürzen. ich erinnere in dem zusammenhang nur an diese gewaltige *new economy* blase und die *katerstümmung* nach dem platzen der blase...

kannst ja mit deinem nlp hier weiter hausieren gehen. ich halt mich da lieber an freud, jung und vor allem erikson.

Subject: Aw: Auf dem Weg zur Depression wegen HA
Posted by [benutzer81](#) on Thu, 25 Feb 2010 07:03:32 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Die klassische Psychologie kann eine sehr grosse Hilfe sein aber auch viel Schaden verursachen, gerade dann, wenn sie sich an psychisch gesunde Menschen wendet und aus einem "Tief" und kleinen Macken ein tief liegendes psychologisches Problem gemacht wird, welches am besten in mehreren nicht gerade billigen Therapiesitzungen behandelt werden muss. Dann wird angefangen in der Vergangenheit rumzubohren, Wunden werden aufgerissen etc.. und nicht selten gehen solche Patienten verstörter nach Hause als sie gekommen sind. Es ist ebenso ein riesen Markt, weitaus grösser als NLP und all die Psychologen dort draussen möchten natürlich eine Daseinsberechtigung. Geh mal zum Hausarzt und sage ihm dass du dich in letzter Zeit immer beschissen fühlst und schlecht drauf bist. Ruckzuck hast du eine Überweisung zum Psychologen..

Was mir am NLP gefällt(es wendet sich übrigens nur an psychisch gesunde Menschen), NLP setzt nicht in der Vergangenheit an, sondern an der Gegenwart. Probleme werden in der Gegenwart angegangen und nicht erforscht woher sie womöglich stammen.. Hier wird dir nicht geraten dass du Familienmitgliedern dazu nötigen sollst um über die Vergangenheit zu sprechen etc.. Hier wird dir nicht erzählt du solltest mal deine Beziehung überdenken oder

dich am besten von deinem Partner trennen (einer sehr guten Freundin passiert die wegen eines kleinen Tiefs und einer schnellen Überweisung bei einer Psychologin landete)

Es ist halt ebenso ein Markt wie NLP, und wie beim NLP gibt es unter Psychologen zig Scharlatane..

Subject: Aw: Auf dem Weg zur Depression wegen HA
Posted by [Darkthunder](#) on Thu, 25 Feb 2010 21:33:53 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Zitat:mit nlp kannste demnach keine depressionen heilen. gibt menschen die müssen jahre oder gar ein lebenslang therapiert werden.

Absolut richtig. Mit NLP kann man keine Depression heilen, weil man die sowieso nicht heilen kann. Man kann den betroffenen nur beibringen, warum die Depression da ist und wie sie damit umgehen sollen und können. Bei einer Depression kann von einer absoluten Heilung absolut keine Rede sein. Wenn aber jemand NLP anwenden kann und dieses Metier beherrscht, dann kann er die Betroffenen leichter an das angestrebte Ziel führen, nämlich das Umgehen damit. Je mehr ein Therapeut seine eigenen psychischen Ressourcen freischaufeln kann, umso mehr Energie hat er für die Patienten.

Der Sache mit den Gebieten der "traditionellen" Psychologie stimme ich zu, dabei muss man aber bedenken, dass jedes einzelne Gebiet für sich ein riesen Meer ist und eine Lebensaufgabe per se darstellt. Da ist Freud keine Ausnahme. Freud gilt zwar weitestgehend als veraltet, aber im Gebiet der Tiefenpsychologie, eines der schwersten überhaupt, ist Freud immer noch ein großes Thema und findet selbst heute noch Anwendung, wenn auch nicht mehr so überzogen im sexuellen Bereich wie beispielsweise bei einem seiner Jünger: Wilhelm Reich (der ist später selbst durchgedreht)...

Subject: Aw: Auf dem Weg zur Depression wegen HA
Posted by [Trebliq](#) on Thu, 25 Feb 2010 22:11:05 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Darkthunder schrieb am Thu, 25 February 2010 22:33
wie beispielsweise bei einem seiner Jünger: Wilhelm Reich (der ist später selbst durchgedreht)...

Wie noch ein paar andere die zu tief gegraben haben! Manchmal ist es besser nicht zu viel zu erforschen,wenn man weniger weis,macht man sich auch weniger Gedanken.

Das was wichtig ist(stärken/schwächen) sollte erkannt und tiefer erforscht werden und dann einfach sein Leben genießen,egal was kommt!

Subject: Aw: Auf dem Weg zur Depression wegen HA

Posted by [Amsch](#) on Fri, 26 Feb 2010 01:45:19 GMT

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

benutzer81 schrieb am Thu, 25 February 2010 08:03 Die klassische Psychologie kann eine sehr grosse Hilfe sein aber auch viel Schaden verursachen, gerade dann, wenn sie sich an psychisch gesunde Menschen wendet und aus einem "Tief" und kleinen Macken ein tiefliegendes psychologisches Problem gemacht wird, welches am besten in mehreren nicht gerade billigen Therapiesitzungen behandelt werden muss. Dann wird angefangen in der Vergangenheit rumzubohren, Wunden werden aufgerissen etc.. und nicht selten gehen solche Patienten verstörter nach Hause als sie gekommen sind. Es ist ebenso ein riesen Markt, weitaus grösser als NLP und all die Psychologen dort draussen möchten natürlich eine Daseinsberechtigung. Geh mal zum Hausarzt und sage ihm dass du dich in letzter Zeit immer beschissen fühlst und schlecht drauf bist. Ruckzuck hast du eine Überweisung zum Psychologen..

Was mir am NLP gefällt(es wendet sich übrigens nur an psychisch gesunde Menschen), NLP setzt nicht in der Vergangenheit an, sondern an der Gegenwart. Probleme werden in der Gegenwart angegangen und nicht erforscht woher sie womöglich stammen.. Hier wird dir nicht geraten dass du Familienmitgliedern dazu nötigen sollst um über die Vergangenheit zu sprechen etc.. Hier wird dir nicht erzählt du solltest mal deine Beziehung überdenken oder dich am besten von deinem Partner trennen (einer sehr guten Freundin passiert die wegen eines kleinen Tiefs und einer schnellen Überweisung bei einer Psychologin landete)

Es ist halt ebenso ein Markt wie NLP, und wie beim NLP gibt es unter Psychologen zig Scharlatane..

Benutzer, kann mich erinnern dass du mal gesagt hast das du dir die Haare nach einem "bad hair day" auf paar mm gestutzt hast und überrascht warst wie gut das aussehe und wie gut dir das stünde.

Denkst du du würdest so locker mit dem thema umgehen wenn das ganze nicht so wäre?

Subject: Aw: Auf dem Weg zur Depression wegen HA

Posted by [benutzer81](#) on Fri, 26 Feb 2010 07:21:12 GMT

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

Amsch schrieb am Fri, 26 February 2010 02:45

Benutzer, kann mich erinnern dass du mal gesagt hast das du dir die Haare nach einem "bad hair day" auf paar mm gestutzt hast und überrascht warst wie gut das aussehe und wie gut dir das stünde.

Denkst du du würdest so locker mit dem thema umgehen wenn das ganze nicht so wäre?

Die Freude hält nicht lange an, denn das eigentliche Problem beseitigt man damit nicht, heisst also dass danach noch viel Arbeit an mir selbst auf mich zu kam.

Und ich müsste lügen wenn ich sagen würde dass ich meine Haare kein Stück vermisse bzw. heute nicht ab und zu "bad hair moments" bekomme.

Aber ich habe auch festgestellt, dass mir keine Haarpracht dieser Welt dabei hilft, die Grundbedürfnisse wie persönliches Glück und Selbstverwirklichung zu befriedigen. Ich werde mich nie wieder, auch nur 1 Sekunde wegen ein paar Hornfäden vom Leben abhalten lassen.

Um`s mal in der NLP-Sprache zu sagen: Ich habe festgestellt dass mir alle Ressourcen zur Verfügung stehen um alles im Leben zu erreichen was ich möchte, dabei spielt es keine Rolle wie es um meine Haare bestellt ist.

Wenn die Betroffenen sagen, dass sie ohne ihre Haare nicht richtig leben und nichts geniessen können, dann glaube ich ihnen das auch. Es ist eben ihre Realität. Diesen Leuten darf aber auch gesagt werden dass sie diese "Realität" verändern können.

Ist das schön reden? Ist das Manipulation? - JA, es ist Selbstmanipulation! Wir alle manipulieren uns rund um die Uhr selbst. Nur manipulierte ich mir mein Realitätsempfinden hin zum positiven, während andere nichts anderes gelernt haben, als sich ihr Empfinden der Welt, hin zum negativen zu manipulieren (die deutschen sind darin übrigens Weltmeister). Und Manipulation ist nichts anderes als Veränderung.

Menschen tun sich gemeinhin schwer, sich zu verändern. "Ich bin so wie ich bin"... oder noch schlimmer "..diese Eigenschaft habe ich geerbt".. Eigenschaften werden zu 50% von der Genetik bestimmt? Das wurde nie bewiesen und nicht umsonst wird diese Annahme immer öfter bezweifelt.

Hier kann NLP ein Stütze sein, bewusst Veränderungen an sich herbeizuführen. Es ist keine Wissenschaft (nur Scharlatane behaupten das). Es ist auch keine mysteriöse esoterische Kraft oder sonstwas. Es ist lediglich eine Sammlung von Techniken, Methoden und Denkweisen die sich im Laufe der Zeit durch Erfahrungen vieler Menschen als nützlich erwiesen haben, positive Veränderungen bei sich selbst hervorzurufen und damit den Handlungsspielraum zu erweitern und nur darum geht`s. Es geht darum seinen Handlungsspielraum zu erweitern.

Auslöser -> Reaktion. So läuft das. Während manche auf eine Situation (Auslöser) nur mit einer begrenzten Anzahl an Reaktionen reagieren können (die eben im Unterbewusstsein verankert sind und gelernt wurden), so kann ich es lernen meinen Handlungsspielraum zu vergrößern und mir aussuchen wie ich darauf reagiere.

Das bringt uns zum Haarausfall. Während für die einen die Welt untergeht, nehmen die anderen es eben hin und leben glücklich weiter. Letztere haben lediglich mehr Handlungsspielraum, wesentlich mehr Strategien zur Verfügung..

Subject: Aw: Re: Auf dem Weg zur Depression wegen HA

Posted by [mesh](#) on Thu, 22 Apr 2010 12:52:05 GMT

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

benutzer81 schrieb am Fri, 12 February 2010 11:43

Dein soziales Leben beendest DU alleine und nicht deine Haare.. Du erntest was du säst. Wenn du lernst dich wieder selbst zu repsektieren, wirst du ein wunderbares soziales und erfolgreiches Leben führen, wenn du aber aus diesem falschen Film nicht herauskommst, werden sich all deine Befürchtungen bezüglich eines isolierten erfolglosen Leben auch bestätigen.

Die Leben liegt in deiner Hand und nicht in deinen Haaren.

Denk mal drüber nach, vielleicht hilft es dir..

Genau das will er nicht hören/lesen und genau das will ich auch seit 20 Jahren nicht hören. Fakt ist, jemand der nicht in dieser Situation ist, auch wenn er Haarausfall hat, der wird das nie verstehen. Das was du da geschrieben hast kann bestimmten Menschen helfen, aber Leute wie er und ich, dem hilfst du mit solchen Standardsprüchen überhaupt nicht.

Es gibt Männer, die mit kurzen Haaren bzw. Glatze toll aussehen. Es gibt sogar Männer (z.B. John bei GZSZ), die ihre vollen Haare auf 1-3 mm abrasieren lassen und ich denke immer, oh mein Gott würde ich gerne mit ihm tauschen.

Tatsache ist, dass viele Menschen, die keine Haare haben, ganz anders aussehen und meistens dadurch nicht attraktiv sind. Ich sags mal ganz krass, dadurch sogar hässlicher empfunden werden.

Meine Freundin wollte unbedingt eine Kurzhaarfrisur und ich mag das sehr bei Frauen und als sie sich die Haare abgeschnitten hatte, war sie entsetzt. Ich fand es gar nicht mal so schlecht, aber alleine nur durch eine andere Frisur sah sie ganz anders aus.

Eine Geschichte aus meinem Leben. Ich war von 1987 - 2002 in der Technoszene unterwegs. Ab 1992 bin ich ohne Baseballkappe nicht mehr aus dem Haus. Freunde und Bekannte kannten mich eigentlich nur mit einer Kappe. Ich hatte coole, moderne Klamotten, war schlank und sah so eigentlich ganz gut aus. Trotzdem hatte ich Komplexe, wenn es ums Frauenkennenlernen ging. Ich war viele Jahre Single. Es kam eine Zeit, wo sich alles geändert hatte, aber das ist ein anderes Thema und das gehört nicht hier her. Ich lernte eine Frau kennen und wir verstanden uns klasse. Nach vielen, vielen Jahren war ich zum ersten Mal wieder richtig verliebt. Wir sahen uns an vier Wochenenden nacheinander auf Parties und auf Afterhour und verstanden uns klasse. Wir kamen uns näher und küssten uns und war echt klasse. Am nächsten Wochenende wollte sie mich dann das ganze Wochenende besuchen kommen. Wir haben täglich mehrere Stunden telefoniert und am Freitag wollte sie gleich nach der Arbeit zu mir kommen und die Tasche wäre ja auch schon gepackt. Immerhin wollte sie ja drei Tage bleiben und sie musste auch noch 80 Km fahren. Ich war sehr aufgeregt, da sie mich ohne Baseballkappe noch nicht gesehen hatte. Ich wusste echt nicht wie sie reagieren würde, aber ich konnte ja nicht zu Hause mit Kappe rum laufen. Sie kam, klingelte und mit einem Lächeln kam sie in meine Wohnung. Schon beim ersten Blick von ihr wusste ich, das wars. Sie war keine 10 Minuten bei mir und auch wenn wir darüber danach nie gesprochen hatten, ich wusste warum sie dann

wieder nach Hause gefahren ist.

Jetzt kommen sicherlich die Sprüche, na wenn jemand so reagiert, dann kannst du sie sowieso vergessen usw. aber ich bin ehrlich, ich bin genauso. Ich hatte bei Frauen, die ich beim Chatten kennengelernt hatte (Blind-Date), auch nicht anders reagiert. Man sieht ein Passfoto, findet es hübsch und dann sieht man die Person real und ist dann geschockt.

Natürlich war ich damals total enttäuscht, aber ich wusste auch, es ist leider so. 2 Jahre später erfuhr ich von Finasterid und seit 10 Jahren nehme ich das Zeug. Ich hatte danach eine drei Jährige tolle Beziehung und nun eine zwei Jährige Beziehung. Doch ich habe mich etwas gehen lassen. Ich habe in den letzten 10 Jahren 15 Kg zugenommen und hatte die Haare immer recht kurz. Auf Fotos fand ich mich immer total hässlich, im Spiegel dagegen fand ich mich eigentlich ganz gut. Doch auf Fotos sehe ich aus, als wäre ich richtig fett. Bei 172 cm und 87 Kg denkt man vielleicht, na ja, dass ist nicht unbedingt viel, aber Fotos lügen nicht. Mein Bruder (185 cm, 145 Kg) hat nun 60 Kg abgenommen und sieht aus wie ein anderer Mensch. Okay, hier geht es um Gewicht, aber da ist es nicht anders. Man verändert sich total, wenn man zu nimmt. Nicht das man nur dick wird, die Gesichtszüge, Hände, Füße, alles ändert sich mit. Schaut euch doch mal diese Vorher-Nacher-Fotos an. Manchmal erkennt man schon, dass das die selbe Person ist, aber oft denke ich, dass ist doch eine ganz andere Person. 10-15 Kg hört sich nicht viel an, aber legt euch genauso viel Butter auf einen Haufen. Dieser Haufen hat man(n) um den Bauch und erst dann ist man entsetzt.

Ich selber muss nur das Essen anschauen und nehme zu und muss wirklich sehr viel tun, wenn ich bisschen abnehmen will. Nach meiner Trennung von meiner Freundin (2 Monate her) habe ich 7 kg abgenommen. Ich wiege jetzt 80,7 Kg. Mein nächstes Ziel ist, bis Ende April zum ersten Mal nach 10 Jahren die 7 zu sehen. Dann will ich im Mai weitere 2-3 Kg abnehmen und im Juni möchte ich dann nur noch 75 Kg wiegen. Am 1. Mai fange ich mit Minoxidil an und seit 6 Wochen lasse ich meine Haare wachsen. Sollen nun weitere 4-6 cm dazu kommen. Ich hoffe ich halte das durch, hatte ich eigentlich noch nie so lange Haare, außer als Kind.

Vielleicht hilft dir das ja ein bisschen:

1. Finasterid nehmen
2. Minoxidil nehmen
3. Mildes Haarshampoo nehmen (Ich benutze ein Kindershampoo)
4. Ket-Shampoo 1-2 in der Woche nehmen
5. Haare einige cm wachsen lassen und testen wie das aussieht
6. Einen guten Frisör aufsuchen und sich beraten lassen
7. Bei Übergewicht, abnehmen und körperlich attraktiv werden
8. Eventuell neue coole, moderne Kleidung zulegen

Das sind Punkte an denen ich mich auch halte und vielleicht hilft es dir auch.

Wenn man daran arbeitet und auch Erfolge sieht, dann kommt auch automatisch das Selbstbewusstsein zurück. Nur Ratschläge bringen gar nichts, denn wenn das so einfach wäre, dann würde es ja jeder so machen.

Mein Tipp: einfach die 8. Punkte beherzigen und vielleicht sieht dann deine Zukunft auch viel

besser aus. Du bist noch sehr jung und kannst noch viel erreichen. Ich bin dagegen leider schon 39, aber ich fange jetzt noch einmal von vorne an.

Subject: Aw: Re: Auf dem Weg zur Depression wegen HA
Posted by [benutzer81](#) on Thu, 22 Apr 2010 15:15:45 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

mesh schrieb am Thu, 22 April 2010 14:52

Jetzt kommen sicherlich die Sprüche, na wenn jemand so reagiert, dann kannst du sie sowieso vergessen usw.
Ist nunmal so..

Zitat: aber ich bin ehrlich, ich bin genauso. Ich hatte bei Frauen, die ich beim Chatten kennengelernt hatte (Blind-Date), auch nicht anders reagiert. Man sieht ein Passfoto, findet es hübsch und dann sieht man die Person real und ist dann geschockt.

Also hast du natürlich auch nichts anderes erwartet.

Ob man es glaubt oder nicht, kommunikationstechnisch läuft zwischen 2 Menschen sehr viel mehr ab als es der bewusste Verstand wahr nimmt und das ist nicht nur auf nonverbale Körpersignale bezogen - das geht sogar noch tiefer.

Zitat:

Vielleicht hilft dir das ja ein bisschen:

1. Finasterid nehmen
2. Minoxidil nehmen
3. Mildes Haarshampoo nehmen (Ich benutze ein Kindershampoo)
4. Ket-Shampoo 1-2 in der Woche nehmen
5. Haare einige cm wachsen lassen und testen wie das aussieht
6. Einen guten Frisör aufsuchen und sich beraten lassen
7. Bei Übergewicht, abnehmen und körperlich attraktiv werden
8. Eventuell neue coole, moderne Kleidung zulegen

Das sind Punkte an denen ich mich auch halte und vielleicht hilft es dir auch.

Wenn man daran arbeitet und auch Erfolge sieht, dann kommt auch automatisch das Selbstbewusstsein zurück. Nur Ratschläge bringen gar nichts, denn wenn das so einfach wäre, dann würde es ja jeder so machen.

Mein Tipp: einfach die 8. Punkte beherzigen und vielleicht sieht dann deine Zukunft auch viel besser aus. Du bist noch sehr jung und kannst noch viel erreichen. Ich bin dagegen leider schon 39, aber ich fange jetzt noch einmal von vorne an.

Und diese Ratschläge hältst du für sinnvoller?

Ich gebe einem 22-jährigen nur den Ratschlag (sofern es sich nicht um eine handfeste

Depression handelt), sich mit seiner Persönlichkeit auseinanderzusetzen.

Subject: Aw: Re: Auf dem Weg zur Depression wegen HA

Posted by [mesh](#) on Thu, 22 Apr 2010 15:39:32 GMT

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

Ich habe halt eine andere Meinung als du und die müssen wir ja nicht teilen, oder? Ich habe nur aufgeschrieben, dass ich das Problem aus meinen letzten 20 Jahren sehr gut kenne und ich ihn sehr gut verstehen kann. Da bringen keine Ratschläge oder irgendwelche Weisheiten. Die Realität ist anders und Sprüche wie: Aussehen ist nicht alles, der Charakter zählt und wenn eine Frau nur aufs Aussehen schaut, die kannst du sowieso vergessen. Solche Sprüche habe ich unzählige Male von Freunden, Bekannten und Eltern gehört. Bringt alles nichts, wenn man sich selber nicht mag, dann können andere einem auch nicht mögen und da ist was wahres dran.

Soll ich dir sagen, was meine Freundin nach zwei Jahren Beziehung zu mir gesagt hat: Ich liebe dich nicht wirklich, das alles bringt nichts, wir lügen uns was vor und so kann es nicht weiter gehen. Ich habe ein halbes Jahr um sie gekämpft und am Ende sagte ich mir, es bringt nichts, sie wird mich nie so lieben wie es sein sollte. In der Zeit wo ich um sie gekämpft hatte, kamen Sätze wie: du bist ein toller Mensch, ein toller Freund, mit dir kann man alles erleben, ich würde mit ihrer Tochter klar kommen, alles perfekt. Doch das I-Tüpfelchen fehlt und das ist das Aussehen. Wenn man halt Haarausfall hat, dicklich geworden ist, eine hohe Stirn hat, dann vertändert man sich, ist halt so. Da brauchen wir nicht darüber zu diskutieren und wer behauptet, dass das nicht so ist, der lügt.

Zuerst kommt das Aussehen, dann der Charakter, dann der Job, Gemeinsamkeiten. Sex ist auch ein sehr wichtiger Punkt und das gehört zum Aussehen, denn wenn das Aussehen nicht stimmt, dann will man mit der Person keinen Sex haben. Die Mischung macht eine Beziehung aus und Fakt ist, ein Mann mit Glatze sieht meistens unattraktiver aus, als ein Mann mit vollen Haaren.

Hier einmal Beispiele und ich finde Aussehen bestimmt einen Menschen und da sind Gewicht und Haare sehr wichtig:

<http://www.adipositas-chat.de/dokumente/olli/OlliVorherNachher.jpg>

<http://www.dieterhahn.com/wp-content/vorher-nachher.jpeg>

http://www.menshealth.de/sixcms/media.php/1/thumbnails/Vorher-Nachher3_450.jpg.1737070.jpg

http://thaimedic.asia/wp-content/uploads/2008/06/haartransplantation_vorher_nachher.jpg

Das beste Beispiel:

Foto 1: <http://www.diefriseurwelt-dewildt.de/images/instanthair-vorher.jpg>

Foto: 2: [http://www.diefriseurwelt-dewildt.de/images/instanthair-nach her.jpg](http://www.diefriseurwelt-dewildt.de/images/instanthair-nach%20her.jpg)

Das sind für mich zwei verschiedene Personen und daher verstehe ich, wenn Männer bei diesem Thema Depressionen bekommen.

Natürlich hast du mit deinen Aussagen recht, aber helfen tun sie am wenigsten.

Subject: Aw: Re: Auf dem Weg zur Depression wegen HA
Posted by [benutzer81](#) on Thu, 22 Apr 2010 20:16:47 GMT

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

Hat dir eine Ex ernsthaft gesagt dass es an deinem Aussehen liegt? Oder hast du dir ständig darüber Gedanken gemacht, wie sie jemanden wie dich -der doch so "entstellt" ist,lieben kann?

Hallo, du machst die ganze Welt am äusserlichen fest, merkst du das nicht selbst?

Zitat: Solche Sprüche habe ich unzählige Male von Freunden, Bekannten und Eltern gehört. Bringt alles nichts, wenn man sich selber nicht mag, dann können andere einem auch nicht mögen und da ist was wahres dran.

Du hast es selbst schon erkannt. Und es mag sein, dass die Welt für dich nach diesen Spielregeln funktioniert, das tut sie in dem Moment nämlich auch. Aber bitte nimm dir nicht das Recht heraus etwas als Realität zu definieren. Das Recht kann sich nämlich keiner heraus nehmen. Es ist deine Realität, nicht mehr und nicht weniger.. Ich gebe den Leuten nur den Ratschlag die "Realität" mal aus einer anderen Perspektive zu sehen und das auch durchzuziehen. Diejenigen werden nämlich auch schnell feststellen wie schnell sich alle Umstände verändern sobald man diese limiting beliefs über'n Haufen geworfen hat (das ist eben Arbeit).

Und was willst du mit diesen Fotos sagen? (mal ganz abgesehen vom letzten Beispiel - wenn sich ein NW7 nen langen Haarkranz wachsen lässt, ist das sein Ding)

Wenn dich tote Pixelhaufen beeindrucken, so ist das auch dein Ding.

Subject: Aw: Auf dem Weg zur Depression wegen HA
Posted by [Joxx](#) on Thu, 22 Apr 2010 23:13:23 GMT

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

ich sehs so wie benutzer81, is ne große sache von einstellung mit aga umzugehen. schaut euch mal neil strauss an, der hat ne super ausstrahlung und keine probleme mit frauen.

<http://www.eseducer.com/wp-content/neil-strauss-before-and-after.jpg>

Subject: Aw: Auf dem Weg zur Depression wegen HA
Posted by [benutzer81](#) on Fri, 23 Apr 2010 08:56:56 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

In der Szene in der sich Neil Strauss bewegt, ist es kein Geheimnis dass Frauen jegliche Selbstzweifel registrieren. Sogar bei perfekter Körperbeherrschung, sprachlicher Gewandheit und einem guten Aussehen riechen sie die Selbstzweifel noch durch.

Wie gesagt, bei der Kommunikation zwischen zwei Menschen spielen sich sehr viel tiefgründigere Prozesse ab als wir es wahrnehmen können. Prozesse die (bisher) noch nicht messbar sind, aber sich die Wissenschaft und viele Menschen sicher sind, dass sie existieren (die Natur muss hier als Gesamtsystem betrachtet werden und sie wäre auch schön blöd wenn sie uns, uns selbst und unseren mickrigen Sinnen überlassen würde).

Innere Kämpfe und Selbstzweifel sind nicht gerade die Eigenschaften, die eine starke Schulter zum anlehnen signalisieren.

Subject: Aw: Auf dem Weg zur Depression wegen HA
Posted by [Lucky](#) on Fri, 23 Apr 2010 09:26:46 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

...was ist so schlimm an *inneren kämpfen* oder *selbstzweifeln*?
gehört das nicht mehr zum *menschsein*?
müssen wir immer stark sein und funktionieren?
dürfen wir nicht mehr schwach sein und uns fallen lassen?

ist erfolg (wie auch immer man den begriff mit definitionen füllt) das einzige kriterium das zählt?

...ist das DIE realität?

Subject: Aw: Auf dem Weg zur Depression wegen HA
Posted by [benutzer81](#) on Fri, 23 Apr 2010 09:53:09 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Natürlich sind Zweifel und Ängste nichts schlimmes. Wenn sie aber derart ausgeprägt sind und einem im Alltag im Weg stehen, gar regelrecht lähmen, dann sollte man etwas dagegen unternehmen und sich nicht hilflos ausliefern.

Die einzige Angst die ich persönlich für sinnvoll halte, ist die Angst vor drohenden Gefahren für Leib und Leben. Aber 99% aller Ängste im Alltag sind meines Erachtens sinnlos.

Und das nenne ich wahres "menschsein". Das bedeutet nämlich grenzenlose Freiheit, Macht über alle Umstände und innere Ausgeglichenheit. Solange sich man den Ängsten hingibt, ist "Freiheit" sowie "freier Wille" eine Illusion.

Jeder der sich nen riesen Stress wegen seines Aussehens macht und sich dadruch selbst beschränkt, ist Opfer einer Angst. Einer instinktiven Angst vor Ablehnung der Gruppe. Diese natürliche Angst war in der Entwicklungsgeschichte des Menschen sinnvoll, da Ausgrenzung den sicheren Tod bedeutete. Wenn man aber logisch denkt, ist diese Angst heute völlig unbegründet - jedoch ist sie nach wie vor derart präsent in uns verankert, dass sie sämtliche Handlungen steuert.

Subject: Aw: Auf dem Weg zur Depression wegen HA

Posted by [Treblig](#) on Fri, 23 Apr 2010 11:13:16 GMT

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

Genau so ist es. Ich bin auch der Meinung, der Hauptgrund warum man in Depressionen verfallen kann sind Ängste.

An der Stelle ein Thread den ich mal auf gemacht hatte...

<http://www.alopezie.de/fud/index.php/t/14653/>

Das sind bei weitem noch nicht alle "Ängste", wenn man damit umgehen kann bringt das einen schon weiter.

Subject: Aw: Auf dem Weg zur Depression wegen HA

Posted by [HirschGeweih](#) on Fri, 23 Apr 2010 21:34:21 GMT

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

Ist auch alles völlig richtig benutzer. Angst kann dir bei vielen sachen(unnötigerweise)im weg stehen. Weder benutzer noch ich sagen, das wenn z.b. die wohnung plötzlich in flamen steht man keine angst haben soll, natürlich hat man in so einer situation panik, das ist auch völlig normal. Aber viele andere ängste sind unbegründet wenn nicht sogar krankhaft, z.b. die angst vor ausgrenzung. Wenn man sich von seinen negativen gedanken und ängsten kontrollieren lässt, spiegelt sich das unweigerlich auch in deinem alltäglichen leben wieder."Gedanken können gute diener sein, sie können aber auch schreckliche tyrannen sein".

Subject: Aw: Auf dem Weg zur Depression wegen HA

Posted by [Balle](#) on Sat, 24 Apr 2010 07:25:28 GMT

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

Immer noch diese auswendig gelernten Wischi-Waschi-Floskeln ala es zählt nur wie du zu dir selbst stehst und auf andere zugehst alles klar, wenn jemand wie Bernhard Hoecker oder Dirk Bach(ohne entsprechenden Promistatus und Bankkonto) nur an sich selbst glaubt und positiv denkt, ist er gegenüber einem der von der Natur reicher beschenkt wurde in keinster Weise benachteiligt, weder bei den Frauen, bei der Jobsuche..., sowas zieht vielleicht in Selbsthilfegruppen oder bei Bravolesern, oder eben bei welchen die sich selbst was vormachen

können, da muss ich Mesh auf jeden Fall zustimmen.

Subject: Aw: Auf dem Weg zur Depression wegen HA

Posted by [Joxx](#) on Sat, 24 Apr 2010 07:32:58 GMT

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

hoecker is ziemlich lustig und bach hat eine sehr sympathische ausstrahlung (für mich hat er sone ausstrahlung wie der kleine aus king of queens glaub doug oder?). wenn man mal überlegt sind das eigenschaften die vom geld und ruhm unabhängig sind.

Subject: Aw: Auf dem Weg zur Depression wegen HA

Posted by [Balle](#) on Sat, 24 Apr 2010 08:03:49 GMT

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

Joxx schrieb am Sat, 24 April 2010 09:32: hoecker is ziemlich lustig und bach hat eine sehr sympathische ausstrahlung (für mich hat er sone ausstrahlung wie der kleine aus king of queens glaub doug oder?). wenn man mal überlegt sind das eigenschaften die vom geld und ruhm unabhängig sind.

Ich finde sie auch lustig, und vor Allem wirken sie durch ihre fehlende körperliche Attraktivität nicht bedrohlich, bei den meisten Comedians fällt doch auf, das sie in dem Sinne keine schönen Menschen sind, ob Karl Dall, Mike Krüger, Maddin..., ich glaube das ist entscheidend für ihren Erfolg, jemand wie Brad Pitt oder Orlando Bloom könnte noch so witzig sein, in diesem Genre wäre er wahrscheinlich nicht so erfolgreich, weil er durch seine Schönheit bedrohlich wirkt. Davon mal abgesehen, die meisten berühmten Comedians mögen zwar nicht schön sein, aber die wenigsten "unschönen" Menschen sind berühmte Comedians...

Subject: Aw: Auf dem Weg zur Depression wegen HA

Posted by [benutzer81](#) on Sat, 24 Apr 2010 11:52:53 GMT

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

Vor 3 Jahren:

Angst vor Ablehnung, Angst vor Ausgrenzung, Angst vor Kritik, Zweifel an den eigenen Fähigkeiten... äusserte sich in -> Angst vor Kollegen, Freunde, Feinde, Geschäftspartnern, Frauen - gar mir selbst. Stress im Job, Schlaflosigkeit, hoher Blutdruck, Existenzängste und dazu noch der HA.. Ständige Angst Fehler zu begehen, der Verantwortung nicht gerecht zu werden und und und..

Wenn ich Abends nach Hause kam, war ich ein Wrack.. Stress pur.

Heute:

Ich stehe auf und freu mich auf den Tag. Alle Aufgaben erledige ich mit Leichtigkeit. Verantwortung übernehme ich gerne, ich freue mich auf herausfordernde Gespräche, gehe auf Menschen zu, bin kommunikativ, treffe selbstbewusst Entscheidungen, Fehler gibt es nicht..

Wenn ich Abends nach Hause komme, ziehe ich mich erstmal um und gehe in`s Fitness da ich noch jede Menge Reserven habe.

Es ist der gleiche Job, der gleiche Alltag, die gleichen Menschen etc.. Der einzige Unterschied liegt in meiner Denk- und Handlungsweise. Somit sind die Umstände zwar die gleichen, die Welt aber eine völlig andere geworden -> und das nenne ich keine Floskeln, sondern Resultate.

Subject: Aw: Auf dem Weg zur Depression wegen HA
Posted by [Joxx](#) on Sat, 24 Apr 2010 15:04:15 GMT

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

also so wie es bei mir aussieht werde ich in 3 jahren schon ziemliche haar"probleme" haben, jetzt is es so das ich noch einigermaßen gut kaschieren kann, aber es wird immer schwerer. ich versuche meinen haarstatus noch zu halten indem ich mich gesund ernähre was auch gut funktioniert. mit 20 ging es bei mir mit ha los und dank meiner ernährung geht der ha wirklich sehr sehr langsam vorran. hab zwar stark ausgeprägte ghe aber am hinterkopf sieht es noch recht gut aus(bin 26). ich hab auch noch hoffnung das in 3-4 jahren ein super produkt auf den markt kommt und dann alle haar"probleme" verpuffen.

falls dies nicht der fall is und ich kaum noch haare auf dem kopf hab,werd ich wohl alles abrasieren und hoffen so ein selbstbewusstsein zu haben wie z.b. neil strauss oder leute die zu ihrer glatze stehen, als leute die den ganzen tag unglücklich über ihre glatze und fin nebenwirkungen sind. ich bin mir schon im klaren das ich ohne haare, körperlich und geistig genau so belastbar und gesund bin wie mit haaren, nur weiß ich nich wie meine psyche damit umgeht. im grunde genommen hab ich keine angst vor em haarausfall und einer glatze, sondern eher darum wie ich damit umgehen werde und welche auswirkungen es auf mein selbstbewusst sein hat.

Subject: Aw: Auf dem Weg zur Depression wegen HA
Posted by [HirschGeweih](#) on Sat, 24 Apr 2010 15:38:59 GMT

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

Balle schrieb am Sat, 24 April 2010 09:25 Immer noch diese auswendig gelernten Wischi-Waschi-Floskeln ala es zählt nur wie du zu dir selbst stehst und auf andere zugehst alles klar, wenn jemand wie Bernhard Hoecker oder Dirk Bach(ohne entsprechenden Promistatus und Bankkonto) nur an sich selbst glaubt und positiv denkt, ist er gegenüber einem der von der

Natur reicher beschenkt wurde in keinsten Weise benachteiligt, weder bei den Frauen, bei der Jobsuche..., sowas zieht vielleicht in Selbsthilfegruppen oder bei Bravolesern, oder eben bei welchen die sich selbst was vormachen können, da muss ich Mesh auf jeden Fall zustimmen.

sowas hat auch nie einer behauptet. Weder das plötzlich berge versetzt werden noch das auf magische weise dein bankkonto aus dem nichts voll wird. Du hast entweder die beiträge nicht richtig durchgelesen oder falsch verstanden, oder du willst die logik dahinter einfach nicht verstehen.

Subject: Aw: Auf dem Weg zur Depression wegen HA
Posted by [benutzer81](#) on Sat, 24 Apr 2010 17:27:13 GMT

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

Balle schrieb am Sat, 24 April 2010 09:25 Immer noch diese auswendig gelernten Wischi-Waschi-Floskeln ala es zählt nur wie du zu dir selbst stehst und auf andere zugehst alles klar, wenn jemand wie Bernhard Hoecker oder Dirk Bach(ohne entsprechenden Promistatus und Bankkonto) nur an sich selbst glaubt und positiv denkt, ist er gegenüber einem der von der Natur reicher beschenkt wurde in keinsten Weise benachteiligt, weder bei den Frauen, bei der Jobsuche..

Was machst du wenn du fertig studiert hast, im Vorraum mit Bewerbern sitzt und dort etliche gutaussehende, junge Konkurrenten mit vollem Haar sitzen? Daran denken wieviel schlechter deine Chancen stehen?

Viel Spass, wenn du glaubst diese Einstellung mit deinem bewussten Verstand im entscheidenden Gespräch ausblenden zu können, dann muss ich dich enttäuschen. Dein Unterbewusstsein weiss nämlich wie gering dein Wert ist, das hast du ihm schließlich eingetrichtert.

Subject: Aw: Auf dem Weg zur Depression wegen HA
Posted by [Balle](#) on Sat, 24 Apr 2010 17:53:28 GMT

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

benutzer81 schrieb am Sat, 24 April 2010 19:27 Balle schrieb am Sat, 24 April 2010 09:25 Immer noch diese auswendig gelernten Wischi-Waschi-Floskeln ala es zählt nur wie du zu dir selbst stehst und auf andere zugehst alles klar, wenn jemand wie Bernhard Hoecker oder Dirk Bach(ohne entsprechenden Promistatus und Bankkonto) nur an sich selbst glaubt und positiv denkt, ist er gegenüber einem der von der Natur reicher beschenkt wurde in keinsten Weise benachteiligt, weder bei den Frauen, bei der Jobsuche..

Was machst du wenn du fertig studiert hast, im Vorraum mit Bewerbern sitzt und dort etliche gutaussehende, junge Konkurrenten mit vollem Haar sitzen? Daran denken wieviel schlechter deine Chancen stehen?

Viel Spass, wenn du glaubst diese Einstellung mit deinem bewussten Verstand im

entscheidenden Gespräch ausblenden zu können, dann muss ich dich enttäuschen. Dein Unterbewusstsein weiss nämlich wie gering dein Wert ist, das hast du ihm schließlich eingetrichtert.

Ich habe ja nicht wirklich Komplexe, ganz so fies war die Natur ja auch nicht bei mir, geht auf jeden Fall noch und ich achte ja auch auf mich, Sport, gepflegtes Äußeres, außerdem ist das Angebot an männlichen Sozialarbeitern eh nicht so überfüllt, bei einigen Sachen gebe ich dir ja auch recht, aber bei dieser Sache..., manch einer mag mich zynisch nennen, aber so ganz weit weg von der Realität wähne ich mich da doch nicht.

Subject: Aw: Auf dem Weg zur Depression wegen HA
Posted by [Darkthunder](#) on Sun, 25 Apr 2010 00:48:36 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Das, was Benutzer hier schrieb ist nicht unbegründeter Natur. Natürlich kann man das Gleiche in gewisser Weise auch über Beiträge von anderen sagen, die nicht daran glauben oder es als Wischi Waschi oder Humbug hinstellen, weil es durchaus keine unphilosophischen Elemente enthält.

Die Frage ist nur: Welche Alternativen bleiben denn übrig, als sich damit auseinander zu setzen und versuchen, dieses Schicksal zu bewältigen?

Fin und Minox sind keine Garanten für lang anhaltendes, wieder volles Haar, der HA ist trotzdem da. Ein Toupet ändert an der psychischen Verfassung für einige relativ wenig, macht es teilweise sogar noch schlimmer, weil man sich eben nur was drauf setzt. Eine Haartransplantation ist für viele zu teuer, die HM ist noch Zukunftsmusik und wir wissen nichts konkretes, andere Ansätze haben bisher nicht funktioniert und wenn, dann haben sie nichts Zufriedenstellendes zustande gebracht. Was bleibt also noch?

Die Arbeit an und mit der eigenen Psyche ist unumgänglich, daran kommt man trotz Medikation nicht vorbei. Es ist harte, schwere, langwierige Arbeit, die sich auch viele nicht zutrauen, v.a. weil es Plateaus gibt, in welchen man kaum weiterzukommen scheint und man wird zwangsläufig mit Bereichen der eigenen Psyche und der eigenen Ängste konfrontiert, von denen man nie was wissen wollte und welche mit HA oder dem Aussehen auch so gut wie nichts zu tun haben.

Letztendlich ist gerade die Arbeit am selbst und an der eigenen Psyche eines der, wenn nicht das grundlegendste Element der HA-Behandlung an sich (hört sich in diesem Zusammenhang dumm an, ich weiss), denn trotz Medikation oder sonstiger Behandlungen ist die eigene Wahrnehmung verschoben und jegliches Konstrukt vom eigenen Selbst bricht zusammen, v.a. dann, wenn man mental nicht stark genug ist, dieses Schicksal zu verkraften. Es gibt viele, die stören sich am HA nicht ein bisschen. Dagegen gebe ich aber auch zu, dass es viele gibt, die sich verständlicherweise daran stören und darunter leiden.

Trotzdem muss man hierbei an sich arbeiten. Da hat keiner, der darunter leidet, eine andere Wahl. Ich hab selber lange gebraucht, das einzusehen, aber es ist die Wahrheit. Wie hierbei einer

an sich arbeitet, mit welchen Mitteln und Methoden, bleibt jedem selber überlassen. Die einen verwenden NLP, die anderen versuchen, sich woanders Kraft zu holen, wieder andere versuchen eventuell den Weg über professionelle Hilfe (was die beste Wahl ist, wenn man selber nicht mehr weiterkommt und wirklich immer mehr im Loch stecken bleibt). Jedenfalls die, die was machen wollen.

Subject: Aw: Auf dem Weg zur Depression wegen HA
Posted by [benutzer81](#) on Sun, 25 Apr 2010 15:39:33 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Darkthunder schrieb am Sun, 25 April 2010 02:48

Letztendlich ist gerade die Arbeit am selbst und an der eigenen Psyche eines der, wenn nicht das grundlegendste Element der HA-Behandlung an sich (hört sich in diesem Zusammenhang dumm an, ich weiss), denn trotz Medikation oder sonstiger Behandlungen ist die eigene Wahrnehmung verschoben und jegliches Konstrukt vom eigenen Selbst bricht zusammen, v.a. dann, wenn man mental nicht stark genug ist, dieses Schicksal zu verkraften.

Nicht nur diesbezüglich, ich denke die Psyche kann sogar den Erfolg einer HA-Behandlung signifikant beeinflussen - ins negative sowie ins positive. Psychischer Stress (was ja oftmals das Ergebnis einer labilen Persönlichkeit ist), wirkt sich auf den Gesundheitszustand aus, daran besteht heute kein Zweifel mehr. Und wenn uns die Epigenetik nun erzählt dass sich Genschalter noch zu Lebzeiten ein- und ausschalten, bedingt durch externe Einflüsse, dann ist es naheliegend dass der psychische Zustand erst recht dazu in der Lage ist.

Subject: Aw: Auf dem Weg zur Depression wegen HA
Posted by [Lucky](#) on Mon, 26 Apr 2010 12:31:42 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

...letzter satz des eingangspostings des threadstellers...

"Ich weiß selbst nicht, was ich mir von diesem Thread erwarte, es tat einfach nur mal gut, sich das mal von der Seele zu schreiben."

thatz it

Subject: Aw: Auf dem Weg zur Depression wegen HA
Posted by [yoyoyo](#) on Mon, 26 Apr 2010 16:36:13 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo, zusammen.

Nachdem ich hier länger nicht mehr reingeschaut hab, melde ich mich nochmal zu Wort.
Erstmal vielen Dank für die zahlreichen Posts.

Nachdem ich diesen Thread verfasst und die ersten Posts gelesen hatte, hatte ich erstmal eine Weile nicht mehr reingeschaut, da mich das Forum (bzw. die Thematik, no offense) zu sehr runterzog.

In dieser Zeit habe ich mir Gedanken gemacht, wo überhaupt mein Problem liegt. Dabei wurde mir klar, dass ich eigentlich gar keine Angst vor eventueller aus meinem HA resultierenden Ablehnung hatte. Mein Problem liegt eher darin, dass ich mich nicht der in Lage sah, meinen eigenen (irrationalen) Ansprüchen zu genügen. Ich gehe an fast jede Sache, die ich anfangs, sehr perfektionistisch heran, und mir wurde nun erst klar, dass ich mein Aussehen in derselben Weise betrachte. Ich kam einfach nicht damit klar, einen "Makel", in diesem Fall HA, zu haben. Damit will ich nicht sagen, dass ich mein sonstiges Aussehen als komplett makellos ansehe, aber ich akzeptiere dieses und mag den Rest meines nicht änderbaren Aussehen in der Form wie es ist.

Dadurch, dass ich selbst mit der Problematik konfrontiert wurde, hat sich meine Wahrnehmung im Bezug auf diese in gewisser Weise sensibilisiert. Ich stellte fest, dass eigentlich fast niemand wirklich perfekte Haare, wie ich sie mir wünschte, hat. Natürlich gibt es Ausnahmen, aber ich merkte, dass der Großteil der Leute, welche ich in der Vergangenheit in gewisser Weise um ihre Haare beneidet habe, eigentlich auch kleinere oder manchmal auch recht große Geheimratsecken haben und dass diese in gewisser Weise auch zur Normalität gehören.

An dieser Stelle möchte ich auch benutzer81s These über den Zusammenhang zwischen der Psyche und HA zustimmen. Zu der Zeit, wo ich diesen Thread verfasste, war ich wirklich ziemlich am Boden und zu dieser Zeit bekam meine AGA auch einen ziemlich Schub, obwohl sie bisher unmerklich und schleichend verlief.

Das Wichtigste für mich im Moment ist einfach, dass ich den Kopf endlich wieder frei bekommen habe. Dass ich beim Haare waschen nicht mehr schaue, wie viele Haare ich diesmal an den Finger habe und fast verzweifle, wenn es mal mehr sind. Dass ich mich endlich wieder auf wichtige Sachen, die mich weiterbringen, konzentrieren kann und keine schlaflosen Nächte mehr wegen meinem HA habe.

Vollkommen abgeschlossen habe ich mit meinem HA jedoch nicht:

Ich werde weiterhin Fin, Minox im Kombination mit KET verwenden, da ich mit der Medikation bestens klar kommen und diese für meinen Alltag keine Einschränkung darstellt, da glücklicherweise keine NW bei mir eintraten. Und schaden wird es meinen Haaren wohl auch nicht. Ich bin nun 22 und werde wohl auch, wenn ich mich der 30 nähere (falls sich mein Status nicht drastisch verschlechtern sollte, wovon ich einfach mal ganz optimistisch ausgehe), eine HT in Betracht ziehen, falls es mich immer noch stören sollte.

Nochmal vielen Dank für das Feedback und Grüße.

Subject: Aw: Auf dem Weg zur Depression wegen HA

Posted by [budda](#) on Tue, 27 Apr 2010 22:30:53 GMT

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

Hallo,

"Vielleicht hat der eine oder andere schon einen Blick in meinen Thread geworfen (<http://www.alopezie.de/fud/index.php/t/15631/>), wo ich mein Problem etwas näher erläutert habe. Ich habe nun diesen Thread aufgemacht, weil ich den Eindruck habe, dass aus meinem physischen Problem ein psychisches wird.

"

es ist psychisch! warum sollte es physisch sein?

"Mir ist klar, dass es manche User hier in Sachen HA weitaus härter getroffen hat als mich. Trotzdem merke ich, wie mein Leben seit den letzten Monaten einfach nur noch bergab geht. Ich habe immer im Hinterkopf, dass ich nunmal halt "erst" 22 bin und sich mein HA immer weiter verschlimmern könnte bzw. dass ich eine starke Tendenz dafür habe und der Gedanke daran macht mich einfach fertig."

zurecht! wenn du weißt das andere härter betroffen sind - dann müssten diese laut deiner Logik schon längst in der psychiatrie sein - gib es zu du drehst langsam durch!

"Seit ein paar Wochen ist mein Fronthaar trotz Fin wieder merklich zurückgegangen bzw. lichter geworden und auch die GHE wandern nun weiter in Richtung Deckhaar und ich kann mir einfach kein Leben mit einer mehr als lichten Front oder riesigen GHEs, wie man es auf manchen Bildern hier im Forum sieht, vorstellen. (Damit möchte ich das Aussehen von niemandem angreifen, ich weiß nicht, wie ich es anders formulieren soll.)"

stell dir vor du bist eine Blume und du beobachtest dich wie du langsam verwelkst ! aber bitte in Zeitlupe - mega Zoom!

"

Seitdem mein Haarstatus sich weiter verschlimmert hat, kann ich einfach an nichts anderes mehr denken. Seitdem ich einmal den Eindruck hatte, dass sich eine kahle Stelle am Hinterkopf bildet, kontrolliere ich diesen täglich. Selbst wenn ich auf dem Foto keine Anzeichen dafür erkenne, hält die Beruhigung darüber maximal bis zum nächsten Foto, auf dem man doch eine kleine lichte Stelle sieht, an."

Kontrolle is besser als Nachsicht ;D

"

Ich habe keinerlei Motivation mehr für die Uni zu lernen, da mich in keinem Job mit lichtem Haar vorstellen kann. Genauer gesagt, kann ich mir überhaupt nicht vorstellen, mein Leben mit lichtem Haar überhaupt weiterzuleben. Ich würde mich selbst einfach als komplett unattraktiv und nicht respektiert empfinden. Mit einer wirklichen Halbglatze oder einem kleinen lichten Frontzipfel würde ich mein soziales Leben quasi als beendet ansehen."

zurecht verabschiedest du dich aus der Gesellschaft - ein Individuum wie du hat es nicht verdient hier zu sein! denn - und jetzt kommt dein eigenes Argument: du bist Minderwertig! du bist nichts Wert! Du bist ein Psycho der ein Film auf seine Haare schiebt - und das nur weil du persönliche Defizite in deinem Charakter versuchst nach Außen zu tragen!

Ich kann mich der Meinung einiger Heulsusen hier im Forum nicht anschließen - wenn ich dies täte würde ich immernoch in einem tiefen Loch sein! Also: strengt ma euren Grips an! Seid ihr eure Haare? Redet eine Frau mit deinen Haaren oder mit dir? Wenn du dies widererwartens damit beantwortest, dass du sagst Sie redet mit deinen Haaren solltest du tatsächlich zu Hause bleiben und den Rest deines Lebens schmollen - weil: du hast Recht das Leben ist ne Bitch und du hast ne 5 und ne 10 offsuited und läufst immernur gegen ASS Ass Blätter (die wenn du genau nachdenkst nicht an jeder Ecke sein können - sondern laut Statistik immernur in einer gewissen Wahrscheinlichkeit vorkommen!)

"

Ich weiß selbst nicht, was ich mir von diesem Thread erwarte, es tat einfach nur mal gut, sich das mal von der Seele zu schreiben."

du erwartest Mitleid und Mitgefühl von Opfern eines zu geringen Selbstwertgefühls!

p.s für die die meinen ich sei hart und arrogant und hätte blühende Haare! - ja klar ihr habt recht weil was anderes würdest du doch sowieso nicht glauben! - denk ma drüber nach

Subject: Aw: Auf dem Weg zur Depression wegen HA

Posted by [Mita](#) on Wed, 28 Apr 2010 00:46:28 GMT

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

Ich bin auch momentan komplett fertig wegen meiner Haare. So schlimm, dass ich derzeit oft zwei mal überlege ob ich noch mal das Haus verlassen muss... keine Ahnung wie das noch weiter gehen soll...

Subject: die traurige Realität...

Posted by [Mink](#) on Tue, 04 May 2010 07:29:50 GMT

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

Es ist traurig.... aber auch m.E. leider wahr. Ich muss mich recht geben.

Man kann sich Sand in die Augen streuen und an das Gute glauben. Natürlich ist Charakter wichtig(er).

Aber es ist nun mal so, dass Menschen in unserer Gesellschaft beruflich und privat mehr erreichen, wenn sie ein attraktives Aussehen haben und dazu gehören sowohl die Figur als auch die Haare, als auch Kleidung dazu.

Klar gibt es sehr attraktive Männer mit Glatze. Aber die erfüllen erstens meistens dann den Aspekt Figur und zweitens sind es eh gut aussehende Menschen, die mit Haaren vllt. noch perfekter aussehen würden.

Allem was Du sagst, benutzer, stimme ich 100%ig zu. Aber wenn Du live so eine Situation wie von mesh beschrieben erlebst, dann bringen Dich diese Sprüche nicht unbedingt weiter.

Vielleicht ist die Kombi aus beiden gut. Man ändert seine innere Einstellung UND macht alles was möglich ist, um parallel sein Äusseres zu verbessern.

Subject: Aw: die traurige Realität...

Posted by [Darkthunder](#) on Tue, 04 May 2010 11:50:33 GMT

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

Zitat:Es ist traurig.... aber auch m.E. leider wahr. Ich muss mesh recht geben.

Es ist schon wirklich so, dass man leichter an etwas kommt, wenn man gut aussieht, da beisst ja die Maus auch keinen Faden ab und es ist wirklich die Realität. Da wird auch keiner was anderes behaupten.

Du hast es auch schon richtig formuliert, man muss innerlich und äusserlich an sich arbeiten und das ständig. Von alleine kommt sowas niemals zustande.

Da erinnere ich mich an diese dumme Show, die zur Zeit wieder im Fernsehen läuft, wo Menschen mit ihrem Aussehen nicht klar kommen und sich dann in dieser Sendung öffentlich richten lassen. Zum Schluss heisst es dann, diese Menschen hätten durch ihr Aussehen wieder ihren Lebensmut und ihr Selbstvertrauen zurück. Nur: Warum gibt es denn dann potentiell "unschönere Menschen", die vor Selbstbewusstsein und Lebensmut nur so schäumen? Warum gibt es Männer, denen der HA sowas von scheissegal ist (und ja, die existieren wirklich) ?

Man muss wirklich aufpassen, dass das Aussehen nicht zur Fassade wird, hinter der man sich versteckt, das machen nämlich die meisten "schönen Menschen". Nur ist diese in jedem Falle vergänglich! Diese Menschen aus dieser Show mögen wieder selbstbewusster erscheinen, aber das wird auch nicht ewig halten. Man nimmt es zu schnell als selbstverständlich wahr und irgendwann kommt bei diesen Menschen aus dieser Show wieder irgendetwas, was das Aussehen betrifft und sie sind von der einen Minute zur anderen im selben Loch in dem sie vorher waren.

Mink selbst hat auch geschrieben:

Zitat:Bringt alles nichts, wenn man sich selber nicht mag, dann können andere einem auch nicht mögen und da ist was wahres dran.

Weiterhin:

Zitat:Wenn man halt Haarausfall hat, dicklich geworden ist, eine hohe Stirn hat, dann verändert man sich, ist halt so.

Da hat er absolut recht. Man verändert sich, mag sich selbst nicht mehr und als Resultat daraus mögen einen die anderen auch nicht mehr, weil man sowas immer nach aussen trägt.

Sachen wie...

Zitat: du bist ein toller Mensch, ein toller Freund, mit dir kann man alles erleben, ich würde mit ihrer Tochter klar kommen, alles perfekt.

... das sind alles nur weibliche Floskeln, v.a. die ersten beiden Argumente kommen immer von Frauen, die sich auf und davon machen. Den wahren Grund sagen sie meistens nie, wahrscheinlich weil sie es selbst nicht wissen.

Auch wenn Benutzer belächelt wurde, indem er meinte, dass man dann froh darum sein sollte und so eine abschreiben soll, hat er ja doch recht, weil wie ich schon schrieb ist das Aussehen in absolut jedem Falle und ohne eine Ausnahme immer vergänglich, man wird im Leben niemals schöner, man kann nicht jugendlich bleiben, man kann sich nicht nicht-verändern, sowie äusserlich als auch innerlich.

Das Äussere können wir nur relativ schlecht steuern, es ist einfach da, wir können nicht aus unseren Körpern raus. Wir können es nur pflegen und etwas dafür tun. Aber genau so sieht es auch mit der Psyche aus. In diesem Punkt distanzieren mich mal von Benutzers Aussage, dass wir das mentale mehr oder weniger komplett regeln können. Das ist meiner Ansicht nach nicht wirklich zutreffend. Aufoktroierte Elemente aus der Kindheit und der Erziehung kriegt man nicht mehr raus. Das ist irreversibel eingebrannt. Nun kommt das grosse ABER: Wie mit dem Äusseren ist es auch mit dem Psychischen der Fall. Wir können unsere Psyche pflegen, können lernen, mit dem, was da ist, klarzukommen und umzugehen. Das ist das einzige, was wir bewusst steuern können. Was von der Erziehung schon da war, können wir nur sehr schlecht umändern, weil es einfach eingebrannt ist und das läuft derart unbewusst ab, dass wir es uns nicht ins Bewusstsein holen können. Aber das, was man sich bewusst machen kann, daran kann man arbeiten. Ja man MUSS es eher, gerade weil man keine andere Wahl hat. Dazu gehören auch auferlegte oder verlangte Verhaltensweisen von Lebenspartnern und Freunden.

Man kann aber nur betonen, wie hart diese Arbeit an sich selbst ist. Man wird unweigerlich mit Sachen konfrontiert, die einem überhaupt nicht passen und vor welchen man sogar Angst haben kann. Daher muss man auch ein gewisses Risiko in Kauf nehmen, wenn man sich vornimmt, an sich so zu arbeiten. Die Gefahr besteht nämlich, dass man dann nicht nur mit seinem Aussehen nicht klar kommt, sondern auch mit seiner Psyche nicht. Und dann hat man schlagartig ein Riesenproblem und professionelle Hilfe wird dann mehr oder weniger unumgänglich, zumindest meiner Ansicht nach.

Diese Arbeit an sich selbst haben viele Menschen nötig. Klar, normale Menschen gibt es nicht, eine Norm des Menschenbildes existiert auch glücklicherweise nicht. Nur wird eben dieses aber heutzutage auch immer mehr normiert, z.B. durch Attraktivitätsforschung und natürlich die Medien. Die meisten Menschen sind zu dumm, um hinter diese Fassade zu blicken und das zu durchschauen und sich aktiv dagegen abzuwenden, wodurch natürlich dieses Bild als eine Art Norm vorgegeben wird. Äusserlich UND auch mental.

Beispielsweise macht die Emanzipation bzw. psychische Evolution durch die Medien einen grossen Schritt zurück. Man bedenke das neue Frauenbild, schön aussehen und einen auf dumm machen, dann bist du Frau. Meiner Sicht spiegelt sich das auf weiblicher Seite in Spielzeugen wider. In den Spielzeugabteilungen wird man in den Mädchenabteilungen von rosa nur so erschlagen, die Barbies sind nur noch Prinzessinnen und Püppchen. In den 80er Jahren und frühen 90ern war Barbie Emanzipiert, hatte ein eigenes Haus, ein Cabrio, war Rockstar, Ärztin und Unternehmerin und was sonst noch. Heute ist sie nur noch ein Prinzessin, die auf

einem Gaul daherreitet oder als Meerjungfrau durch die Gegend schwimmt. Sonst kann sie nichts mehr.

Auf der männlichen Seite schauts ähnlich aus: Die bereits als absolut überholt gedachten männlichen Eigenschaften werden wieder stärker betont. Ein Mann, der nicht als Muskelpaket daherkommt und grundsätzlich alles schafft was er sich vornimmt oder was ihm befohlen wird. Ein Mann, der auch mal Fehler machen kann oder der auch mal Schwäche zeigen darf und v.a. auch mal schwach und emotional sein kann, ist nicht mehr erlaubt und darf nicht mehr sein. V.a. Frauen reagieren auf emotionale Männer extrem empfindlich. Ein weinender Mann ist für viele Frauen nichts weiter als eine Drecksmemme, die nur noch einen Arschtritt verdient hat.

Sowas wird einfach aus solchen Darstellungen übernommen und ich habe irgendwie das Gefühl, dass auf sowas Frauen sehr gerne anspringen. Mag sein, dass das genetisch bei ihnen bedingt ist, aber ich hab eher das Gefühl, dass sie bereits in einer derartigen Intensität fremdgesteuert sind, dass sie immer blinder für emotionale Dinge werden, weil sie selbst nicht mehr wissen, was sie überhaupt sein sollen. Einerseits wollen sie eine normale, "klassische" Frau sein, andererseits wollen sie grundsätzlich alles beherrschen. Insofern hat ein Mann, der mal einen Fehler macht, nichts mehr in ihrem Leben zu suchen. Hat auch den Grund, dass sie oftmals eigene Fehler und Unzulänglichkeiten auf die Männer projizieren, sich hinter ihnen verstecken möchten. Die Logik fehlt hier absolut, denn man möchte immer den anderen steuern, nicht sich selbst. Funktioniert das aber nicht, dann gibt man meistens sich selbst die Schuld und macht sich selber klein, nicht die andere Person. Das ist wahrscheinlich auch der Grund, warum es tatsächlich Ehen gibt, die überspitzt gesagt wegen einer falsch ausgedrückten Zahnpastatube oder einem Sockenpaar in der falschen Ecke geschieden werden.

Man sieht also, dass die Arbeit an sich selbst beide Geschlechter betreffen sollte. Allen voran aber sollte man sich diese Arbeit nur aufhalsen, wenn man sie für sich selbst und nur sich selbst machen möchte. Möchte man das nur machen, um anderen zu gefallen, dann sollte man das bitte partout sein lassen, weil es dann zum Scheitern verdammt ist. Ich habs in einem anderen Thread schon mal geschrieben, aber wenn man einen Kampf gegen HA oder sonst irgendwelchen Sachen, die das Selbst (psychisch und physisch) betreffen, aufnehmen möchte, dann nur für sich selbst. Frauen oder andere aussenstehende Personen haben das nicht verdient.

Subject: Aw: Auf dem Weg zur Depression wegen HA
Posted by [Spiegel](#) on Wed, 04 Aug 2010 09:49:37 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

jetzt will ich auch noch meinen Senf dazu geben. Wo fange ich am besten an? Ich könnte da meine halbe Lebensgeschichte aufrollen.

hmm, also als ich so 16 war hatte ich mittelschwere Akne. Ist schon komisch. Jede Zeit hat ihre Probleme. Pubertät... Alter. Ich scheine zu jeder Zeit das jeweilige Problem dazu zu haben

naja, zurück zum Thema. so vom 16. bis zum 21. Lebensjahr war ich ziemlich down. sehr depressiv. Und das war auf jeden fall teilweise durch meine Akne bedingt. Ich bin z.b. nicht

rausgegangen, wenn mal wieder ein Schub da war. Ich war auch kurz davor Roaccutan zu nehmen. Hätte ich das genommen, dann hätte ich vielleicht jetzt sogar noch krassere Haarprobleme.

so habe ich mit den Mädels ganz schön spät meine ersten Versuche gemacht. Ich habe mich da langsam herangetastet. Irgendwann aber war mir das mit der Akne aber einfach egal. Ich habe jetzt immer noch manchmal Probleme mit meiner Haut. Aber das zieht mich nun nicht mehr so runter wie damals.

Weil ich mich entscheiden habe zu leben. Ich will doch was zu stande bringen. hat auch bis jetzt ganz gut geklappt. und ich habe mich damals schon immer über mich selbst geärgert. weil ich dieses ganze "nur aufs äußerliche bezogene" zum kotzen finde. natürlich ist das äußere der erste eindruck den man bekommt. der verändert sich bei mir aber mit dem kennen lernen. Ich habe freunde von denen sieht nicht jeder klasse aus. einer hatte sogar schon mit 20 eine glatze. das war mir ziemlich schnuppe. denn der typ hat einiges aufm kasten. und nen guten musikgeschmack

das hat ihn immer so interessant gemacht für mich. und meine erste freundin hatte sogar sehr schütteres, feines haar. die war aber sooo süß und intelligent, das mir das echt schnuppe war.

zurück zur gegenwart: so vor ca. einem monat wurde mir klar, dass meine geheimratsecken krass gross geworden sind. und dass sie auf jeden fall noch wachsen werden. ich bin jetzt 28 jahre alt.

kurz davor hatte ich mädchen kennen gelernt. bei unserem ersten date hatten wir uns über das älter werde unterhalten. sie ist gerade mal 20, wirkt aber viel älter. sie hat auch schon einiges druchgemacht. sowas macht ja bekanntlich weise.

als wir uns trafen war ich mir meiner geheimratsecken natürlich bewusst, hatte jedoch voll und ganz in der gegenwart gelebt.

also was machte ich: ich sagte, dass alt werden ne tolle sache wäre, weil ich dann bald ein lustiger opa sein werde.

und dass ich auch nichts gegen veränderung hätte.

also schob ich vor ihren augen meine haare nach hinten und sagte: schau mal hier, meine geheimratsecken! ich mag sie! und ich habe das auch wirklich gemeint damals.

und sie meinte: "hmmm, du bist komisch. aber naja, nen irokesen kannsde dir ja immer noch machen!"

dann haben wir beide gelacht.

und jetzt ist sie meine feste freundin.

vor kurzem meinte ich mal, dass ich meine haare abrasieren will. sie meinte aber, dass sie das

doof finden würde, weil sie doch haare so liebt. ich meinte nur: das sind doch auch nur tote zellen, die da an einem hängen.

das kam mir so raus. hab mich selbst über mein reaktion gewundert. sie hat sich auch gewundert, und musste lachen.

naja, jedenfalls habe ich mir die haare bis auf oben sehr kurz abrasieren lassen.

ihre reaktion darauf war erstmal nicht so gut.

"ich mag doch haare"

und dann im bettchen, als sie mich am hinterkopf gestreichelt hat meinte sie: ist gar nicht so übel vom gefühl. gefällt mir

und jetzt mag sie auch die frisur.

vor kurzem meinte sie mal, dass ihr das vorher gar nicht aufgefallen wäre, dass ich eine so hohe stirn habe. ich habe darauf wieder ziemlich kess geantwortet.

als wir mal zusammen in der sonne lagen und die sonnenstrahlen voll auf mein gesicht geknallt haben. da hat sie natürlich meine reisenporen gesehen und auch gleich ein kommentar gelassen. die kleine muss auch immer gleich alles ausspucken was ihr im kopf rumspuckt

auch hier meinte ich nur, dass natürlich anfangs in einer beziehung das aussehen eine große rolle spielt. man muss sich ja attraktiv finden. doch nach einiger zeit, ist das schon nicht mehr soooo wichtig für mich. ich brauche jemanden mit dem ich gut klarkomme und reden kann. eine innige verbindung. die nichts so leicht zerstören kann.

und sie meinte darauf: "jetzt hör mal auf, du bist echt ein sehr hübscher kerl"

so hübsch bin ich nun auch nicht. aber sie ist wunderschön. und sie wird jeden tag an dem ich sie besser kenen lerne, ein kleines bisschen hübscher.

es klingt vielleicht gerade so, als wäre sie etwas krass aufs äußere fixiert. das ist aber nicht so. sie sagt halt immer sofort was sie denkt. außerdem bin ich genau so. ich muss schon gefallen finden vom aussehen her und sie ist halt sehr hübsch.

und sie hat natürlich auch ihre äußeren makel. wie jeder mensch. die fallen einem natürlich irgendwann auf in der beziehung. aber ich kann da sehr gut mit leben. und ich glaube sie kann sehr gut mit meinem haarausfall leben. solange ich nicht anfangen rumzujaulen

und das versuche ich gerade zu verhindern. ich habe mir heute den ganzen tag gedanken um meine haare gemacht. und nichts gebacken bekommen. ganz schlecht. naja, ich habe diesen text geschrieben. und dadurch alles noch einmal reflektiert.

und jetzt nehm ich mir wieder vor, die haare, haare sein zu lassen und mich auf wichtigeres zu konzentrieren.

z.b. wie ich meiner freundin eine freude machen kann

liebe grüße und falls das einer bis zum ende gelesen hat:

HERZLICHEN GLÜCKWUNSCH

Subject: Aw: Auf dem Weg zur Depression wegen HA
Posted by [Spiegel](#) on Wed, 04 Aug 2010 10:16:19 GMT

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

ich muss dazu sagen, dass ich gerade in kanada lebe. und hier ist es gerade 6 uhr morgens. und ich habe den ganzen vergangenen tag und abend damit verbracht im internet nach bildern von balding celebrities zu suchen und postings von hier zu lesen.

und ich bin keinen schritt weiter... mit mir

fühlt sich grad eher an wie ein schritt zurück. das ganze erinnert mich nämlich stark daran wie ich mich verhalten habe, als ich noch meine akne hatte.

Subject: Aw: Auf dem Weg zur Depression wegen HA
Posted by [malcanum](#) on Wed, 04 Aug 2010 13:57:14 GMT

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

@Spiegel

sehr schöner Beitrag, Deine Erklärungen sind sehr bildlich und daher gut vorstellbar. Auch zieht sich durch Dein gesamtes Posting eine positive Grundstimmung, die Du dir selbst erhalten/gewonnen hast.

Klasse Einstellung zum Leben...

Ja das ist das schöne an festen Beziehungen, man wird gemeinsam alt, und liebt sich mit all seinen Fehlern.

Subject: Aw: Auf dem Weg zur Depression wegen HA
Posted by [benutzer81](#) on Thu, 05 Aug 2010 08:22:07 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Spiegel schrieb am Wed, 04 August 2010 12:16ich muss dazu sagen, dass ich gerade in kanada lebe. und hier ist es gerade 6 uhr morgens. und ich habe den ganzen vergangenen tag und abend damit verbracht im internet nach bildern von balding celebrities zu suchen und postings von hier zu lesen.

und ich bin keinen schritt weiter... mit mir

fühlt sich grad eher an wie ein schritt zurück. das ganze erinnert mich nämlich stark daran wie ich mich verhalten habe, als ich noch meine akne hatte.

Dein letzter Beitrag klang doch schon sehr optimistisch, was du aber hier beschreibst geht genau in die andere Richtung.

Du fragst dich selbst ob du mit deinen Haaren glücklich sein darfst. Das wird dir aber kein Promi beantworten können. Und es wird auch keiner kommen der dir dafür grünes Licht gibt - das kannst eben nur du selbst - aus dir selbst heraus.

Und auch deine Freundin wird die Erlaubnis ebensowenig geben können. Und ich glaube auch nicht sie das überhaupt will. Indirekt vermittelst du ihr aber diese Fragestellung wenn du deine Haare immer wieder zum Thema machst.

Subject: Aw: Auf dem Weg zur Depression wegen HA
Posted by [Marc1234](#) on Thu, 05 Aug 2010 08:29:38 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Mach dir wegen deiner Freundin nicht soviele Gedanken.
Meine Partnerin hat selbst lange blonde Haare bis zum Po und ich habe mich auch oft gefragt: Was ist wenn ich mal eine Glatze habe? Wird sie dann nach Männern mit vollem Haar Ausschau halten?
Dann habe ich mir gesagt: Wenn SIE ihre langen Haare verlieren würde, ich würde sie trotzdem keinen Hauch weniger lieben.

Subject: Aw: Auf dem Weg zur Depression wegen HA
Posted by [Mita](#) on Sun, 20 Mar 2011 12:17:37 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Marc1234 schrieb am Thu, 05 August 2010 10:29
Dann habe ich mir gesagt: Wenn SIE ihre langen Haare verlieren würde, ich würde sie

trotzdem keinen Hauch weniger lieben.

Das heisst ja aber nicht, dass sie das genau so sieht!

Subject: Aw: Auf dem Weg zur Depression wegen HA
Posted by [imsommernw0](#) on Sun, 20 Mar 2011 16:31:17 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Gibt mehrere Möglichkeiten:

- abfinden damit nicht jeder kann ein Brad Pitt sein.
- sich umbringen
- wie ein irrer trainieren um nen guten körper zubekommen und beten,dass histogen oder ari 2014 auf den markt kommt und mann dann endlich seine haare zurück bekommt.

Was kannst du selber tun entweder mit fin oder minox rasuzögern,solltest du jedoch wie viele angst vor den nebenwirkungen haben dann heißt es nur folgendes:

- nicht rauchen
- nicht übermäßigen alkohol konsum
- gesunde ernährung
- viel sport
- ausreichende vitamine und mineralien
- 2x pro woche ket

Damit dann das ganze etwas hinauszögern bis es Haarmultiplikation gibt

Subject: Aw: Auf dem Weg zur Depression wegen HA
Posted by [Gast](#) on Thu, 05 Feb 2015 08:03:20 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

imsommernw0 schrieb am Sun, 20 March 2011 17:31
und beten,dass histogen oder ari 2014 auf den markt kommt und mann dann endlich seine haare zurück bekommt.

jetzt bis 2020 beten?

Bis dahin muss ich wohl mit Voltaren und Nadelrollern überbrücken ^^

imsommernw0 schrieb am Sun, 20 March 2011 17:31
- 2x pro woche ket

Was genau ist Ket? ketoconazol? Bringt das was?

Subject: Aw: Auf dem Weg zur Depression wegen HA
Posted by [SirRagusa](#) on Sun, 08 Feb 2015 21:40:28 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Nomadd schrieb am Thu, 05 February 2015 09:03imsommernw0 schrieb am Sun, 20 March 2011 17:31
und beten,dass histogen oder ari 2014 auf den markt kommt und mann dann endlich seine haare zurüch bekommt.

jetzt bis 2020 beten?

Bis dahin muss ich wohl mit Voltaren und Nadelrollern überbrücken ^^

imsommernw0 schrieb am Sun, 20 March 2011 17:31
- 2x pro woche ket

Was genau ist Ket? ketoconazol? Bringt das was?

musste mal googeln. das blockt wohl topisch enzyme oder so die mit für aga verantwortlich sind. außerdem hilft es dazu bei kopfhaut Ekzemen und stark fettiger kopfhaut mit juckreiz usw... nutze es selber und finde es hilft..

Subject: Aw: Auf dem Weg zur Depression wegen HA
Posted by [Gast](#) on Mon, 09 Feb 2015 13:02:35 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

SirRagusa schrieb am Sun, 08 February 2015 22:40Nomadd schrieb am Thu, 05 February 2015 09:03imsommernw0 schrieb am Sun, 20 March 2011 17:31
und beten,dass histogen oder ari 2014 auf den markt kommt und mann dann endlich seine haare zurüch bekommt.

jetzt bis 2020 beten?

Bis dahin muss ich wohl mit Voltaren und Nadelrollern überbrücken ^^

imsommernw0 schrieb am Sun, 20 March 2011 17:31
- 2x pro woche ket

Was genau ist Ket? ketoconazol? Bringt das was?

musste mal googeln. das blockt wohl topisch enzyme oder so die mit für aga verantwortlich sind. außerdem hilft es dazu bei kopfhaut Ekzemen und stark fettiger kopfhaut mit juckreiz usw... nutze es selber und finde es hilft..

Danke für die Info!

Werde es mal ausprobieren. Benutzt Du es als Shampoo, Creme oder in Tablettenform?

Subject: Aw: Auf dem Weg zur Depression wegen HA
Posted by [SirRagusa](#) on Mon, 09 Feb 2015 13:15:28 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Nomadd schrieb am Mon, 09 February 2015 14:02SirRagusa schrieb am Sun, 08 February 2015 22:40Nomadd schrieb am Thu, 05 February 2015 09:03imsommernw0 schrieb am Sun, 20 March 2011 17:31

und beten,dass histogen oder ari 2014 auf den markt kommt und mann dann endlich seine haare zurück bekommt.

jetzt bis 2020 beten?

Bis dahin muss ich wohl mit Voltaren und Nadelrollern überbrücken ^^

imsommernw0 schrieb am Sun, 20 March 2011 17:31

- 2x pro woche ket

Was genau ist Ket? ketoconazol? Bringt das was?

musste mal googeln. das blockt wohl topisch enzyme oder so die mit für aga verantwortlich sind. außerdem hilft es dazu bei kopfhaut Ekzemen und stark fettiger kopfhaut mit juckreiz usw... nutze es selber und finde es hilft..

Danke für die Info!

Werde es mal ausprobieren. Benutzt Du es als Shampoo, Creme oder in Tablettenform?

tabletten nimmt hier im forum glaube niemand. wüsste auch nicht ob die etwas bringen... ich habe lange ket creme pur von nizoral genutzt, bin jetzt aber wieder dabei alle drei tag ket shampoo zu verwenden. lasse dass dann immer 3-5 min einwirken, spüle es aus und fertig. einen versuch ist es jedenfalls wert.

Subject: Aw: Auf dem Weg zur Depression wegen HA
Posted by [Gast](#) on Mon, 09 Feb 2015 18:31:21 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

SirRagusa schrieb am Mon, 09 February 2015 14:15Nomadd schrieb am Mon, 09 February 2015 14:02SirRagusa schrieb am Sun, 08 February 2015 22:40Nomadd schrieb am Thu, 05 February 2015 09:03imsommernw0 schrieb am Sun, 20 March 2011 17:31

und beten,dass histogen oder ari 2014 auf den markt kommt und mann dann endlich seine haare zurück bekommt.

jetzt bis 2020 beten?

Bis dahin muss ich wohl mit Voltaren und Nadelrollern überbrücken ^^

imsommernw0 schrieb am Sun, 20 March 2011 17:31

- 2x pro woche ket

Was genau ist Ket? ketoconazol? Bringt das was?

musste mal googeln. das blockt wohl topisch enzyme oder so die mit für aga verantwortlich sind. außerdem hilft es dazu bei kopfhaut Ekzemen und stark fettiger kopfhaut mit juckreiz usw... nutze es selber und finde es hilft..

Danke für die Info!

Werde es mal ausprobieren. Benutzt Du es als Shampoo, Creme oder in Tablettenform?

tabletten nimmt hier im forum glaube niemand. wüsste auch nicht ob die etwas bringen... ich habe lange ket creme pur von nizoral genutzt, bin jetzt aber wieder dabei alle drei tag ket shampoo zu verwenden. lasse dass dann immer 3-5 min einwirken, spüle es aus und fertig. einen versuch ist es jedenfalls wert.

Ich werde es auf alle Fälle mit einbinden! Jedes kleines Bisschen, was hilft den Status zu halten, ist sehr willkommen!

Als Überbrückung, bis "the CURE" irgendwann kommt ^^

Subject: Aw: Auf dem Weg zur Depression wegen HA

Posted by [Gast](#) on Sat, 21 Nov 2015 16:03:32 GMT

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

imsommernw0 schrieb am Sun, 20 March 2011 17:31Gibt mehrere Möglichkeiten:

- abfinden damit nicht jeder kann ein Brad Pitt sein.
- sich umbringen
- wie ein irrer trainieren um nen guten körper zubekommen und beten,dass histogen oder ari 2014 auf den markt kommt und mann dann endlich seine haare zurück bekommt.

Was kannst du selber tuen entweder mit fin oder minox rasuzögern,solltest du jedoch wie viele angst vor den nebenwirkungen haben dann heißt es nur folgendes:

- nicht rauchen
- nicht übermäßigen alkohol konsum
- gesunde ernährung
- viel sport
- ausreichende vitamine und mineralien
- 2x pro woche ket

Damit dann das ganze etwas hinauszögern bis es Haarmultiplikation gibt

Beten könnt ihr noch die nächsten 20 Jahre, da wird nix kommen.

EDIT: Sehe gerade, dass ich das schon mal kommentiert hatte *lol*

Subject: Aw: Auf dem Weg zur Depression wegen HA

Posted by [Tom10](#) on Sat, 21 Nov 2015 16:50:43 GMT

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

Nomadd schrieb am Sat, 21 November 2015 17:03imsommernw0 schrieb am Sun, 20 March 2011 17:31Gibt mehrere Möglichkeiten:

- abfinden damit nicht jeder kann ein Brad Pitt sein.
- sich umbringen
- wie ein irrer trainieren um nen guten körper zubekommen und beten,dass histogen oder ari 2014 auf den markt kommt und mann dann endlich seine haare zurück bekommt.

Was kannst du selber tuen entweder mit fin oder minox rasuzögern,solltest du jedoch wie viele angst vor den nebenwirkungen haben dann heißt es nur folgendes:

- nicht rauchen
- nicht übermäßigen alkohol konsum
- gesunde ernährung
- viel sport
- ausreichende vitamine und mineralien
- 2x pro woche ket

Damit dann das ganze etwas hinauszögern bis es Haarmultiplikation gibt

Beten könnt ihr noch die nächsten 20 Jahre, da wird nix kommen.

EDIT: Sehe gerade, dass ich das schon mal kommentiert hatte *lol*

Stimmt.Aber allgeimein ist es doch so dass die Leute sich hier was vormachen.Direkter gesagt, die jungen Leute leben in Illusionen weil dass ihnen so in den Kram passt

- glauben dass sie Medikamente ewig ohne NWs und mit der gleichen Wirkung nehmen können
- glauben dass die "Cure" in ein paar Jahren eintritt
- glauben dass sie HA ewig aufhalten können

- glauben dass Haare nur bis 30 wichtig sind bis man verheiratet ist
- reden den Status von Grosseltern schön. Aus einem NW4 wird ganz schnell eine NW2
- Verharmlosen NWs von Medikamenten
- denken extrem kurzfristig

Usw usw

Das ist alles nicht schwer zu durchschauen.

Genug User sind auch nach ein paar Jahren auch hier spurlos verschwunden weil der Kampf aussichtslos war. Dann tauchen wieder neue junge User auf und das Spiel beginnt vom neuem.

Subject: Aw: Auf dem Weg zur Depression wegen HA
 Posted by [Jürgen87](#) on Sat, 21 Nov 2015 17:21:07 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Ich bin einer der spurlos verschwunden ist, weil ich zu blöd war den HA richtig zu bekämpfen. Hab zwar Fin oral + Minox genommen aber halbherzig, hatte deswegen auch weiter Verluste bzw. nur eine Verlangsamung. Jetzt nach 2 Jahren bin ich wieder voll dabei und bereits nach 3 Monaten ist die Tendenz positiv. HA nahe 0, und Verdichtung. *Auf Holz klopf*

Wer den HA frühzeitig bekämpft wird in aller Regel gewinnen.

Es gibt aber genügend Leute, die mal 3 Wochen dies anwenden, dann 2 Monaten das anwenden oder unvollständige Regimen fahren (z.B Minox only).

Zusätzlich gibt es momentan so viele Mittel, die auch wirklich was bringen + 1-2 Sterne am Nachthimmel die evtl wirklich den Durchbruch bringen könnten, zumindest additiv zu bestehenden Behandlungen -> OSH101 / PSI und mit ganz vielen Anführungszeichen PGE2. (ZU PSI / OSH101 läuft ein vielversprechender Test in einem anderen Forum - ich kenne die Studienlage, die besagt es wäre "nur" ca so effektiv wie Minox, aber ich verlasse mich auf Progressbilder, Zitat: Zitat Pilos: viele Studien sind einfach nicht das Papier wert auf dem sie stehen...haben aber womöglich Millionen gekostet)
 Von den kommerziellen möglichen Neuerscheinungen spreche ich gar nicht, denn auf offizielle Mittel kann man in der Tat evtl noch lange warten.

Auch wer das Standardregimen konsequent durchzieht, also Ket + Minox + Fin kann noch ordentlich optimieren.

Bspw. statt Ket Shampoo - Ketlotion, Penetationssteigerung durch Dermaroller (Kein Wounding), effektives auftragen (Spritze mit stumpfer Kanüle > Pipette).
Gewinnt alleine sicherlich keinen Krieg, aber additiv sicherlich nicht zu unterschätzen!

Subject: Aw: Auf dem Weg zur Depression wegen HA
Posted by [Tom10](#) on Sat, 21 Nov 2015 18:59:12 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Jürgen87 schrieb am Sat, 21 November 2015 18:21 Ich bin einer der spurlos verschwunden ist, weil ich zu blöd war den HA richtig zu bekämpfen.
Hab zwar Fin oral + Minox genommen aber halbherzig, hatte deswegen auch weiter Verluste bzw. nur eine Verlangsam. JEtzt nach 2 Jahren bin ich wieder voll dabei und bereits nach 3 Monaten ist die Tendenz positiv. HA nahe 0, und Verdichtung. *Auf Holz klopf*

Wer den HA frühzeitig bekämpft wird in aller Regel gewinnen.

Es gibt aber genügend Leute, die mal 3 Wochen dies anwenden, dann 2 MOnaten das anwenden oder unvollständige Regimen fahren (z.B Minox only).

Zusätzlich gibt es momentan soviele Mittel, die auch wirklich was bringen + 1-2 Sterne am Nachthimmel die evtl wirklich den Durchbruch bringen könnten, zumindest additiv zu bestehenden Behandlungen -> OSH101 / PSI und mit ganz vielen Anführungszeichen PGE2. (ZU PSI / OSH101 läuft ein vielversprechender Test in einem anderen Forum - ich kenne die Studienlage, die besagt es wäre "nur" ca so effektiv wie MInox, aber ich verlasse mich auf Progressbilder, Zitat:Zitat Pilos: viele studien sind einfach nicht das papier wert auf dem sie stehen...haben aber womöglich millionen gekostet)
Von den kommerziellen möglichen Neuerscheinungen spreche ich gar nicht, denn auf offizielle Mittel kann man in der Tat evtl noch lange warten.

Auch wer das Standardregimen konsequent durchzieht, also Ket + Minox +Fin kann noch ordentlich optimieren.

Bspw. statt Ket Shampoo - Ketlotion, Penetationssteigerung durch Dermaroller (Kein Wounding), effektives auftragen (Spritze mit stumpfer Kanüle > Pipette).
Gewinnt alleine sicherlich keinen Krieg, aber additiv sicherlich nicht zu unterschätzen!

Erwartest du jetzt eine Antwort ??

Ich hoffe dass dich jetzt selbst beruhigt , darum gings dir ja.

Subject: Aw: Auf dem Weg zur Depression wegen HA
Posted by [Tom10](#) on Sat, 21 Nov 2015 19:03:27 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

"Wer den HA frühzeitig bekämpft wird in aller Regel gewinnen "

Na wenn du es sagst .

Subject: Aw: die traurige Realität...
Posted by [Tom10](#) on Sat, 21 Nov 2015 19:09:16 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Mink schrieb am Tue, 04 May 2010 09:29Es ist traurig... aber auch m.E. leider wahr. Ich muss mesh recht geben.

Man kann sich Sand in die Augen streuen und an das Gute glauben. Natürlich ist Charakter wichtig(er).

Aber es ist nun mal so, dass Menschen in unserer Gesellschaft beruflich und privat mehr erreichen, wenn sie ein attraktives Aussehen haben und dazu gehören sowohl die Figur als auch die Haare, als auch Kleidung dazu.

Klar gibt es sehr attraktive Männer mit Glatze. Aber die erfüllen erstens meistens dann den Aspekt Figur und zweitens sind es eh gut aussehende Menschen, die MIT Haaren vllt. noch perfekter aussehen würden.

Allem was Du sagst, benutzer, stimme ich 100%ig zu. Aber wenn Du live so eine Situation wie von mesh beschrieben erlebst, dann bringen Dich diese Sprüche nicht unbedingt weiter.

Vielleicht ist die Kombi aus beiden gut. Man ändert seine innere Einstellung UND macht alles was möglich ist, um parallel sein Äusseres zu verbessern.

Was hat der Beruf mit Aussehen zu tun ??? Arbeitest du im Modelgeschäft ?

Subject: Aw: Auf dem Weg zur Depression wegen HA
Posted by [DaDani](#) on Wed, 30 Dec 2015 04:38:19 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

All die Schwarzmalen hier wieder... Ich muss gestehen, dass auch ich anfällig für die Haarausfall-Depression bin und ich verstehe jeden hier, der seiner Verzweiflung ein bisschen Ausdruck verschaffen will. Wenn ich mal wieder eine Rückzugs- und Schwarzseher-phase habe und versuche, im Internet nach irgendwelchen Lösungen (damit meine ich nicht nur

Medikamente) oder Strategien zu googeln, dann schlagen diese Aussagen wie "ohne Haare keine Frauen, keine Attraktivität, kein Erfolg,..." bei mir oft ein wie kleine Bomben.

Sitze ich daheim vor dem PC oder Fernseher, dann bekomme ich schnell dieses "Einsames-Opfer & Minderwertiger-Mensch"-Gefühl.

Allmählich wird mir immer mehr klar, dass das einerseits mit den doofen Mainstream-Medien (Werbungen, Filme, Serien und deren Männer- oder Menschenbild generell), andererseits sicher auch mit meinem eigenen Perfektionismus (evtl. sogar etwas Narzismus) zu tun hat. Mir scheint, genau diese Kombo schafft es dann doch immer wieder, mich in ein Loch zu werfen oder mich zumindest dazu zu bringen, permanent nach Lösungen zu suchen.

Und dann geh ich zum Glück doch wieder raus in die Welt und unternehme irgendwas, wie z.B. Ausflüge, Reisen, Stadt-Bummeln,... und merke beim Umsehen plötzlich: so viele Männer haben genau dasselbe wie ich: Haarausfall. Manche früher, manche später - aber so viele haben Haarausfall. Ich sehe mich um und ich merke wieder wie normal es ist und wie normal alle Leute aussehen. Auch die Frauen, sie sind alle nicht perfekt. Und ich sehe auch ständig Kerle mit schütterem Haar oder Glatze, die trotzdem eine Freundin/Frau an der Seite haben, Familienväter sind, normal und glücklich ihr Leben leben. Und ja, auch Männer mit Haarausfall/Glatze können eine SCHÖNE Frau an ihrer Seite haben.

So wie es uns mit dem Haarausfall geht, geht es vielen Frauen mit deren Schönheitsproblemen. Extremer Tunnelblick, übersteigerter Konkurrenzdruck und das direkte Erleben des eigenen "Verfalls", bzw. der Vergänglichkeit - nicht cool. Für Frauen ist das ganze in der Regel aber noch viel früher und ernster der Fall. Was sind schon die Haare im Vergleich zur Fruchtbarkeit? Viele Frauen bemerken bereits mit um die 30 wie sie zunehmend "unsichtbar" werden und mit einem Schlag nicht mehr die gewohnte männliche Aufmerksamkeit im Alltag abbekommen, die sie als "junges Ding" noch bekamen - also von dieser Art des Ablaufdatums haben wir Männer doch keine Ahnung.

Was mir fehlt, ist wohl noch eine gehörige Portion "Wurschtigkeit" (so sagen wir in Österreich), also eine Verinnerlichung von "Scheißegal". Ein bisschen "Fuck it" ins Lebensgefühl integrieren. Was ist das Leben schon? Uns ist von Geburt an so viel erzählt und gezeigt worden, wie ein gutes Leben auszusehen hat - und trotzdem gibt es so viele Leute, die unglücklich sind, obwohl sie von außen betrachtet alles perfekt gemacht haben. Man merkt: das was uns von einer neoliberalen Wirtschafts- und Medienelite als "perfekt" vorgekauft wird, ist extrem beschränkt und oft auch falsch. Aber hey, auf diesen Illusionen basiert unser Wirtschaftssystem

Sterben müssen wir alle einmal. Wirklich jeder von uns. Selbst diese ach-so perfekten Menschen, die ganzen NWO-Männer, die unserer Meinung da draußen herumlaufen und so viel erfolgreicher, attraktiver und besser sind als wir werden irgendwann aufgrund einer Krankheit, eines Unfalls oder Altersschwäche sterben und wieder zu Erde werden. Der Tod holt sie genauso wie uns. Und auch jede schöne, zarte junge Frau da draußen, nach welcher wir uns alle ja so sehnen und viele von uns gefühlt nicht abbekommen können - die werden auch mal altern, schrumpeln und weg sein. Geht manchmal schneller als man denkt.

Sorry für den etwas wirren Post, aber seien wir mal ehrlich - der Grund warum wir hier in diesem Forum sind, ist nicht bloß Haarausfall. Da geht es um so viele andere Sachen und vor allem viele offene Fragen und Unsicherheiten. Und mein Fazit ist: die Realität ist besser als sie scheint, wenn man vor lauter Depri und Hoffnungslosigkeit nur noch schwarz sieht.

Subject: Aw: Auf dem Weg zur Depression wegen HA
Posted by [Loma](#) on Wed, 30 Dec 2015 08:12:23 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Auf jeden Fall Fin weglassen so paradox es klingt. Fin kann eine Depression auslösen oder verstärken!

Subject: Aw: Auf dem Weg zur Depression wegen HA
Posted by [haireinspaziert](#) on Wed, 30 Dec 2015 10:49:55 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

@DaDani : astreiner Post. Da ist viel wahres dran, für 2016 werde ich mir auch vornehmen es etwas mehr zu verinnerlichen. Hier hat man immer das Gefühl, dass manche das Thema Haarausfall sehr gut verarbeiten und sich legitimerweise weiterhin mit den Therapiemethoden beschäftigen. Andere jedoch, und dazu zähle ich mich auch, sich im Alltag viel zu viel Bedeutung beimessen und dadurch an Lebensqualität einbüßen....

Subject: Aw: Auf dem Weg zur Depression wegen HA
Posted by [egal123](#) on Wed, 30 Dec 2015 10:54:35 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

DaDani schrieb am Wed, 30 December 2015 05:38All die Schwarzmalen hier wieder... Ich muss gestehen, dass auch ich anfällig für die Haarausfall-Depression bin und ich verstehe jeden hier, der seiner Verzweiflung ein bisschen Ausdruck verschaffen will. Wenn ich mal wieder eine Rückzugs- und Schwarzseher-phase habe und versuche, im Internet nach irgendwelchen Lösungen (damit meine ich nicht nur Medikamente) oder Strategien zu googeln, dann schlagen diese Aussagen wie "ohne Haare keine Frauen, keine Attraktivität, kein Erfolg,..." bei mir oft ein wie kleine Bomben.

Sitze ich daheim vor dem PC oder Fernseher, dann bekomme ich schnell dieses "Einsames-Opfer & Minderwertiger-Mensch"-Gefühl.

Allmählich wird mir immer mehr klar, dass das einerseits mit den doofen Mainstream-Medien (Werbungen, Filme, Serien und deren Männer- oder Menschenbild generell), andererseits sicher auch mit meinem eigenen Perfektionismus (evtl. sogar etwas Narzismus) zu tun hat. Mir scheint, genau diese Kombo schafft es dann doch immer wieder, mich in ein Loch zu werfen oder mich zumindest dazu zu bringen, permanent nach Lösungen zu suchen.

Und dann geh ich zum Glück doch wieder raus in die Welt und unternehme irgendwas, wie z.B. Ausflüge, Reisen, Stadt-Bummeln,... und merke beim Umsehen plötzlich: so viele Männer haben genau dasselbe wie ich: Haarausfall. Manche früher, manche später - aber so viele haben Haarausfall. Ich sehe mich um und ich merke wieder wie normal es ist und wie normal alle Leute aussehen. Auch die Frauen, sie sind alle nicht perfekt. Und ich sehe auch ständig Kerle mit schütterem Haar oder Glatze, die trotzdem eine Freundin/Frau an der Seite haben, Familienväter sind, normal und glücklich ihr Leben leben. Und ja, auch Männer mit Haarausfall/Glatze können eine SCHÖNE Frau an ihrer Seite haben.

So wie es uns mit dem Haarausfall geht, geht es vielen Frauen mit deren Schönheitsproblemen.

Extremer Tunnelblick, übersteigter Konkurrenzdruck und das direkte Erleben des eigenen "Verfalls", bzw. der Vergänglichkeit - nicht cool. Für Frauen ist das ganze in der Regel aber noch viel früher und ernster der Fall. Was sind schon die Haare im Vergleich zur Fruchtbarkeit? Viele Frauen bemerken bereits mit um die 30 wie sie zunehmend "unsichtbar" werden und mit einem Schlag nicht mehr die gewohnte männliche Aufmerksamkeit im Alltag abbekommen, die sie als "junges Ding" noch bekamen - also von dieser Art des Ablaufdatums haben wir Männer doch keine Ahnung.

Was mir fehlt, ist wohl noch eine gehörige Portion "Wurschtigkeit" (so sagen wir in Österreich), also eine Verinnerlichung von "Scheißegal". Ein bisschen "Fuck it" ins Lebensgefühl integrieren. Was ist das Leben schon? Uns ist von Geburt an so viel erzählt und gezeigt worden, wie ein gutes Leben auszusehen hat - und trotzdem gibt es so viele Leute, die unglücklich sind, obwohl sie von außen betrachtet alles perfekt gemacht haben. Man merkt: das was uns von einer neoliberalen Wirtschafts- und Medienelite als "perfekt" vorgekauft wird, ist extrem beschränkt und oft auch falsch. Aber hey, auf diesen Illusionen basiert unser Wirtschaftssystem

Sterben müssen wir alle einmal. Wirklich jeder von uns. Selbst diese ach-so perfekten Menschen, die ganzen NWO-Männer, die unserer Meinung da draußen herumlaufen und so viel erfolgreicher, attraktiver und besser sind als wir werden irgendwann aufgrund einer Krankheit, eines Unfalls oder Altersschwäche sterben und wieder zu Erde werden. Der Tod holt sie genauso wie uns. Und auch jede schöne, zarte junge Frau da draußen, nach welcher wir uns alle ja so sehnen und viele von uns gefühlt nicht abbekommen können - die werden auch mal altern, verschrumpeln und weg sein. Geht manchmal schneller als man denkt.

Sorry für den etwas wirren Post, aber seien wir mal ehrlich - der Grund warum wir hier in diesem Forum sind, ist nicht bloß Haarausfall. Da geht es um so viele andere Sachen und vor allem viele offene Fragen und Unsicherheiten. Und mein Fazit ist: die Realität ist besser als sie scheint, wenn man vor lauter Depri und Hoffnungslosigkeit nur noch schwarz sieht.

Subject: Aw: Auf dem Weg zur Depression wegen HA

Posted by [andal](#) on Wed, 30 Dec 2015 12:11:33 GMT

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

verzichte auf fullquote @dani... gut erkannt und geschrieben

haare sind der kalender der natur...

und wenn die AGA in jungen jahren zuschlägt wird man irgendwie auch mit seiner eigenen sterblichkeit konfrontiert...

dazu eine portion narzismus, und schwups hat man seine erste lebenskrise...

ich kann euch aber beruhigen, mit der zeit kommen weitere hinzu
