
Subject: Du bist was du denkst

Posted by [benutzer81](#) on Sat, 01 May 2010 22:46:46 GMT

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

Eigentlich wollte ich im letzten Thread antworten, das Wort "Opfer" hat mich jedoch so sehr zum nachdenken gebracht, dass ich beschlossen habe einmal all meine Erfahrungen und Erkenntnisse welche ich durch die Beschäftigung mit sämtlichen Persönlichkeitswerkzeugen (NLP, Pick Up, Psychologie, MKS etc..) gewonnen habe in einem Text zusammenzufassen und eventuell dient es dem einen oder anderen ja als interessanten Denkanstoß. Denn all diese Werkzeuge der Persönlichkeitsentwicklung haben eindeutige Gemeinsamkeiten und diese lassen sich in einem Satz zusammenfassen:

Du bist was du denkst.

„Oh nein, schon wieder so eine Floskel und WischiWaschi-Geschwätz" wird sich so mancher User jetzt denken. Aber auch wenn dieser Satz banal klingen mag, so kann er jedoch bei richtiger Anwendung tiefgreifende Veränderungen hervorrufen die sich durch handfeste Ergebnisse im realen Leben äussern werden.

Weshalb bist du hier? Wegen deinen Haaren, richtig?

Nein, du bist nicht wegen deinen Haaren hier, sondern wegen deinen Gefühlen!

Du hast Angst! Aber nicht vor dem Haarverlust, sondern vor den möglichen Konsequenzen die sich für dein Leben ergeben werden. Dich treibt die Angst weniger Wert zu sein wenn du dich nicht ohnehin schon jetzt minderwertiger fühlst. Du hast Angst vor gesellschaftlichen Konsequenzen, davor - ausgeschlossen zu werden. Du hast Angst vor dem TOD!

Ich übertreibe? Dann lass uns mal von vorne beginnen:

Wir sind tatsächlich Opfer. Aber keine Opfer irgendwelcher äusseren Umstände, sondern Opfer von uns selbst. Opfer unserer Denkweisen und den daraus resultierenden Gefühlen.

Du bist hier, weil du einem Ideal entsprechen willst. Du denkst dass dieses Ideal ein glückliches Leben garantiert und dir all deine Ängste nehmen kann. Somit tust du alles um deine Haare zu halten oder wiederzubekommen, aber in Wahrheit gleicht es dem Kampf gegen Windmühlen. Du versuchst die Umstände zu verändern aber verschwendest keinen Gedanken daran gegen die Ursache vorzugehen. Du kannst die beiden nicht einmal auseinanderhalten weil du glaubst dass die Umstände selbst(der HA), die Ursache ist. Dabei liegen sie in zwei völlig verschiedenen Welten.

Die Umstände liegen in der äusseren Welt. Die Ursache liegt jedoch in der inneren Welt. In DEINER inneren Welt. Und für diese bist du ganz alleine verantwortlich und nicht etwa eine äussere Gegebenheit. Du alleine trägst die Verantwortung dafür, wie du dich fühlst! Es kommt keiner vorbei und jagt dir eine Giftspritze mit schlechten Gefühlen in's vegetative Nervensystem, woraus dieses unschöne Bauchgefühl entsteht welches schließlich den ganzen Körper erfasst und dich handlungsunfähig bzw. schwermütig macht. Das bist DU

ganz alleine!

Nur sind die Menschen leider so gestrickt, dass sie die Verantwortlichen für ihre eigenen Gefühle in der äusseren Welt suchen und damit jede Menge Energie verschwenden.

Wenn du der Meinung bist dass ich Bullshit von mir gebe und du für deine Situation nicht selbst verantwortlich bist, dann lies erst gar nicht weiter.

Für alle anderen eine Erklärung wie dieser Mechanismus funktioniert.

Weil's zu der Thematik hier im Forum passt, gehen wir mal näher auf das angesprochene Ideal und die Minderwertigkeitsgefühle ein.

Wenn du einem propagierten Ideal wie Reichtum oder Schönheit nicht entsprichst, ist es dann wirklich notwendig dass du Gefühle des Mangels oder der Minderwertigkeit empfinden musst? Sind diese Gefühle wirklich hilfreich? Sei ehrlich zu dir selbst! Nein, sie stehen dir nur im Weg. Sie versauen dir den Alltag. Sie machen das Leben weniger lebenswert, sie ergreifen Besitz von dir und schränken deine persönliche Freiheit ein. Du bist ein Opfer deiner Gefühle.

Wenn du also logisch darüber nachdenkst, sind diese Empfindungen so sinnvoll wie eine dritte Brustwarze und genau hier liegt das Problem, du denkst nicht logisch, sachlich und richtig bzw. hast du irgendwann damit aufgehört! Du hast zu deinem eigenen Nachteil gedacht!

Dir wird ein Ideal propagiert. Die Botschaft nimmst du Anfangs vielleicht noch neutral entgegen. Aber irgendwann (spätestens nach der tausendsten Wiederholung) wirst du mit deinem bewussten Verstand eine Entscheidung treffen die weitreichende Konsequenzen nach sich ziehen wird -> Wahr oder Falsch. Wenn die Botschaft als "Wahrheit" akzeptiert wird, hat der bewusste Verstand seine Aufgabe erledigt und die Beweisführung ist abgeschlossen. Die "Wahrheit" bzw. der "Fakt" wird nun in deinem wahren Ich, dem Unterbewusstsein seinen festen Platz finden und dort als Referenzwert abgespeichert.

"Wahres Ich ??"

Denkst du etwa dass dein bewusster Verstand, welcher in diesem Moment gerade diese Zeilen liest und darüber nachdenkt was er davon halten soll, dein wahres Ich wäre? Nein, der bewusste Verstand ist nur ein kleines Lichtchen im Vergleich zum Unterbewusstsein. Das Bewusstsein ist vielmehr ein Werkzeug des Unterbewusstseins. Dein Unterbewusstsein ist dein wahres "Ich". Es ist die Summe all deiner Erfahrungen bzw. wie du diese Erfahrungen mit deinem bewussten Verstand bewertet hast. Und wenn du wie im oben genannten Beispiel das propagierte Ideal als wahr bewertest und es somit annimmst, wird es ebenfalls ein Teil deiner Persönlichkeit und ein Stück neue Realität ist entstanden. Ab sofort ist diese Wahrheit ein Referenzwert der dazu dient, zukünftig die Situation oder Gegebenheit nicht immer wieder neu bewerten und durchdenken zu müssen (dein bewusster Verstand wäre damit auch völlig überlastet). Es ist ab sofort Realität. Und "Realität" ist nicht so einfach dahingesagt, du wirst tatsächlich ab sofort überall eine Bestätigung für deine selbst geschaffene Realität finden. Lediglich ein schlagkräftiges Gegenargument kann dein Unterbewusstsein noch vom Gegenteil überzeugen, aber darauf komme ich nachher nochmals zurück.

Du hast also die Botschaften bewertet und auf deine Weise für dich angenommen. Von nun an hast du eine feste Meinung, welchen Wert das Aussehen in der/deiner Welt hat. Du hast auch Vorstellung darüber "wie" gutes Aussehen, auszusehen hat. Wenn du zum Zeitpunkt der Beweisführung jung bist und volles Haar hast, wirst du natürlich eher dazu geneigt sein dem Aussehen einen hohen Stellenwert zuzuschreiben. Du wärst ja auch schön blöd wenn nicht, vor allem dann wenn du momentan keine anderen großartigen Qualitäten bei dir erkennen kannst/willst.

Jedenfalls läuft ab diesem Zeitpunkt ein ständiger Selbstabgleich mit dem Referenzwert im Unterbewusstsein ab. Wirst du nun älter und verändert sich dein Äusseres, kannst du den Referenzwert natürlich auch anpassen und dir mit deinem bewussten Verstand neue Glaubenssätze bzw. Wahrheiten formulieren die wieder ein Gleichgewicht schaffen. Bei Kleinigkeiten wie ersten Falten und anderen Veränderungen ist das auch kein Problem. Ereilt dich aber plötzlich in jungen Jahren der Haarausfall - so ist das erst einmal eine sehr gewaltige Veränderung. Wer es hier nicht schafft das Gleichgewicht zu halten, gerät in Schiefelage. Und wenn für dich in deiner Welt das Aussehen einen hohen Stellenwert hat, du plötzlich merkst dass ein unwiederbringlicher Einschnitt droht und du dem Ideal nicht mehr entsprechen kannst, machen sich all die schlechten Gefühle breit. Das Unterbewusstsein meldet "Mangel" bzw. "Minderwertigkeit".

Ist das Unterbewusstsein also ein Arschloch? Nein, dein Unterbewusstsein kann nicht logisch denken. Es ist zwar intelligenter und schneller als es dein bewusster Verstand je sein könnte, es hat aber nur 1 Existenzprinzip. Das Prinzip des Lebens. Es möchte einfach nur Leben und sich entfalten. Und das ist das Prinzip von allem und jedem. Deshalb stehen wir jeden Tag auf und gehen zur Arbeit. Es ist der Sinn unseres Daseins. Leben und Entfaltung. Die AGA signalisiert aber eine Bedrohung für dieses Prinzip. Aber auch nur deswegen, weil du im Vorfeld durch dein denken - also dem bewussten Verstand - dem Aussehen diesen Stellenwert gegeben hast und dir womöglich selbst aufgrund deines eigenen Aussehens hohen Wert zugeschrieben hast. Das UB sieht in diesem Moment also tatsächlich eine Bedrohung für die Existenz. Es ist wie ganz am Anfang beschrieben die Angst vor dem Tod. Und das hat dich hierher getrieben..

Die Angst drückt das UB also durch Gefühle aus, durch schlechte Gefühle. Und das wiederum steuert dein Verhalten in allen erdenklichen Alltagssituationen. Aber natürlich ist nicht nur der HA schuld an deinen Ängsten. Es gibt zig Situationen im Leben die nachhaltig einen ungünstigen Referenzwert/Glaubenssatz in deinem Unterbewusstsein hinterlassen können - eben darauf aufbauend wie du diese Situationen damals bewertet hast. Und dadurch entwickelst du unterbewusst Strategien wie zu zukünftig diesen Situationen begegnen sollst, was sich wiederum in Verhaltensweisen ausdrückt, die nicht immer wünschenswert sind aber "scheinbar" auch nicht abzustellen sind.

Somit schlussfolgernd -> Frühere Denkweisen (bewusster Verstand), prägen deine heutige Persönlichkeit (Unterbewusstsein) und diese hat wiederum Einfluss auf die zukünftige Denkweise - welche wiederum... u.s.w.

So kann ein Teufelskreis der negativen Glaubenssätze entsehen.

Aber du kannst diesen Mechanismus auch umdrehen und all deine unnötigen Ängste abbauen und darauf zielen auch sämtliche Werkzeuge der Persönlichkeitsentwicklung ab. Es geht

darum wieder ein Gleichgewicht zwischen Bewusstsein und Unterbewusstsein herzustellen (oder auch Geist und Seele wer es spirituell mag)

Es geht darum den Unterbewusstsein klar zu machen, dass all die schlechten Gefühle bzw. Ängste völlig unnötig sind. Darum, ihm zu signalisieren dass die vermeintlichen Gefahren für die Existenz, keine Gefahren sind. Wenn dies im UB ankommt, wird es alle Ressourcen zur Verfügung stellen die man haben möchte (wie Lebensfreude, Motivation, Glücksempfinden etc..)

Letztens schrieb ein User ob die Ängste nicht zum "menschsein" gehörten. Klar, klingt im ersten Moment nur allzu menschlich. Im nächsten Moment muss ich mich aber wirklich fragen in welcher Situation mir schlechte Gefühle ernsthaft eine Hilfe sein sollten?

Subject: Aw: Du bist was du denkst
Posted by [Images](#) on Sun, 02 May 2010 11:22:47 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Ich habe diesen Artikel aufmerksam gelesen und bin sehr beeindruckt. Denn ich glaube, dass hier die Antwort für die meisten liegt !

Auch für mich...aber das Training ist hart. Zuerst muss ich mir bewusst werden, dass ich medikamentös diesen Prozess nur hinauszögern aber nicht aufhalten kann. Dann die Selbstakzeptanz...ein schwieriger Fall. An einigen Tagen klappt es sehr gut, dann mal nicht so gut.

Ich habe eine Frau kennengelernt....eine ganz tolle. Und, die ist Friseurin....zuerst ein Schock, denn die hat ja "nur" mit vollen Haaren zu tun, da passe ich mit meinem beginnenden HA (40) nich rein. So meine denkweise.

Es kommt aber anders....es stört sie überhaupt nicht !!!!!

Frauen gehen in aller Regel ganz anders damit um als wir uns das vorstellen können.

Ich jedenfalls werde versuchen mich nicht auf meine Haare zu reduzieren, denn wenn ich es geschafft habe es so anzunehmen wie es ist, lebe ich deutlich entspannter.

Gruss

Subject: Aw: Du bist was du denkst
Posted by [toxx](#) on Sun, 02 May 2010 12:13:11 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Kann ich alles nicht nachvollziehen.. denn ich sags mal so, Glatze, bzw. Resthaar mit noch dazu scheiss Kopfform sieht eben scheisse aus, daran gibts nichts dikturien oder Schönrederei. Als Spargeltarzan sowieso.. als trainierter wie Mr. Proper oder Hells Angels Mopedfahrer, Türsteher

Klopper. Außerdem wirkt man alt, das Gesicht hat kaum noch Charakter. Ich versteh diese ganzen Tugenden mit "ich mach mich selbst froh" einfach nicht. Es wäre genau so, wenn eine Frau mit einem ewig breiten Arsch daherkommt und eine auf Model macht.. man würde sie für bescheuert halten, kein Mann darauf abfahren.. (ok, vielleicht die mit dem Fetisch dafür). Also würde ich nicht sagen, dass ich mich mit irgendwelchen Männern messen kann, die eine wallende Mähne haben, wenn Frau nunmal darauf steht. Und wie sagt man so schön.. hinter jedem guten Mann steckt eine starke und gute Frau?!

Jetzt wird das Geschrei groß sein, ich weiss.. aber ich sag mal so, wenn man ein schönes zu Hause hat, die Mauern, die einen ausruhen lassen, gepflegten Sex, der unter die Haut geht und auch sonst sich bei ihr rundum wohl fühlt.. glaubt mir, ihr geht am nächsten Tag auf die Arbeit und reißt ganz andre Dinge, die ihr als Solotyp nicht so stark oder gelassen regeln würdet! Problem dabei, diese Frau muss Mann auch wirklich von ganzen Herzen lieben.. da gehts dann aber los, tu ich das wirklich oder war sie nur ein "Kompromissfang" weil die, die ich eigentlich haben wollte, keinen Bock auf mich hat, weil sie eben wohl mit ihren 20-30 Lenzen nicht auf irgendwelche Hempel steht, welche die gleiche Frisur haben, wie ihr Großvater.

Lange Rede, kurzer Sinn.. zuviel Scheinwelt aufzubauen ist auch nicht gesund. Die Welt ist wie sie ist, und Haare sind ein Status des guten Aussehns, Dynamik, Jugend und Erfolg.. männlich eben. Kaum eine Frau will Kojak im Bett.. was dann übel für das mittlere, bis späte Alter wird. Was meint ihr, warum die guten Mädels auch immer irgendwelchen Typen mit Haaren nachlaufen.. (klar, jetzt kommen wieder Ausnahmen.. aber den Spruch dazu kennt ihr ja). Ich für meinen Teil versuche meine Haare so lang es geht zu halten und nehm den Kampf auf mich, denn es gibt meiner Meinung nach nur zwei Seiten: ich schau morgens in den Spiegel, bin zufrieden und fühl mich gut.. oder ich schau in den Spiegel, seh scheiss Platte oder erbärmliche Stoppeln und versuch mir die Welt schön zu träumen. Sorry Benutzer, das ist nichts persönliches, aber der ganze Psychokram kann meiner Meinung keinem helfen. Die Fakten werden einen immer wieder auf den Boden der Tatsachen zurückholen..früher oder später.

Subject: Aw: Du bist was du denkst

Posted by [benutzer81](#) on Sun, 02 May 2010 13:10:15 GMT

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

toxx schrieb am Sun, 02 May 2010 14:13 Die Fakten werden einen immer wieder auf den Boden der Tatsachen zurückholen..früher oder später.

Wenn du meinen post ausführlich gelesen hättest, wüsstest du was "Fakten" eigentlich sind. Es sind Konstrukte deiner Gedankenwelt, welche in diesem Moment nur für dich eine Gültigkeit besitzen.

Zudem ist dein Beitrag (und das ist ebenfalls nichts persönliches) dass beste Beispiel dafür, wie man sich selbst die Freiheit beschränken kann. Die ganzen von dir genannten Hürden, sind ebenfalls ein Konstrukt deiner Gedankenwelt und sie werden für sich für dich auch immer wieder bestätigen.

Zitat: aber ich sag mal so, wenn man ein schönes zu Hause hat, die Mauern, die einen

ausruhen lassen, gepflegten Sex, der unter die Haut geht und auch sonst sich bei ihr rundum wohl fühlt.. glaubt mir, ihr geht am nächsten Tag auf die Arbeit und reißt ganz andre Dinge, die ihr als Solotyp nicht so stark oder gelassen regeln würdet!

Ebenfalls ein schönes Beispiel.

Was glaubst du woher dieser Mensch dann letztendlich die Energie bezieht um diese Dinge zu regeln? Glaubst du tatsächlich dass er diese Energie aus dem Haus, Auto, Sex etc. gewinnt? Glaubst du hier kommt auch jemand vorbei und jagt ihm nach Erreichen dieser Dinge eine Motivations- und Energiespritze in`s vegetative Nervensystem?

Nein, diese Energie stellt ihm sein Unterbewusstsein zur Verfügung. Nur diese eine Quelle kann ihm letztendlich die Ressourcen zur Verfügung stellen, die er benötigt. Nur hat sich dieser Mensch den Weg zu dieser Energiequelle, unnötig selbst erschwert. Er hat nen verdammte schweren Umweg gewählt, indem er sich Glaubenssätze formulierte nach denen ihm erst die benötigte Energie (Glück/Motivation) zusteht wenn bestimmte äusserliche Umstände passen. Sein UB kann nicht wissen dass dies ein nur ein wirklich beschissen formulierter Glaubenssatz ist. Es kann nicht logisch denken und verlässt sich auf die Beweisführung. Also wird es auch den Teufel tun und vor Erreichung dieser Dinge die nötige Kraft freigeben - denn das würde Gefahr für die Existenz bedeuten! Erst wenn das Haus, Auto, Freundin zur Verfügung stehen, ist es gesichert und wird weitere Ressourcen freigeben - der bewusste Verstand hat ihm schließlich zu dieser Strategie geraten.

So kommt es auch, dass die meisten Menschen die Quelle für Macht und Kraft, in äusseren Umständen, in der äusseren Welt suchen. Es wird mit aller Energie an äusseren Zuständen herumgedoktert um einen anderen äusseren Zustand zu erreichen.

Und genau darum geht`s! Das ist ne beschissene Strategie! Du kannst hier und jetzt, direkt vor Ort diese Energie anzapfen. Du musst nur anfangen dich selbst zu repektieren, dir deinen Selbstwert(welcher dir von Geburt an wie jedem anderen zusteht) zuzusprechen und aufhören selbstbeschränkend zu denken. Es gibt keine Grenzen, es gibt keine Hürde. Alles nur Augenwischerei und Resultate von Denkweisen!

Subject: Aw: Du bist was du denkst
Posted by [Darkthunder](#) on Sun, 02 May 2010 21:07:14 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Zitat:Die ganzen von dir genannten Hürden, sind ebenfalls ein Konstrukt deiner Gedankenwelt und sie werden für sich für dich auch immer wieder bestätigen.
Grundsätzlich ist die ganze Welt, in welcher wir uns bewegen, ein solches Konstrukt. Man kann es v.a. selbst erzeugen, man kann es sich aber auch von Vorstellungen anderer erzeugen lassen.

Zitat:Es wäre genau so, wenn eine Frau mit einem ewig breiten Arsch daherkommt und eine auf Model macht..

Gibt es durchaus einige. Die strotzen geradezu vor Selbstbewusstsein ...

Zitat:Und wie sagt man so schön.. hinter jedem guten Mann steckt eine starke und gute Frau?!
Was absolut falsch ist. Frauen hängen sich gerne an diese "guten" Männer, um sich selbst anlehnen und sich dahinter "verstecken" zu können.

Zitat:ein schönes zu Hause hat, die Mauern, die einen ausruhen lassen
Die muss man sich selbst schaffen.

Zitat:gepflegten Sex, der unter die Haut geht und auch sonst sich bei ihr rundum wohl fühlt..
Sex wird viel zu über bewertet, das rundum Wohlfühlen hängt von der Frau ab, nicht von einem selbst, und solche Frauen kommen nicht einfach so daher, solche muss man suchen.

Zitat:Problem dabei, diese Frau muss Mann auch wirklich von ganzen Herzen lieben..
Das muss man aber selber wissen und sich selber sicher sein, ansonsten ist alles relativ sinnlos.
Wenn man Zweifel hat, man hätte nur einen "Kompromissfang", ist es bereits zu spät und man sollte die ganze Sache abblasen, denn sonst wird man im Laufe der Zeit nur noch depressiver.

Zitat:Lange Rede, kurzer Sinn.. zuviel Scheinwelt aufzubauen ist auch nicht gesund.
Jede Welt ist im Grunde nur eine Scheinwelt!!! Man muss sich diejenige aufbauen, in welcher man agieren kann. Egal, wie diese aussieht. Eine wirklich reale Welt gibt es laut dem Konstruktivismus niemals.

Zitat:guten Aussehns, Dynamik, Jugend und Erfolg.. männlich eben
Gutes Aussehen liegt im Auge des Betrachters, Dynamisch kann man sein, egal wie man aussieht, jugendlich ist man mit über 20 nicht mehr, man ist erwachsen, Erfolg ist harte Arbeit und weder von Aussehen noch von sonstwas abhängig, das Männerbild wurde hauptsächlich von Männern definiert und definiert sich individuell verschieden.

Zitat:Was meint ihr, warum die guten Mädels auch immer irgendwelchen Typen mit Haaren nachlaufen..
Was sind denn "gute" Mädels?

Subject: Aw: Du bist was du denkst

Posted by [HirschGeweih](#) on Sun, 02 May 2010 21:37:22 GMT

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

toxx schrieb am Sun, 02 May 2010 14:13wäre genau so, wenn eine Frau mit einem ewig breiten Arsch daherkommt und eine auf Model macht..

Darum gehts aber nicht sondern eher ums Gegenteil. Es geht nicht darum zu zeigen das man der beste ist, es geht darum sich von der welt nicht fertig machen zu lassen.

Und der ganze post widerspiegelt nur DEINE meinung bzw. deine weltsicht. Wie sieht es mit der weltsicht anderer leute von mir aus auch vor allem mädels aus? kannst du in ihre köpfe reingucken um dir solch ein urteil bilden zu können? ich glaue kaum weil das nämlich keiner

kann. Und es stimmt das wir alle in unserer "scheinwelt" leben, genau genommen ist alles um uns herum eine "scheinwelt", sie hängt sehr stark davon ab wie wir und unsere mitmenschen sie definieren. Der eine sagt blau ist schön, der andere findet blau hässlich. Der eine sieht den elephanten als dickhäuter, der andere würden ihn wiederum als säugetier bezeichnen. Denmach(was eigentlich auch logisch nachvollziehbar ist) gibt es keine "100% objektive welt", sondern immer nur eine scheinwelt die von den ansichten eine oder mehrerer menschen zusammenhängen.

Und toxx du must ausserdem auch verstehen: Wenn du mit einer einstellung alla zitat: "keinen Bock auf mich hat, weil sie eben wohl mit ihren 20-30 Lenzen nicht auf irgendwelche Hempel steht, welche die gleiche Frisur haben, wie ihr Großvater" Durch die welt läufst, werden viele frauen dich unnatraktiv finden, weil du dich damit nämlich SELBER FERTIG machst, und welche frau liebt einen mann der sich selber ständig fertig macht? Auch wenn du es der frau nicht bewusst sagst, so sitzt dieser gedanke ständig in deinem unterbewusstsein, und er wird dein auftreten, deine austrahlung und deine handlung(in diesem fall negativ)beeinflussen.

Subject: Aw: Du bist was du denkst

Posted by [amigo77](#) on Sun, 02 May 2010 21:48:39 GMT

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

Auch Nietzsche sagte mal, es gäbe keine "Fakten", nur Interpretationen. Und manche Interpretationen sind sicherlich hilfreicher, positiver und konstruktiver als andere.

Wirklich äußerst lesenswerter und wichtiger Beitrag, benutzer! Du hast dich mit einigen sehr zentralen Themen intensiv auseinander gesetzt und man spürt, dass du genau weisst, wovon du sprichst.

Hier noch ein paar Fragen und Gedanken von mir dazu:

Wenn der Inhalt bzw. die Qualität unserer Gedanken unsere Gefühle prägen, hat unser Denken dann nicht vielleicht auch eine Ursache? Was bestimmt denn den Weg, den unsere Gedanken nehmen? Oder sind unsere Gedanken und verinnerlichten Glaubenssätze eine Ursache, die selber nicht mehr von irgendetwas verursacht ist?

Warum genau kommen manche Männer mit ihrem Haarausfall gut klar, während andere daran verzweifeln und in manchen Fällen still und leise in Depression und Selbstablehnung (Ablehnen des eigenen Körpers, des eigenen Aussehens) versinken?

Manche Menschen vertreten die Überzeugung, dass unsere Gedanken unsere Realität erschaffen, dass wir selbst Produkte unseres Geistes sind oder -wie man auch sagen könnte- der kontinuierlichen Arbeit unseres Unterbewusstseins. Auch der große Hypnotherapeut Milton Erickson war der Ansicht, dass unser Leben zum großen Teil unbewusst bestimmt wird. Dem möchte ich auch nicht widersprechen, aber ich glaube mittlerweile selber, dass es keine wirkliche Trennung zwischen körperlicher, emotionaler und mentaler Ebene gibt. Diese drei Dinge hängen so eng miteinander zusammen, dass es eher Aspekte ein und derselben Sache sind. Zu unserem biologischen Sein gehören auch emotionale und gedankliche Vorgänge, die aber auch essentiell körperlicher Natur sind. Unser Denken hängt von der Nervenzellenstruktur unseres Gehirns ab und unsere Emotionen hängen auch nicht einfach im luftleeren Raum,

sondern sind immer in besonderen Körperpartien spürbar, sehr häufig z. B. in der Bauchgegend.

Deswegen glaube ich nicht, dass man sagen kann, unsere Gedanken bestimmen alles, denn unsere Gedanken sind selbst von körperlichen Zuständen, namentlich der Aktivität von Botenstoffen und ihrer Wirkung abhängig. Positive Stimmungen und Launen entstehen nicht nur durch etwas, was wir wahrnehmen und dann als positiv interpretieren (zum Beispiel ein Lächeln einer Frau, ein Lob eines Lehrers, Haarneuwuchs auf der Birne etc.), sondern auch einfach durch biochemische Zustände. Wenn man in einer guten Stimmung ist, nimmt man vieles anders wahr und vieles leichter. Wird der Körper bspw. mit dem einen oder anderen Hormon unterversorgt, entstehen leicht Symptome wie Depressivität, Reizbarkeit und emotionale Empfindlichkeit. Ist unser Körper aber im Gleichgewicht und fühlen wir uns wohl, folgen positive Gedanken meist erstaunlich automatisch. Das heisst nicht, dass man sich nicht andere Denkmuster antrainieren kann, allerdings ist das ein langer, aufwendiger Prozess wie man aus der Kognitiven Verhaltenstherapie weiss.

Unsere Gedanken und Interpretationen beeinflussen ohne Zweifel unseren emotionalen Zustand positiv oder negativ, allerdings funktioniert dieser Einfluss auch genau umgekehrt, und das oft weitaus mächtiger, möchte ich mal behaupten. Eine klassische Henne-oder-Ei-Situation: Fühlen wir uns gut, weil wir positive Denkmuster haben, oder haben wir positive Denkmuster, weil wir uns gut fühlen? Menschen, die biologisch bedingt eher Frohnaturen und emotional stabile Menschen sind, können so etwas wie Haarverlust sicher eher wegstecken und reden und denken weniger negativ darüber. Das verleitet schnell zu dem Fehlschluss, dass es dieses eher positive Denken ist, was sie glücklich trotz AGA sein lässt.

Mit diesen Ausführungen möchte ich benutzers Thesen aber nicht grundsätzlich widersprechen, denn die Arbeit mit NLP, KVT, MKS etc. verändert ja auf Dauer im Gehirn etwas, auf der neurologischen Ebene, und gerade dann (und nur dann) ist sie langfristig erfolgreich. Und damit wären wir ja dann auch wieder im biologisch-körperlichen Bereich, der bestimmt, wie wir emotional reagieren und wie wir automatisch denken.

Die psychischen Probleme, die HA auslöst, haben sicher sehr tiefe Wurzeln. Vielleicht im Unterbewusstsein, ja, vielleicht aber auch auf einer noch tieferen emotional-instinktiven Ebene. Dafür spricht, dass man sehr stark und reflexartig mit Angst reagiert, wenn einem der HA zuerst auffällt. Dann müssten andererseits aber eigentlich alle Menschen gleichermaßen Probleme haben und zumindest einige scheinen davon frei zu sein. Dass man leidet, weil man dem jugendlichen Schönheitsideal entsprechen will, scheint mir definitiv zu oberflächlich für eine ausreichende Erklärung zu sein. Auch die Sorgen darüber, was die anderen denken, ist nur ein Teil des Problems. Viel wichtiger scheint mir das eigene Körpergefühl zu sein, und auch die Fähigkeit des "enjoy yourself". Auch wenn einem alle sagen, dass man ohne Haare toll aussieht, kann man trotzdem noch mit dem eigenen Spiegelbild auf Kriegsfuss stehen und leiden.

Auf jeden Fall finde ich es cool, dass sich einige hier wirklich Gedanken machen. Vielleicht können wir ja gemeinsam den einen oder anderen Schatz der Erkenntnis heben. Wer entweder keinen HA hat, denselben erfolgreich therapiert hat oder mit ihm klarkommt, wird sich nicht auf diesen Seiten rumtreiben. Für alle anderen gilt: nicht aufgeben, sondern daran arbeiten, für sich eine Lösung zu finden!

Subject: Aw: Du bist was du denkst
Posted by [Balle](#) on Mon, 03 May 2010 07:32:42 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Nicht persönlich nehmen Benutzer, aber wenn du Samstag Nacht so einen langen Beitrag postest, wirkt dein NLP etc vielleicht doch noch nicht so ganz

Subject: Aw: Du bist was du denkst
Posted by [benutzer81](#) on Mon, 03 May 2010 08:16:21 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Balle schrieb am Mon, 03 May 2010 09:32Nicht persönlich nehmen Benutzer, aber wenn du Samstag Nacht so einen langen Beitrag postest, wirkt dein NLP etc vielleicht doch noch nicht so ganz

Oh mein Gott, ich war Samstags zu Hause - mein Leben muss ja grauenhaft sein!

Subject: Aw: Du bist was du denkst
Posted by [Balle](#) on Mon, 03 May 2010 08:34:47 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

benutzer81 schrieb am Mon, 03 May 2010 10:16Balle schrieb am Mon, 03 May 2010 09:32Nicht persönlich nehmen Benutzer, aber wenn du Samstag Nacht so einen langen Beitrag postest, wirkt dein NLP etc vielleicht doch noch nicht so ganz

Oh mein Gott, ich war Samstags zu Hause - mein Leben muss ja grauenhaft sein!

Sorry, ich kann halt nicht ohne sarkastische Sticheleien

Subject: Aw: Du bist was du denkst
Posted by [haare82](#) on Mon, 03 May 2010 20:51:38 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

HirschGeweih schrieb am Sun, 02 May 2010 23:37toxx schrieb am Sun, 02 May 2010 14:13wäre genau so, wenn eine Frau mit einem ewig breiten Arsch daherkommt und eine auf Model macht..

weil du dich damit nämlich SELBER FERTIG machst Das tust du auch. Du solltest endlich aufhören den giftigen Müll täglich zu schlucken. In deinem Fall wäre es höchste Eisenbahn dir deine "Scheinwelt" so abzuändern dass FIN darin nicht mehr vorkommt. Außerdem ist chronische hochdosierte Zinkeinnahme auch nicht gerade von Vorteil.

Subject: Aw: Du bist was du denkst

Posted by [benutzer81](#) on Tue, 04 May 2010 14:19:21 GMT

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

amigo77 schrieb am Sun, 02 May 2010 23:48

Wenn der Inhalt bzw. die Qualität unserer Gedanken unsere Gefühle prägen, hat unser Denken dann nicht vielleicht auch eine Ursache? Was bestimmt denn den Weg, den unsere Gedanken nehmen? Oder sind unsere Gedanken und verinnerlichte Glaubenssätze eine Ursache, die selber nicht mehr von irgendetwas verursacht ist?

Warum genau kommen manche Männer mit ihrem Haarausfall gut klar, während andere daran verzweifeln und in manchen Fällen still und leise in Depression und Selbstablehnung (Ablehnen des eigenen Körpers, des eigenen Aussehens) versinken?

Wie gesagt, es ist mehr wie ein Kreislauf zu verstehen. Unsere Gedanken prägen das Unterbewusstsein und dieses bestimmt wiederum die Qualität zukünftiger Gedanken. Auf diese Weise können sich die Glaubenssätze/Strategien auch immer weiter verfestigen.

Ein Kreislauf, der schon immer bestand und bereits im Mutterleib begann. Das Denken beginnt zwar erst nach der Geburt, aber nachweislich beginnt das Unterbewusstsein die Arbeit schon sehr viel früher im Mutterleib - wenn nicht sogar schon ab der ersten Sekunde.

(Hier könnte man beginnen zu philosophieren und Thesen der Epigenetik miteinzubeziehen, die besagen dass wir sogar Verhaltensweisen vorheriger Generationen mit auf den Weg bekommen, was somit bedeuten würde dass nicht nur unsere Genetik sondern auch Grundstrukturen unseres Bewusstseins vorkonditioniert wären.)

Wie dem auch sei, den Kreislauf gilt es zu durchbrechen, mit dem einzigen Werkzeug dass uns zur Verfügung steht -> Denken. Nur durch denken können wir uns in diesen Kreislauf einmischen und je nach Ziel bzw. Stärke des Glaubenssatzes, kann dies ein längerer Weg werden. Vor allem dann, wenn uns der Glaubenssatz schon ein Leben lang begleitet und wir stets Bestätigungen für diese Wahrheiten in unserer Realität erhielten (es fällt uns eben schwer etwas anderes wahrzunehmen)

Es gibt natürlich auch andere Ansätze und Methoden. Beim NLP beispielsweise können unglaublich schnelle Veränderungen hervorgerufen werden indem man direkt in die "innere Programmierung" eingreift und Glaubenssätze auslöscht bzw. durch positive Glaubenssätze ersetzt. Im NLP sagt man ja dass Veränderung kein langwieriger Prozess sein muss aber dem stehe ich nach eigenen Erfahrungen etwas skeptischer gegenüber. Kleinere Baustellen lassen sich tatsächlich im Alleingang mit NLP-Methoden "bearbeiten", bei grösseren "Projekten" und fehlender Praxis, ist wohl eher die Hilfe eines Trainers ratsam. (Allerdings haben auch viele die Erfahrung gemacht, dass die Beschäftigung mit den kleineren Baustellen die grösseren automatisch mitbearbeitet)

Nichtsdestotrotz ist die Beschäftigung mit NLP sehr sinnvoll, da einem alleine die Theorie so einiges vor Augen führt. Hier bin ich das erste mal auf die Idee gekommen meine Gedankengänge zu beobachten und es ist schon erschreckend wie man den ganzen Tag so mit sich selbst redet. Auch das läuft schon gar nicht mehr bewusst ab. "Mein Gott bin ich blöd.."

"Das packst du eh nicht.." - um mal die harmlosesten zu nennen. Die Sprüche kommen direkt aus dem Unterbewusstsein und das zeigt sehr schön auf, welches Bild man von sich selbst hat.

Oder versucht euch mal vor den Spiegel zu stellen und eine positive Affirmation auszusprechen. Von mir aus -> "Ich bin perfekt" oder "Ich kann sein was ich möchte - mir sind keine Grenzen gesetzt". Der Großteil von euch wird sich dabei bescheuert vorkommen, eventuell schlechte Gefühle spüren - wenn sich nicht gar der ganze Körper dagegen wehrt. Ebenfalls ein Beleg wie ihr zu euch selbst steht.

Als ich letztens mit nem Kumpel auf ein Bier zusammensaß, erzählte er mir von seinen Prüfungen, "wie bescheuert" er doch gewesen sei, "wie man so blöd sein kann" und dieses und jenes zu vergeigen/ zu spät anzufangen, das falsche zu lernen etc.. Ich sprach ihn dann auch darauf an ob ihm schon mal aufgefallen ist wie er eigentlich über/mit sich selbst redet. Als ich das näher erläuterte, entgegnete er mir ungläubig "ob man dadurch nicht ein arrogantes Arschloch werde.."

Ein Gedankengang, den so wohl viele nachvollziehen können aber ist es tatsächlich ein berechtigter Einwand? Ist es falsch sich seinen berechtigten Selbstwert zuzugestehen und sich auf eine Stufe mit allem und jeden zu stellen, sich die Fähigkeit zuzusprechen jede Situation auch wenn sie noch so auswegslos erscheint zu meistern?

Ich kann aus eigener Erfahrung nur sagen dass sogar das Gegenteil eintritt. Du entwickelst ein tiefergehendes Verständnis für andere Menschen. Während du vorher andere Menschen aufgrund ihrer Art/Charakterzüge/Verhaltensweisen für deine eigenen schlechten Gefühle verantwortlich gemacht hast, denkst du jetzt zweimal nach. Du weißt, dass die schlechten Gefühle (Wut, Ärger, Hass, Angst, Neid) nur aus dir selbst resultieren und dein Gegenüber ebenso ein Opfer dieses Vorgangs ist. Mit diesem Verständnis entwickelt man ein Geschick, auf den Gegenüber zu- und einzugehen.

Ein kleines Beispiel von vielen: In der Geschäftswelt trifft man immer wieder auf die Unternehmersorte autoritär/kolerisch. Menschen, die versuchen mit "psychischer Gewalt" (so könnte man es fast ausdrücken), an ihr Ziel zu gelangen. Früher habe ich auf diese Personen auf zwei Arten reagiert: Flucht oder Angriff. Entweder bekam ich zuviel Respekt und Angst, oder ich reagierte mit Gegenangriffen und Gegenaggressionen wenn`s zu unverschämt wurde. In beiden Fällen waren die Ergebnisse neutral bis schlecht. Entweder machte ich aus Angst zuviele Zugeständnisse oder ich hatte gar nichts erreicht.

Mittlerweile bleibe ich in diesen Situationen neutral, sachlich und selbstsicher, egal wie laut und unverschämt mein Gegenüber wird. Keine Spur mehr von entstehender Unsicherheit, Wut oder Angst. Während ich mir früher "du blödes A..." dachte und sich mir in der Magengegend alles drehte, ich vor Wut oder Angst schon ein leichtes Körperzittern bekam, bleibe ich heute die Ruhe selbst und nehme diesen Menschen damit den Wind aus den Segeln, sie bekommen regelrecht Respekt (denn das erwarten diese Personen nicht). Ich bekomme sogar manchmal schon fast Mitleid.

Welche Vorteile sich durch dieses uneingeschränkte Selbstvertrauen im Umgang mit Frauen ergeben, muss ich wohl nicht näher erläutern.

"Toll, aber ich habe doch trotzdem HA und bin unattraktiv"

Hier kann ich nur etwas entgegnen was ich und auch andere schon lange den Ungläubigen versuchen klar zu machen -> Euer Selbstwertgefühl ist entscheidend und nichts anderes. Optische Schönheit ist ein nettes I-tüpfelchen, nicht mehr und nicht weniger.

Euer Selbstwertgefühl/Selbstbewusstsein, zeugt eben von diesem Selbstvertrauen. Und Selbstvertrauen ist ein Zeichen für die bewusste Zusammenarbeit zwischen eurem bewussten Verstand und dem Unterbewusstsein.

Man kann das sehr schwer in Worte fassen, aber wenn ihr einmal die Standleitung zum Unterbewussten gelegt habt, mit ihm konstruktiv zusammenarbeitet und ihr fühlt, dass es keinerlei Beschränkungen für euch gibt (das ist teilweise schon fast eine Art "Matrix-Flash"), entsteht eine Ausstrahlung die auf eine magische Art und Weise für alle Leute in eurer Umgebung anziehend wirkt. Menschen suchen instinktiv (unterbewusst) die Nähe zu solchen Leuten. Haanel drückte es im MKS sehr schön aus: "Diese Menschen wirken wie Balsam auf die mit Problemen belasteten Gemüter" -> und Probleme hat jeder. Im Pick Up würde man sie wohl "Alphas" nennen.

Jedenfalls ist die "genetische Qualität", die ein gutes Aussehen angeblich ausstrahlen soll, ein Witz im Vergleich zu jener genannten Ausstrahlung.

Ihr erhaltet regelrecht eine Macht über andere Menschen, da sie gerne tun werden was ihr ihnen aufträgt. Wer das einmal auch nur für wenige Minuten gespürt hat, wird nie wieder das Gegenteil behaupten. Oder ihr habt es sogar schon gespürt und es fälschlicherweise auf euer Aussehen, eure Klamotten oder andere Umstände der äusseren Welt zurückgeführt.

Wie ihr euren HA ausblenden könnt? Gar nicht, ihr müsst ihn akzeptieren. Ihr müsst euch zugestehen dass ihr perfekt seid. Dass euch dieser Körper geschenkt wurde und er genauso perfekt wie jeder andere ist, der Ausprägungsgrad spielt keine Rolle. Vielleicht hört sich's schnulzig an - aber ihr müsst lernen euren Körper zu lieben! (Aber nicht auf der Youporn-Ebene wenn ihr versteht)

Zitat:

Diese drei Dinge hängen so eng miteinander zusammen, dass es eher Aspekte ein und derselben Sache sind. Zu unserem biologischen Sein gehören auch emotionale und gedankliche Vorgänge, die aber auch essentiell körperlicher Natur sind. Unser Denken hängt von der Nervenzellenstruktur unseres Gehirns ab und unsere Emotionen hängen auch nicht einfach im luftleeren Raum, sondern sind immer in besonderen Körperpartien spürbar, sehr häufig z. B. in der Bauchgegend.

Diese Dinge sind auch untrennbar. Diese Gefühle in der Bauchgegend entstehen durch die Arbeit des Solar Plexus, des vegetativen Nervensystems (oder auch zweites Gehirn wie es desöfteren genannt wird). Neben dem bewussten Verstand ein weiteres Werkzeug des Unterbewusstseins. Über den Solar Plexus vermittelt es uns die entsprechenden Gefühle. Aber nicht nur das, der Solar Plexus ist auch mit allen Organen verbunden und steuert die Vorgänge

im Körper die uns am Leben erhalten (Herzschlag, Atmung etc..). Und da es mit allem im Körper verbunden ist, können folglich unsere Gedanken auch Einfluss auf das körperliche Wohlbefinden bzw. sogar die Gesundheit nehmen. Der signifikant wirkende Effekt eines Placebos ist heute nicht mehr abzustreiten.

Subject: Aw: Du bist was du denkst
Posted by [HirschGeweih](#) on Tue, 04 May 2010 22:25:18 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

haare82 schrieb am Mon, 03 May 2010 22:51HirschGeweih schrieb am Sun, 02 May 2010 23:37toxx schrieb am Sun, 02 May 2010 14:13wäre genau so, wenn eine Frau mit einem ewig breiten Arsch daherkommt und eine auf Model macht..

weil du dich damit nämlich SELBER FERTIG machst Das tust du auch. Du solltest endlich aufhören den giftigen Müll täglich zu schlucken. In deinem Fall wäre es höchste Eisenbahn dir deine "Scheinwelt" so abzuändern dass FIN darin nicht mehr vorkommt. Außerdem ist chronische hochdosierte Zinkeinnahme auch nicht gerade von Vorteil.

Wenn das für dich "giftiger müll" ist, was ist dann erst eine currywurst bei dir? Vermutlich ein hochtödlicher giftcocktail

Und dann würde ich mal gerne wissen wie ich mich selbst fertig machen soll? Und wenn du das auf die medikation beziehst: Hier gehts um psychologie und nicht um fin oder irgendwelche anderen sachen.

Subject: Aw: Du bist was du denkst
Posted by [Treiblig](#) on Wed, 05 May 2010 17:10:51 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Ich habe den Beitrag jetzt gelesen und muß sagen- Respekt Benutzer!

Bloß manche beeinflussen dann gleich wieder ihr Unterbewußtsein indem sie negative Sachen hier schreiben und den Text von Benutzer "schlecht reden"! ;)Wenn man sich sagt das es nicht geht,nimmt das auch dein Unterbewußtsein auf!
Das ist nämlich die Kernaussage von Benutzers Beitrag,so verstehe ich das.

Was hier geschrieben ist sollte sich jeder, egal ob er Haarausfall hat oder nicht, mal zu Gemüte führen. Wenn man das verinnerlicht hilft einem das im ganzem Leben weiter.

Du bist was du denkst!-Den Satz sollte man sich eigentlich ausdrucken und jeden Tag einmal

lesen.

Hier paßt auch ein anderes Zitat gut rein: "Jeder ist sich seines Glückes Schmied". Eigentlich wäre es besser wenn man das Zitat: "Jeder ist sich auch seines UNGLÜCKES Schmied" mehr verbreiten würde. Unglück kann man sich selber/seinem Unterbewußtsein schneller einreden als Glück.

Das es ein Unterbewußtsein gibt ist ja schon länger bewiesen,irgendwo müssen die ganzen Emotionen ja auch hin,bzw. muß es ein Motor für Emotionen geben der einen dann den Antrieb gibt. Für das körperliche Funktionieren ist es das Herz und das Gehirn.

Und genau das ist der Punkt,der Motor-das Unterbewußtsein- schluckt alles was wir in an Benzin-die Emotionen und Gefühle-geben. Negative,aber auch positive. Wenn man es schafft nur positive Gefühle dem Unterbewußtsein als Benzin zu senden,dann kann doch nach außen auch nur positives wirken. Wenn ich ihm nur negative Sachen als Benzin schicke,wirkt es nach außen auch negativ.

Zusammengafaßt: Man muß lernen sich selber zu beeinflussen,dass aufgenommene-was jeden tag passiert-richtig verarbeiten und schlechte/negative Dinge gar nicht ans Unterbewußtsein ran zu lassen. Das Unterbewußtsein gibt dann die richtigen Gedanken weiter ans Bewußtsein,und das ist dann auch die Geisteshaltung die nach außen Reflektiert wird. Und so lebt und denkt man dann auch.

Benutzer,was natürlich sehr schwierig ist-um auf Haarausfall zurück zu kommen-wenn man schon über Jahre in die richtung negativ denkt und sein Unterbewußtsein falsch erzogen ist,kommt man schwerer wieder raus. Wie bekommt man dann die negativen Gedanken raus,dass ist der schwierige Teil!??

Subject: Aw: Du bist was du denkst
Posted by [kko](#) on Wed, 05 May 2010 19:41:35 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

amigo77 schrieb am Sun, 02 May 2010 23:48Auch Nietzsche sagte mal, es gäbe keine "Fakten", nur Interpretationen. Und manche Interpretationen sind sicherlich hilfreicher, positiver und konstruktiver als andere...

der nietzsche hat aber auch viel quatsch erzählt. sein satz, dass es keine fakten gibt, ist demnach auch (nur) eine interpretation: ergo das problem des relativismus, dass er sich auch selbst relativiert.

die interpretation "Du bist, was Du denkst." kann hilfreich sein, aber erstens werden nur wenige diesen satz in benutzers sinne vollkommen realisieren, und zweitens kann man, falls man ihn realisiert, dennoch ein volltrottel werden oder bleiben. nagut, drittens, vielleicht bekommt man es hin, dass die AGA hinwegignoriert wird. aber viertens wissen wir, spätestens mit dem herrn freud, dass das verdrängte sehr wahrscheinlich irgendwo irgendwann wieder an die oberfläche will...

nichts für ungut...bissel wasser in den wein... einen ausweg weiß ich freilich auch nicht.

Subject: Aw: Du bist was du denkst
Posted by [benutzer81](#) on Wed, 05 May 2010 21:14:03 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Es sollte dem einen oder anderen in erster Linie als Denkanstoss dienen, gerade da mir (oder auch anderen) desöfteren vorgeworfen wurde, nur leere Phrasen in die Diskussionen miteinzubringen. Daher wollte ich mal ein wenig über die Hintergründe der "Phrasen" erzählen.

Ich stehe diesen Persönlichkeitswerkzeugen selbst kritisch gegenüber, d.h. ich könnte nicht behaupten dass ich eine der genannten Methoden 24/7 ausübe/praktiziere. Aber man kann aus all diesen Methoden druchaus einiges mitnehmen, was eine echte Hilfe im Alltag bietet und vielen Menschen ist heute gar nicht mehr bewusst, dass sie sich die Steine oft selbst in den Weg legen. Einfach ein bisschen mehr denken, den eigenen Kopf benutzen und nicht alles im Alltag unreflektiert übernehmen. Wer nicht selbst denkt, für den wird gedacht daher werden die Meinungen anderer (worunter auch die Botschaften der Werbewelt zählen) oft nur allzu leichtsinnig und ohne Prüfung übernommen.

Btw, von Verdrängung war nie die Rede und das ist auch gar nicht der Sinn.

Subject: Aw: Du bist was du denkst
Posted by [Joxx](#) on Wed, 05 May 2010 23:58:53 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

es gibt leute die folgen und leute die führen. es is unmöglich jemanden der nur folgt zu erklären wie er führen kann und zu glauben er würde es auch verstehen bzw anwenden können. wenn die medien den leuten die nur folgen können sagen es is hässlich haarausfall zu haben dann is es für die so. für mich dagegen sind die art von beiträgen hilfreich bzw inspirierend.

Subject: Aw: Du bist was du denkst
Posted by [Balle](#) on Thu, 06 May 2010 05:15:22 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Opium fürs Volk

Subject: Aw: Du bist was du denkst
Posted by [benutzer81](#) on Thu, 06 May 2010 21:11:14 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Treblig schrieb am Wed, 05 May 2010 19:10

Benutzer, was natürlich sehr schwierig ist - um auf Haarausfall zurück zu kommen - wenn man schon über Jahre in die Richtung negativ denkt und sein Unterbewusstsein falsch erzogen ist, kommt man schwerer wieder raus. Wie bekommt man dann die negativen Gedanken raus, dass ist der schwierige Teil!??

Üben, üben, üben.. und einfach anders denken. Hört sich zu einfach an um wahr zu sein, aber nur durch neue Denkweisen können wir die alten überflüssig machen. Nur wenn sich neue, konstruktive und positive Denkweisen durchgesetzt, zu einem Teil deiner Persönlichkeit geworden sind, stellt das UB einem alle nötigen Ressourcen (Motivation, Glück, Mut etc..) zur Verfügung um auch die Realität werden zu lassen was man denkt. Denn man ist was man denkt (bzw. zuvor dachte)

Achte auf deine Gedanken, den ganzen Tag über. Schnell wirst du erkennen, in wievielen Situationen du eigentlich selbstbeschränkend und negativ denkst. Diese negativen Gedanken und die damit verbundenen Gefühle musst du festhalten. Frage dich einfach ob sie dir in der momentanen Situation wirklich hilfreich sind. Natürlich erkennst du schnell dass sie die besagte dritte Brustwarze sind und dann machst du einen Gegenvorschlag, welcher den negativen Gedanken in den Schatten stellt und ihn verkümmern lässt.

Auch können Affirmationen zu Beginn eine wertvolle Unterstützung sein. Eine der wirkungsvollsten beschreibt z.B. Haanel im MKS "Ich kann sein was ich will" und dabei musst du dir stets bewusst sein dass das "Ich" nicht dein bewusster Verstand ist, sondern dein Unterbewusstsein. Diese Affirmation ist so ziemlich der effektivste Gegenvorschlag und Allzweckwaffe gegenüber allen negativen Gedankengängen und Glaubenssätzen. Ob du dir diese Affirmation nur im Kopf oder auch laut aufsagst spielt keine Rolle. Wichtig ist jedoch, dass du diesen Satz akzeptierst und ihn zu fühlen beginnst. Du musst quasi ein Bewusstsein dafür entwickeln.

Anfangs fällt das schwer, es wirkt befremdlich und das UB akzeptiert neue Glaubenssätze nicht so schnell. Aber wenn du neue Denkweisen noch mit Gefühlen untermauerst, die ersten Erfolge im Alltag verzeichnet werden, beginnt das bisherige System des UB in sich zusammenzufallen. Das Unterbewusstsein ordnet sich neu und kommt mit jedem erfolgreichen Schritt der Erkenntnis näher, dass tatsächlich keine Grenzen gesetzt sind. Alle Grenzen die dir die Handlungsfreiheit zuvor eingeschränkt haben, haben schlichtweg in deinem Kopf existiert und waren das Ergebnis von jahrelangem, ungeprüftem Denken. Du selbst merkst dann, dass du der Regisseur des eigenen Lebens bist und das verleiht dir Macht über alle Umstände, denn du bist frei. Du kannst nun wahre Blockbuster drehen!

Natürlich, alle Menschen denken dass sie frei wären aber in Wirklichkeit sind sie Gefangene ihrer eigenen Strategien, sie sind Statisten in den Blockbustern die andere Regisseure drehen!

Ein Beispiel:

Ein Mensch der sich aufgrund destruktiver Denkweisen selbst einen geringen Wert zuschreibt und keinen Respekt für sich selbst empfindet (mich will eh keine, ich bin unattraktiv, andere können das besser, ich mache alles falsch, ich habe das nicht verdient etc..) dem wird auch

genau das was er denkt wiederfahren und es wird für ihn zur Realität werden. Vielleicht findet er keine Freunde, tritt im Job auf der Stelle, kann sich nicht durchsetzen, tut sich schwer im Umgang mit anderen Menschen, bekommt ständig Körbe von Frauen (wenn er sich überhaupt noch traut auf sie zuzugehen) u.s.w.

Bei manchen zieht sich das ein Leben lang so hin und sie werden stets die Gründe dafür im Äusseren suchen und natürlich auch finden. Sier werden behaupten immer Pech gehabt zu haben. Sie sind immer in schlechten Firmen gelandet, hatten schlechte Arbeitgeber, sind immer an Mitmenschen geraten mit denen es unmöglich war sich zu verstehen, sind immer an die falschen Frauen geraten und dann kam natürlich noch der HA, ab da war ja an Erfolg in jeglicher Hinsicht sowieso nicht mehr zu denken.

Aber in Wirklichkeit waren es immer sie selbst, die sich all das verwehrt haben. Wie zum Teufel soll jemand etwas erreichen - wenn er es sich nicht mal selbst zusteht?

Beispiel Frauen (ist ja immer wieder ein beliebtes Thema):

Die Menschen erkennen ihre Lage ja oftmals selbst und versuchen schließlich mit einer Trotz-/Fluchtreaktion etwas an ihrer Situation zu ändern:

"So, heute nehme ich mal all meinen Mut zusammen. Heute Abend bin ich selbstsicher, gehe auf die Menschen zu, flirte mit den Mädels und bin ganz locker"

--> dieser Mensch wird, wenn er zuvor wie im oben genannten Beispiel über viele Jahre destruktiv dachte, gnadenlos untergehen - der Situation einfach nicht gerecht. Er glaubt allen ernstes mit seinem bewussten Verstand das wahre ich, das Unterbewusstsein übergehen zu können. Es lässt sich aber nicht verarschen. Es wird den Teufel tun und ihm nötige Ressourcen wie Selbstsicherheit und Gelassenheit zur Verfügung stellen.

Denn A) hat das Unterbewusste gelernt dass der eigene Wert viel zu gering ist und dass das Ansprechen einer Frau einer Gefahrensituation gleich kommt.

und B) weiss es ja nicht einmal was "Selbstsicherheit" überhaupt bedeutet, wenn es womöglich diesen Zustand nie erfahren hat. Es hat überhaupt kein Bewusstsein dafür.

Also wird es den Alarmzustand ausrufen, den Körper auf Flucht oder Kampf vorbereiten und die Kontrolle übernehmen, was sich in Unsicherheit, Angst, Panik und allen sonstigen Formen ausdrückt, die uns alles andere als hilfreich in dieser Situation sind.

Trotz seiner bewussten Vorsätze wird der Betroffene also sehr wahrs. eine Niederlage erfahren und die Schuld wird er nicht in sich selbst, sondern in den Umständen suchen. In einer höheren Gewalt. Vielleicht ist es die falsche Location, die Frau schuld, das eigene Aussehen zu schlecht (einen Wink an die HA-Betroffenen), zu viele gutaussehend Typen da (die ja mehr Wert sind) - und und und..

Tatsächlich kann auch einer dieser Umstände schuld daran sein und natürlich gibt es auch Frauen welche oberflächlich rastern aber in fast allen Fällen handelt es sich um reine Selbstbeschränkung. Und wenn ihr nicht 100% Herr über euch selbst in der entsprechenden Situation gewesen seid, werdet ihr auch nicht über die Ursachen urteilen können.

Aber mit dieser Sicherheit und Gewissheit gehen hier viele an diese Thematik heran. Sie meinen ganz genau zu wissen woran es liegt und es sei eine Tatsache dass du als HA-Betroffener ein Mensch zweiter Klasse wärst bzw. du wesentlich schlechtere Karten hättest. Aber tut mir leid, dass kann ich beim besten Willen nicht ernst nehmen. Denn keiner von diesen Leuten kann mir erzählen, dass er seit seinem HA, völlig unbefangen und frei auf andere Menschen zugeht und sein "Problem" nicht wie einen Kiloschweren Zementsack im UB mit herumschleppt.

Gerade deshalb erwähne ich Pickup desöfteren. Man kann sich natürlich über dieses "Werkzeug" streiten und viele von deren Anwendern haben selbst so einige Leichen im Keller. Aber was Frauen betrifft, sind die Erfahrenen unter ihnen fit und bezüglich dieser Thematik darf man ihnen auch Gehör schenken. Denn sie alle werden dir erzählen das letztendlich nur eines zählt - wie du zu dir selbst stehst. Das ist es, was hauptsächlich vom weiblichen Gegenüber (von ihrem Unterbewusstsein!) geprüft wird. Die Äusserlichkeiten spielen eine absolut nebensächliche Rolle und sind nicht mehr als nette Beilagen.

Nun gut, jetzt habe ich wieder sehr weit ausgeholt und viel geschrieben (mir auch egal, ist ja schließlich mein Thread)

Jetzt mal zu den Tipps die ich persönlich geben kann:

1. Wie schon erläutert -> denken. Und zwar richtig!

Hört auf ständig nur die negativen Gedanken zuzulassen. Seid vorsichtiger. Gedanken sind das wertvollste Werkzeug. Wenn euch Situationen wiederfahren in denen euch schlechte Gefühle überkommen - überlegt ganz genau ob diese nun wirklich nötig sind und kontert mit einem Gegenvorschlag.

2. Affirmationen: Sucht euch passende heraus. Sie müssen Gefühle in euch wecken bzw. sollten sie mit der Zeit auch gefühl und nicht einfach nur kalt aufgesagt werden. Auch die Formulierung ist sehr wichtig. Es sollten keine Negationen eingebaut werden.

Zb.:

-Ich werde nicht mehr Unsicher sein -> absolut sinnlos. "Nicht" ist für euer Unbewusstes bedeutungslos. Im Gegenteil. Ihr werdet euch beim aufsagen dieses Satzes nur eure Unsicherheit visualisieren, ausser ihr habt nen Vorschlag wie man das Wort "nicht" visualisieren kann.
-Ich werde selbstsicherer sein -> ebenfalls sinnlos. Denn selbstsicherer setzt voraus, dass ihr momentan unsicher seid.

Lösung: Ich bin ein selbstsicherer Mensch

(Übrigens, dies könnte auch ein Tipp für eine erfolgreichere HA-Behandlung sein: Überlegt mal mit welcher Einstellung ihr in die Behandlung geht: Weg vom HA oder hin zu gesundem Haar? Habt ihr stets die Panik vor der Glatze/Haarausfall im Kopf und damit verbunden auch schlechte Gefühle oder denkt ihr an gesundes kräftiges Haar und verspürt dabei angenehme Gefühle. Ich schätze eher ersteres, also denkt mal drüber nach)

3. Visualisieren:

Unterstützt das Denken ungemein. So gut wie in allen Persönlichkeitswerkzeugen werden Visualisierungstechniken eingesetzt. Denn Visualisierungen werden vom Unbewussten (nachweislich) ebenso bewertet wie real erlebtes. Das heisst, ihr könnt bestimmte Situationen (nehmen wir als Beispiel mal wieder das Ansprechen einer Dame und der lockere unbefangene Umgang damit) immer wieder visualisieren und bereitet das UB damit vor. Es ist eine Technik, die beispielsweise im MKS sogar als Schlüssel zu allem angepriesen wird. Und in der Tat ist sie sehr wirkungsvoll. Ihr braucht aber nur das "was" visualisieren. Das "wie" ist völlig gleichgültig. Das Ideal, welches von euch erreicht werden möchte, muss in seinem Endzustand visualisiert werden. Damit verbunden auch alle Empfindungen die ihr in dieser Situation (also im Ideal) spüren würdet. Somit erlangt ihr/ euer UB ein Bewusstsein für diese Situation. Aber dies ist mit Übung verbunden, welche ständig wiederholt werden muss - bis ein Automatismus entsteht der euch dann zu dem gewünschten werden lässt.

Wenn ihr beispielsweise eine Sportart lernt, werdet ihr sie erst dann flüssig auführen, wenn ihr nicht mehr bewusst über die Bewegungsabläufe nachdenken müsst und das UB die Aufgabe übernehmen kann. Euer Bewusstsein wäre auch total überfordert.

War jetzt jetzt nur grob zusammengefasst und es lässt sich über alles diskutieren bzw. könnt ihr auch gerne eigene Vorschläge miteinbringen. Ich selbst habe die Weisheit auch nicht mit Löffeln gefressen. Ich müsste auch lügen wenn ich sage dass ich keine Fehler mache und ebenfalls schlechte Tage habe. Aber ich verurteile mich deswegen nicht mehr, gehe respektvoller mit mir selbst und meiner Umwelt um. Mit dem Ergebnis -> dass ich Ergebnisse erziele. Und zwar messbare und spürbare Ergebnisse.

Subject: Aw: Du bist was du denkst

Posted by [Balle](#) on Fri, 07 May 2010 08:52:42 GMT

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

benutzer81 schrieb am Wed, 05 May 2010 23:14Es sollte dem einen oder anderen in erster Linie als Denkanstoss dienen, gerade da mir (oder auch anderen) desöfteren vorgeworfen wurde, nur leere Phrasen in die Diskussionen miteinzubringen. Daher wollte ich mal ein wenig über die Hintergründe der "Phrasen" erzählen.

Ich stehe diesen Persönlichkeitswerkzeugen selbst kritisch gegenüber, d.h. ich könnte nicht behaupten dass ich eine der genannten Methoden 24/7 ausübe/praktiziere. Aber man kann aus all diesen Methoden druchaus einiges mitnehmen, was eine echte Hilfe im Alltag bietet und vielen Menschen ist heute gar nicht mehr bewusst, dass sie sich die Steine oft selbst in den Weg legen. Einfach ein bisschen mehr denken, den eigenen Kopf benutzen und nicht alles im Alltag unreflektiert übernehmen. Wer nicht selbst denkt, für den wird gedacht daher werden die Meinungen anderer (worunter auch die Botschaften der Werbewelt zählen) oft nur allzu leichtsinnig und ohne Prüfung übernommen.

Solche Aussagen widersprechen mM nach weitgehend diesem ganzen NLP etc., das Nachdenken und Reflektieren hat zumindestens bei mir ein (noch) gesundes Maß an Sarkasmus und Ironie entstehen lassen.

Btw, von Verdrängung war nie die Rede und das ist auch gar nicht der Sinn.

Subject: Aw: Du bist was du denkst
Posted by [kkoo](#) on Fri, 07 May 2010 09:09:45 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

wobei es m.e. nicht minder wichtig ist, wenn man schon mit dergleichen Techniken sich selbstbewusst machen will, dass man auch etwas zu bieten hat. Bissel Quatsch kann vielleicht jeder, aber wenn einer mehr aus sich machen will, dann muss da auch mehr sein, an Erfahrung, Wissen, rhetorischer Übung. Und das alles kommt erst mit der Zeit und nur, wenn man dran arbeitet (an sich).

Du bist auch, was du kannst und weißt. Und wenn du diesbezüglich mehr zu bieten hast, wird's z.B. gegenüber den Damen deine Chancen enorm erhöhen. Kennt man ja, dass Frauen oft sogar lieber den minder hübschen Unterhalter wählen gegenüber dem gutaussehenden Langweiler. Aber solche Unterhaltungsfähigkeit muss man eben erstmal aufbauen...

Subject: Aw: Du bist was du denkst
Posted by [Treiblig](#) on Fri, 07 May 2010 10:03:33 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Ja das ist auch richtig!

Nur wenn man es schafft sein Unterbewusstsein zu steuern, fällt es leichter sich Wissen anzueignen und weiter zu entwickeln. Negative Emotionen oder wie Benutzer es sagt negative Glaubenssätze prasseln jeden Tag auf uns ein, wenn man die beseitigt, hat man ein paar Probleme weniger und kann sich auf andere Dinge konzentrieren. Das ist ein Werkzeug Selbstbewusst zu werden.

Ich glaube man kann das auch so sehen. Wenn man das Unterbewusstsein als zweites Gehirn sieht, oder als teure fruchtbare Blumenerde

Alles rein fiktiv:

Jetzt säe ich einen Blumensamen - was bildlich der positive Gedanke/positive Gedankensätze ist/sind. Der Samen wird sich irgendwann vermehren bzw. wachsen, aus dem Samen werden mehr Samen und es wächst immer mehr.

So kann man das sehen, wenn man es schafft nur positiv zu denken, vermehren sich die positiven Gedanken im Unterbewusstsein von alleine! Die andere Seite der Medaille ist die - wenn ich es umgedreht mache, keimen nur die negativen Gedanken. Das Unterbewusstsein ist ja neutral, es nimmt alles auf was wir zulassen. Wie das auf Haarausfall zu übertragen ist, kann sich ja jeder

denken. Da brauch man nur mal ein paar Threads durchlesen.

So verstehe ich jetzt die ganze Geschichte, ich finde das sehr interessant. Wenn man es wirklich hinterdenkt ist da ne Menge dran. Ich denke auch das kann jeder, egal was er für ein Leben vorher hatte, wie intelligent er ist. Vollkommen wurscht, das ist ja jedem Menschen mit in die Wiege gelegt wurden. Man muß es nur nutzen. Ich kann es auch noch nicht, da muß ich mich auch mehr mit befassen, der Weg das man gar keine negativen Sachen an sich ran lässt ist bestimmt sehr lang. Das gute ist, man kann sofort damit Anfangen es zu trainieren. JEDER!

Subject: Aw: Du bist was du denkst
Posted by [benutzer81](#) on Fri, 07 May 2010 10:07:27 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

@kkoo, dass ist ja der Punkt, an dem ich NLP kritisch gegenüberstehe. Von teils verantwortungslosen Trainern und Menschen die mit den Betroffenen schnelles Geld machen möchten, werden oftmals schnellste, anstrengungslose Veränderungen versprochen. Diese können in den Seminaren auch tatsächlich erreicht werden aber es ist oftmals nicht mehr als eine kurzfristige Überlagerung alter Strategien (eben kein Ersatz). Nicht selten bricht das Luftschloss des neuen Ich`s dann nach ein paar Wochen zusammen. Wie du sagst, es ist Arbeit an sich selbst. Nur wissen eben viele nicht wie sie damit beginnen sollen.

Und ich selbst beschäftige mich ja auch nicht erst seit Gestern damit, bzw. würde ich hier nicht ellenlange Texte verfassen wenn ich nicht selbst meine Erfahrungen in allen genannten Bereichen gemacht hätte.

@Balle, Sarkasmus und Ironie sind auch nicht mehr als Strategien mit denen man auf das wahrgenommene reagiert. Wenn sie dir nicht im Weg stehen, ist das doch optimal. Jeder findet seine eigenen Methoden.

Subject: Aw: Du bist was du denkst
Posted by [amigo77](#) on Fri, 07 May 2010 11:28:15 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Versucht es doch auch mal mit Meditation, Leute. 15 Minuten am Tag haben nach einigen Monaten messbare positive Veränderungen zur Folge. Die positiven langfristigen Veränderungseffekte von Meditation kann man heute neurowissenschaftlich nachweisen. Durch bildgebende Verfahren kann man zum Beispiel feststellen, dass der buddhistische Mönch Matthieu Ricard der glücklichste Mensch ist. (übrigens auch ein Glatzkopf.) Auch die Achtsamkeit, Konzentrationsfähigkeit und das bewusste Leben im Jetzt sind durch Meditation trainierbar.

Ein Psychiater, den ich über ein Hobby kenne, sagte mir neulich auch, man müsse das Gehirn eben als ein ständig lernendes System begreifen, in dem immer umgebaut wird. Der positive Effekt von Maßnahmen wie Meditation, dem Antrainieren von positiven Denkmustern, NLP, KVT etc. beruht auf der Möglichkeit, die neurologischen Strukturen im Gehirn zu

verändern. Gelingt das, hat man ein Gehirn, was einen automatisch in einen besseren seelischen Zustand bringt. Solche Veränderungen auf der Zellebene sind dann natürlich auch viel nachhaltiger als die meist kurzfristigen Wirkungen von Stimmungsaufhellern, Beruhigungsmitteln und dergleichen. Hat jemand zum Beispiel ADHS mit mangelnder Impulskontrolle, ist es langfristig gesehen viel nachhaltiger, das Gehirn entsprechend umzutrainieren (Impulskontrolle lernen), als einfach dauerhaft irgendwelche Mittelchen zu schlucken (wenn das natürlich auch in vielen Fällen zumindest kurzfristig medizinisch nötig und sinnvoll ist).

Aus diesen Überlegungen heraus kann man auch versuchen, zu definieren, was denn dieses illustre Unterbewusstsein ist, von dem hier so viele reden und von dem gesagt wird, es steuere gewissermaßen unser Verhalten und unseren psychischen Zustand (was meiner Ansicht nach auch prinzipiell zutreffend ist). Ich versuche mal eine Bestimmung dieses Begriffes: das Unterbewusstsein besteht aus Verschaltungsstrukturen von Nervenzellen im Gehirn, wobei die Prozesse, die durch diese Strukturen geformt werden, nicht die Bewusstseinsschwelle überschreiten, also automatisch, im Hintergrund, routinemässig ablaufen (so wie viele Handgriffe beim Autofahren, wenn das alles automatisiert wurde). Wenn man diese Strukturen, die also eigenständig außerhalb der bewussten Prozesse im Gehirn ablaufen, positiv verändert, wird man sich natürlich auch anders verhalten und anders reagieren.

Ein weiterer wichtiger Punkt, mit dem ich mich beschäftige, ist die Rolle der Hormone. Die meisten Haarprobleme sind ja hormonell bedingt und gleichzeitig hat das hormonelle Gleichgewicht massive Bedeutung für Persönlichkeit, Energielevel, mentale Leistungsfähigkeit, Stimmung usw. Dazu eine interessante Bemerkung, die ich bei dem Hormonspezialisten Thierry Hertoghe gelesen habe. Er glaubt aus seiner praktischen Erfahrung auch wie manche andere an einen positiven Zusammenhang zwischen Testosteronlevel und Haarwuchs/Haarqualität bei Männern und hat seinen eigenen Haarausfall wohl erfolgreich therapiert mit Testosterongel, Finasterid und Pflanzenöl topisch (vielleicht Nachtkerzenöl, da bin ich aber nicht sicher). Niedrige Testosteronwerte können also den HA verschlimmern und gleichzeitig einen Mann auch emotional empfindlich, antriebslos, depressiv und pessimistisch machen. D.h. selbst wenn man durch das Sicherstellen eines vernünftigen, gesunden Testo-Spiegels im Körper nicht den Haarschwund verhindern kann, so kann man ihn dann wenigstens viel eher auf die leichte Schulter nehmen und trotzdem als Mann Selbstbewusstsein, Coolness und Tatkraft bewahren.

Was mich dabei jetzt am meisten interessiert ist folgende Frage: Welcher Faktor bestimmt denn jetzt unser Level in den Bereichen Selbstbewusstsein, Laune, Optimismus, Antrieb, Glück? Sind es eher die Hormone oder eher die Neurostrukturen um Gehirn? Oder beides, und wenn ja, dann im welchen Verhältnis?

Subject: Aw: Du bist was du denkst
Posted by [Darkthunder](#) on Fri, 07 May 2010 11:57:07 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Zitat: Was mich dabei jetzt am meisten interessiert ist folgende Frage: Welcher Faktor bestimmt denn jetzt unser Level in den Bereichen Selbstbewusstsein, Laune, Optimismus, Antrieb, Glück? Sind es eher die Hormone oder eher die Neurostrukturen um Gehirn? Oder beides, und

wenn ja, dann im welchen Verhältnis?

Meiner Sicht nach beides. Geist ohne Körper geht nicht. Körper ohne Geist geht auch nicht. Wie du beispielsweise mit der Meditation beschrieben hast, hat diese Technik immense Nebenwirkungen auf den Geist, und somit auch auf den Körper. Was bei der Meditation bereits nachgewiesen wurde, ist, dass sie langfristig sogar entzündungshemmend wirkt.

Natürlich muss man bedenken, dass ein solcher Mönch die meiste Zeit nur meditiert. Einen solchen Zustand der Körper-Geist-Harmonie wird man damit alleine niemals erreichen. Aber das muss man auch nicht, es reichen wirklich 15 Minuten täglich. Nach einiger Zeit wird das Verlangen danach wachsen und man meditiert länger.

In diesem Zustand normalisiert sich der Herzrhythmus und man entspannt nach einiger Zeit automatisch. Oftmals ist das auch durch ein Kribbeln zu spüren, das den ganzen Körper erfasst. Auch das Hormonsystem regelt sich dann zunehmendst. Baut man in diese ganze Sache noch Sport mit ein, fällt einem das Entspannen auch wieder leichter und es ist auch nachgewiesen, dass Sport nachhaltig nützlich für den Körper UND den Geist ist. Insofern kann man im Umkehrschluss sagen, dass die Kombination aus solchen Techniken (Meditation und bereits hier erwähnte Techniken) und Sport das wohl beste ist, was man für sich tun kann, weil das Neurosystem positiv auf Sport reagiert und somit auch auf unseren Antrieb und umgekehrt...

Subject: Aw: Du bist was du denkst

Posted by [benutzer81](#) on Fri, 07 May 2010 19:49:47 GMT

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

Ich hatte mich ebenfalls eine zeitlang damit auseinandergesetzt, wie das Unterbewusste in der Medizin und Wissenschaft definiert wird. Hier kommt man aber schnell zu dem Ergebnis, dass es keine wirklichen Ergebnisse und Erkenntnisse gibt.

Im philosophisch/spirituellen Bereich wird es oftmals auch als Zugang zur Seele oder als Seele selbst interpretiert, im wissenschaftlich-psychologischen Bereich definiert ebenfalls jede Fachrichtung das Unbewusste anders, manche bestreiten dessen Existenz sogar komplett. Dann gibt es noch Wissenschaften wie die Quantenphysik, die derzeit versuchen die spirituellen und wissenschaftlichen Aspekte unter einen Hut zu bringen.. und und und.

Ich habe irgendwann aufgehört darüber nachzudenken, denn eine Ansicht vertreten sie fast alle - dass das Unterbewusstsein bzw. Unbewusste (wie es in der Wissenschaft genannt wird) erheblichen Einfluss auf unser Verhalten bzw. unser Leben hat.

Und nicht nur das, auch das Zusammenspiel Geist/Körper erlebt ein erfreuliches Comeback nachdem sie für sehr lange Zeit isoliert voneinander betrachtet wurden. Diesen link habe ich in einer anderen Diskussion schon mal gepostet:

http://www.youtube.com/watch?v=BXqSfpWjaao&feature=PlayList&p=CB124200B3DD9BE7&playnext_from=PL&playnext=1&index=2

Selbsteilungen dieser Art sind natürlich Ausnahmen aber auch hier zeigt sich die Gemeinsamkeit dass in allen Fällen eine tiefere geistige Erfahrung die entsprechenden

Prozesse zur Heilung im Körper in Gang setzte.

Jedenfalls erfreulich dass sich die seriöse Medizin zunehmend für dieses Gebiet interessiert.

Subject: Aw: Du bist was du denkst
Posted by [amigo77](#) on Fri, 07 May 2010 21:37:27 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Danke für das Posten dieses Links. Die Doku ist wirklich superinteressant. Ich glaube auch nicht, dass es einen Gegensatz zwischen der sog. "Schulmedizin"/"Wissenschaftlichen Medizin" und Alternativen gibt. Alles was funktioniert hat auch eine Erklärung und kann, zumindest theoretisch, auch wissenschaftlich verstanden werden. Im Bereich der Science Fiction sind ja technisch-wissenschaftliche Fortschritte ganz selbstverständlich mit Themen wie Mentalkräfte, übermenschliche Fähigkeiten etc. verbunden, ohne dass es da irgendeinen Widerspruch gäbe. Wenn also energetisches Heilen zu nachweisbaren, messbaren Heilungseffekten führt, dann muss es dafür auch eine physikalische Erklärung geben, auch wenn man sie jetzt noch nicht kennt. Sicher auch kein Zufall, dass in dem Film manche Physiker auftauchen. Die scheinen mit diesen Themen weitaus weniger Probleme zu haben, als viele Ärzte, die zu eng denken. Wenn da immer auf der Wissenschaftlichkeit rumgeritten wird, dann meint man ja in der Regel Naturwissenschaft. Aber Physik ist ja gerade die Naturwissenschaft per se, könnte man sagen.

Subject: Aw: Du bist was du denkst
Posted by [Scipio](#) on Sat, 08 May 2010 01:52:12 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

benutzer81 schrieb am Sun, 02 May 2010 00:46

Du bist was du denkst.

da war wohl der wunsch der vater des gedanken.

Subject: Aw: Du bist was du denkst
Posted by [benutzer81](#) on Sat, 08 May 2010 07:03:12 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

amigo77 schrieb am Fri, 07 May 2010 23:37 Sicher auch kein Zufall, dass in dem Film manche Physiker auftauchen. Die scheinen mit diesen Themen weitaus weniger Probleme zu haben, als viele Ärzte, die zu eng denken. Wenn da immer auf der Wissenschaftlichkeit rumgeritten wird, dann meint man ja in der Regel Naturwissenschaft. Aber Physik ist ja gerade die Naturwissenschaft per se, könnte man sagen.

Wie gesagt, gerade die Quantenphysik deckte hier Phänomene auf, die einem zum nachdenken bringen <http://www.youtube.com/watch?v=to2QMNtoIQs>

Wenn also im Prinzip nichts Existent ist, alles aus Wahrscheinlichkeiten besteht, bis ein Beobachter ins Spiel kommt, so muss man sich fragen wie real die Welt tatsächlich ist und welche Rolle unsere Wahrnehmung spielt.

Leider wird das ganze aus manchen esoterischen Richtungen missbraucht, die wildesten Theorien aufgestellt und als Tatsachen präsentiert (Bücher wie "The Secret" u.s.w..) und das ist jetzt natürlich sehr weit ausgeholt - dennoch interessant und bringt uns wieder zurück zum Thema - den Einfluss der Gedanken.

Hier muss man sich auch fragen inwiefern die geistige Haltung/Einstellung zu bestimmten Dingen (ob Gegebenheiten im Alltag oder die eigene Gesundheit) entscheidenden Einfluss darauf haben können.

Daher eben auch der Tipp für die HA-Behandlung - ändert eure Einstellung. Akzeptiert zuerst den HA und somit euren Körper, werdet frei von den Ängsten vor der Glatze/dem HA und dann ändert ihr eure Einstellung "hin zu vollem Haar" verbunden mit positiven Gefühlen.

Ganz einfache Überlegung: Wenn ihr euch selbst stresst und ständig Szenarien im Kopf abspielt die den Haarverlust signalisieren, verbunden mit all den Ängsten, dann halte ich es für gut möglich dass dieser Prozess sogar noch gefördert wird. Nehmen wir an, der Geist bzw. das Unterbewusstsein ist stärker in die körperlichen Vorgänge involviert als wir bisher annahmen - was sollem ihm diese Bilder und Emotionen denn sagen?

Ich kann da nur meine eigenen Erfahrungen wiedergeben. Ab dem Zeitpunkt an dem ich meinen Haarverlust wahrgenommen, mich damit beschäftigt und die ersten richtigen Ängste entwickelte (meine Messung/Beobachtung??), ging es rapide bergab. Ich habe nicht nur Haare verloren, sondern auch extreme Kopfhautprobleme etc.. bekommen, was ich niemals zuvor hatte.

Und seltsamerweise kann ich, seitdem ich es akzeptierte und wieder ausgeglichen bin, nur noch ein sehr langsames Fortschreiten der AGA bemerken (mir kommt`s teilweise auch wie Stillstand vor) und von Kopfhautproblemen überhaupt keine Spur mehr.

Das kann natürlich alles Zufall sein und diese Theorien basieren (noch) nicht auf wissenschaftlichen Untersuchungen bzw. Fakten, aber selbst wenn der Geist kaum Einfluss nehmen sollte, so ist eine positivere Grundeinstellung für niemanden ein Nachteil.

Subject: Aw: Du bist was du denkst
Posted by [NW5a](#) on Wed, 12 May 2010 10:33:09 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Das Problem ist, daß man nicht so einfach Glaubenssätze ablegen kann. Woher hat man denn Glaubenssätze ? Ich habe darüber einen interessanten Artikel gelesen, daß Glaubenssätze schon im Mutterleib falsch übernommen werden können. Es ist wie stille Post. Man bekommt etwas mit, spricht es nicht aus, und hat seinen ersten, evtl. falschen Glaubenssatz mit Gewissheit

im Unterbewußtsein abgespeichert. Es bedarf prof. Hilfe um in diesem System aufzuräumen, weil man bewußt, nicht an das Unterbewußte rankommt um es zu ändern. In dem Artikel ging es um die ADI Therapie.

Subject: Aw: Du bist was du denkst
Posted by [benutzer81](#) on Wed, 12 May 2010 11:16:43 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Das ist in der Tat der schwierigste Teil, die Glaubenssätze erstmal zu erkennen. Aber meiner Erfahrung nach ist das auch ohne prof. Hilfe machbar (natürlich nicht in Härtefällen), und zwar indem man sich selbst analysiert und lange genug auf die Finger schaut. Man muss eben dabei bleiben, bis sich daraus ein Automatismus entwickelt. Der Vorteil dabei: Mit der Zeit wird man für diese Thematik sensibilisiert und erkennt auch sehr schnell die Glaubenssätze anderer Menschen, was im Alltag ein echter Vorteil sein kann.

Subject: Aw: Du bist was du denkst
Posted by [NW5a](#) on Thu, 13 May 2010 17:15:27 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Durch die Analyse hast du aber immer noch nicht "den" Glaubenssatz gelöscht, warum du so bist wie du bist oder so handelst wie du handelst. Du kennst dann zwar, die Situationen, wo du evtl. immer den gleichen Fehler machst oder vorhandene Gewißheiten verstärkst, aber die Gefühle dazu kannst du nur "sozusagen" runterschlucken und mit Diziplin und Routinen arbeiten. Das wird meiner Meinung nach nur die Oberfläche ankratzen, aber das Unterbewußtsein nicht ändern.

Subject: Aw: Du bist was du denkst
Posted by [benutzer81](#) on Thu, 13 May 2010 19:19:48 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Das Unterbewusstsein selbst lässt sich auch nicht ändern, nur dessen "Programmierung" und ein Glaubenssatz ist ja nicht mehr als eine einprogrammierte Strategie, gewisse Situationen zu meistern.

(Btw, alleine die Erkenntnis über diesen Mechanismus, hat bei einigen schon ausgereicht um tiefgehende Veränderungen hervorzurufen da sie sich ab dem Zeitpunkt nicht mehr hilflos ausgeliefert fühlten)

"Runterschlucken" bzw. verdrängen ist auch nicht der Sinn der Sache. Es geht um Gegenvorschläge/Gegenargumente, die quasi dem UB vorgeschlagen und "vorgeführt" werden.

Beispiel:

Wenn ein Mensch Angst vor Konflikten hat, Probleme damit "Nein" zu sagen oder zu widersprechen, so kann er sich bewusst dazu zwingen und mit Disziplin daran etwas ändern. Wenn er schließlich einige Situationen gemeistert hat, wird es im tatsächlich immer leichter fallen.

Aber was hat er dabei tatsächlich gelernt bzw. verändert? Er hat gelernt Disziplin zu zeigen und nicht zu einem Mensch zu werden der auch "Nein" sagen kann. Somit trägt das immer einen faden Beigeschmack. Den Persönlickeitsanteil, den er eigentlich ablegen wollte, schlummert weiter in ihm und er muss in jeder Situation bewusst "Nein" sagen.

Von was ich rede und hier beschreibe, geht aber in eine andere Richtung - und zwar der bewussten Zusammenarbeit mit dem UB und dem Ersetzen von Strategien. Man muss tatsächlich zu einer Persönlichkeit werden die selbstbewusst "Nein" sagen kann und sich zutraut seine eigene Meinung zu vertreten. Dies wird ermöglicht indem man seine "Schwächen" anerkennt und diese nicht verteuert - aber anschließend einen Gegenvorschlag einreicht um zu signalisieren dass andere Strategien sehr viel vorteilhafter sind. Man muss quasi ein Bewusstsein für die neuen Persönlichkeitsanteile entwickeln und letztendlich zu dem gewünschten werden.

War jetzt natürlich grob vereinfacht dargestellt.

Subject: Aw: Du bist was du denkst
Posted by [NW5a](#) on Thu, 13 May 2010 19:39:04 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Ich weiß, was du meinst. Aber ich zweifel daran, ob das so für einen selbst umzusetzen ist. Man kommt schlecht selbst aus seiner Haut raus. Daher denke ich, daß die Hilfe der kürzere und intensivere Weg ist. Aber allein sich darüber Gedanken zu machen hat für einige sicherlich genug Türen geöffnet, um sich evtl. so zu ändern, um zufriedener zu sein

Subject: Aw: Du bist was du denkst
Posted by [benutzer81](#) on Thu, 13 May 2010 20:32:00 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

NW5a schrieb am Thu, 13 May 2010 21:39 Man kommt schlecht selbst aus seiner Haut raus.

Auch wenn`s schwer klingt - mit Übung wird es möglich und irgendwann ein anstrengungsloser Spass

Subject: Aw: Du bist was du denkst
Posted by [nepomuk](#) on Mon, 24 May 2010 18:43:11 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hochinteressantes Thema, danke! Man könnte es auf die kurze Formel bringen: der Geist erschafft die Materie oder auch: Materie besteht nicht aus Materie. Allein diese beiden Erkenntnisse der Neuen Physik sind für "uns", insbesondere die stark auf die Materie fixierten (westlichen) Wissenschaften, eine so große Dissonanz, daß sie breithin einfach ignoriert werden. Insofern gibt es schon einen Unterschied zwischen der Hochschulmedizin und den (fernöstlichen) alternativen Ansätzen, von denen ich schon seit langem vollkommen überzeugt bin und profitiere. Ich bin gerade dabei, in Richtung HA daran zu arbeiten, erstmal diesen Glaubenssatz "HA ist irreversibel und die Richtung ist immer bergab" abzulegen, was mir mittlerweile ganz gut gelingt (hoffe ich). Ich denke, daß auf diesem Gebiet noch immense Heilungschancen liegen. Aber: diese Erkenntnisse (übrigens von einer "harten" Naturwissenschaft ausgehend) sind alles andere als neu, mittlerweile über 80 Jahre alt und niemand ändert sein Weltbild bislang.

Die körperlichen Symptome aber ganz zu ignorieren und per NLP positiv umzudeuten, ist zwar ein guter Schritt, bedeutet für mich aber keine "Heilung". Die ließe sich erst dann erkennen, wenn der Körper wieder auch "normal" funktioniert, so wie er "soll", nämlich mit vollem Haar

Subject: Aw: Du bist was du denkst
Posted by [Treblig](#) on Mon, 24 May 2010 19:18:38 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Wobei ich denke das es eher nichts mit fernöstlicher Alternativmedizin zu tun hat. Der Spruch mit Geist und Materie paßt schon.

Man wird damit keine Haare wachsen lassen können,wo nichts mehr ist wird auch nichts mehr wachsen. Man kann es sich gut und gerne vorstellen oder einreden,dass ist aber nicht der Sinn der Sache.Es geht viel mehr darum zu akzeptieren was mit deinem Körper passiert und drüber zu stehen. Vielleicht kannst du Stress,weil du dich wohler(frei) fühlst minimieren,dass könnte sich positiv auf den Haarwuchs äußern. Aber kleine Organe(Haarwurzeln) neu erwecken,das wäre Zauberei!

Subject: Aw: Du bist was du denkst
Posted by [nepomuk](#) on Mon, 24 May 2010 19:39:40 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Keine Zauberei, nur konkret weitergedacht "der Geist kontrolliert/erschafft die Materie". Aber die Haarwurzeln sind ja sogar noch da, sie müssen nur wieder "reaktiviert" werden. Das muß möglich sein, denn die Zellen des Körpers erneuern sich alle x Monate, d.h. hier sind vollständig neue Gebilde am Werk, die auch wieder funktionieren können.

Hier kommt ein zweiter wichtiger Begriff ins Spiel: die "Information". Ich kann noch nicht sagen, wie das genau zusammenhängt, aber die Information kann durch den Geist erschaffen werden und wird dann von der Materie irgendwie umgesetzt.

Subject: Aw: Du bist was du denkst
Posted by [benutzer81](#) on Tue, 25 May 2010 06:19:10 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

nepomuk schrieb am Mon, 24 May 2010 20:43Hochinteressantes Thema, danke! Man könnte es auf die kurze Formel bringen: der Geist erschafft die Materie oder auch: Materie besteht nicht aus Materie.

Man könnte auch schlussfolgern : Geist = Materie

Ein Grund weswegen die Physik das Bewusstsein noch weitestgehend aus seinen Theorien heraushält ist die Tatsache, dass das Bewusstsein selbst sehr schwer zu fassen und zu erklären ist. Daran scheiterte bislang noch jeder und daher wird gerne ein Bogen darum gemacht. Es wird aber auch gesagt dass das Bewusstsein nicht mehr lange ignoriert werden kann und irgendwann miteinbezogen werden muss. Einige Physiker drängen schon darauf..

Was die Informationsübertragung bezüglich medizinischen Zwecken angeht, so gibt es seit geraumer Zeit das Gebiet der "Quantenheilung", welchem aber erst in letzter Zeit verstärkt Beachtung geschenkt wird (vorrangig noch die Heilpraktik). Einige Hypothesen daraus sind recht interessant - aber es sind Hypothesen, da muss man immer vorsichtig sein.

Was auch zum MKS und dem Autor Charles Haanel führt. Im MKS wird der Geist und die Gesundheit auch immer wieder miteinander in Verbindung gebracht. Haanel war ein Anhänger der damaligen Neugeistbewegung die sich sehr stark mit diesen Dingen auseinandersetzte: <http://de.wikipedia.org/wiki/Neugeist>
Dies war eine anerkannte Bewegung, in welcher es auch erfolgreiche "Heiler" gegeben haben soll. Durch die Fortschritte der Schulmedizin jedoch, gerat das ganze in den Hintergrund.

Ich arbeite ebenfalls in dieser Richtung im Bereich der sportlichen Aktivitäten. Hier experimentiere ich auch ein bisschen herum - mit so einigen Erfolgen (gerade im Bereich des Krafttrainings) und ich bin auch der Überzeugung, dass dies noch ein sehr ernstzunehmendes Feld werden wird. Aber bislang kennen wir wahrs. nur die Spitze des Eisbergs - dennoch, sehr interessant.

Subject: Aw: Du bist was du denkst
Posted by [malcanum](#) on Tue, 25 May 2010 12:44:48 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Ich habe vor einigen Jahren eine Therapie machen müssen, weil ich mit mir und der Welt um mich herum nicht mehr klargekommen bin. Es war so schlimm, das ich zu großen Teilen nicht mehr arbeitsfähig war.

Als ich jetzt diesen Thread gelesen habe, da erinnerte mich ein Teil der Therapie sehr stark an das was hier beschrieben wurde.

Es war "Pflichtstoff" für mich, die Grundlegenden Dinge der Psychologie zu erlernen (ich war in "Tiefenpsychologischer" Behandlung). Und das was hier über das NLP beschrieben wurde, ist tatsächlich möglich. Ich habe es eigentlich nie erlernt, aber aufgrund vorhergehender Erkenntnisse war es eine logische Schlussfolgerung.

Meiner Meinung nach würde es jedem hier anwesendem "zweifelndem" Leser dieser Thematik helfen, sich das Buch von "Thomas A. Harris - Ich bin OK, Du bist OK" zu Gemüte zu führen. Es geht dort um die "Transaktionsanalyse", und das ist im engen Sinne eigentlich die Beschreibung des Gehirns wie es "tickt"

Es beschreibt, das sich "selbst schlagen" durch das "Eltern - Ich", das meint Aussagen wie zb. : man bin ich blöd, usw., passiert.

Sie sind programmiert und verhalten sich wie ein Tonband. Man kann sie leider nicht umprogrammieren, da sie unantastbar sind wie Instinkte. Aber das Eltern - Ich wird durch das Erwachsenen - Ich kontrolliert, und hier ist auch die Schnittstelle wo NLP ansetzt. Es ist nämlich möglich diese "Tonbandabspielung" anzuhalten und durch rationelles Denken (Erwachsenen - Ich) zu Ersetzen. Das Kindheits - Ich wird es dankend annehmen

NLP tut genau dieses, und es gibt jedem Menschen die Chance auf ein neues Erleben seiner Selbst und seiner Umwelt. Ich will das jetzt nicht zu weit ausführen, aber das potential dahinter ist gigantisch. Weiterhin zu Empfehlen ist auch die "GFK" - Gewaltfreie Kommunikation (zu Anderen, und ganz besonders auch zu sich selbst). Es eröffnet sich eine ganz Neue Sicht der Welt, die viel positiver ist, aber somit auch ganz neue Probleme aufwirft, die man vorher nicht hatte. Diese sind aber produktiver, und freundlicher Natur (deshalb aber nicht minder schwierig). Ich finde diesen Thread, obwohl "etwas" abseits von dem typischen, völlig genial, weil er etwas in sich trägt, was sich über sämtliche Dinge des Alltags stellt und somit eine Chance für ein "neues Bewusstsein" gibt. Bitte seid nicht zu "Bodenständig", um ihm nicht mal mindestens eine kleine Bedeutung zuzuweisen. Was letztendlich in unserem Tun und Handeln steckt, und was es für Tragweiten hat, das kennt doch eigentlich jeder von sich selbst, wenn er mal einen guten Tag hat...was passiert denn dann mit den Menschen um uns herum, wenn wir mit ihnen in "Transaktion" stehen? Sie hängen an unseren Lippen und wollen mehr von uns. Das alles braucht allerdings ne Menge Mut und Vertrauen. Danke für diesen Thread.

Subject: Aw: Du bist was du denkst

Posted by [nepomuk](#) on Tue, 25 May 2010 18:02:49 GMT

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

@Borste: Gewaltfreie Kommunikation kenne ich rudimentär und finde das Konzept wirklich hervorragend. Es gehört viel Übung dazu, das im Alltag wirklich so umzusetzen, aber es ist auch erschreckend, wie oft wir "gewaltvoll" kommunizieren.

http://de.wikipedia.org/wiki/Gewaltfreie_Kommunikation (Schade, daß hier die Kritik länger ist als die Erklärung, in Wikipedia aber fast schon ein Qualitätsmerkmal für die zu behandelnde Theorie).

@Benutzer: Was ist nochmal "MKS"? Geist = Materie, soweit würde ich wohl nicht gehen, aber im Prinzip besteht alles nur aus einer einzigen Form von "Energie" (das hat schon Platon erkannt), das ist schon richtig. Die Materie ist "erstarrter Geist" (Hans-Peter Dürr, Physiker); kennst du das Weltbild von Burkhard Heim? Darin spielt die Information die entscheidende Rolle, es ist recht kompliziert zu verstehen, aber höchst interessant.

Was auch erstaunlich ist, daß alle wichtigen Weltanschauungen (außer der derzeit vorherrschenden Materialistischen) diese Prinzipien erkannt und in verschiedener Weise beschrieben haben. Die gewaltfreie Kommunikation zeigt ja z.B. wie stark wir durch reine

Gedanken unsere Handlungen, Wahrnehmungen und Emotionen (und damit Hormonen --> körperlich) beeinflussen können, jeder erfährt jeden Tag zig-fach, wie der Geist den Körper steuert (beim Anblick einer Zitrone passiert ja eigentlich nichts, trotzdem werden körperliche Vorgänge ausgelöst). Genau so stelle ich mir die Quantenmedizin vor.

Deshalb funktionieren z.B. auch Affirmationen, davon bin ich fest überzeugt. Der Spruch "Glaube versetzt Berge" drückt diese komplizierten Zusammenhänge auf einfache Art aus.

Die Neugeist-Bewegung kannte ich nicht, aber viele Erkenntnisse finden sich auch im Buddhismus wieder (Illusion des Abgetrenntseins usw.). Interessant!

Subject: Aw: Du bist was du denkst

Posted by [benutzer81](#) on Wed, 26 May 2010 17:47:09 GMT

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

Die Neugeistbewegung hatte sich damals eben alle grossen Religionen vorgenommen und die Gemeinsamkeiten herausgearbeitet (diese Bewegung gibt es in dieser Form heute nicht mehr)

Jedenfalls kamen sie zu dem Entschluss, dass der Geist die Dinge prägt und bestimmt. Das unser Geist eigentlich für unser ganzes Leben verantwortlich ist - nur wir ihn (heute aktueller denn je), völlig vernachlässigen. Was im esoterisch/spirituellen Gebiet "das Gesetz der Anziehung" ist oder in der Psychologie die sog. "selbsterfüllende Prophezeiung", sind eben jene Mechanismen denen man sich heute nach jahrzehntelanger streng wissenschaftlicher Forschung wieder nähert.

(überigens nen interessanten Prodcast gefunden:

<http://www.dasabenteuerleben.de/index.php?id=2&oid=31567> 9 rechts oben anklicken)

Zum MKS: <http://www.alopezie.de/fud/index.php/t/16904/>

Subject: Aw: Du bist was du denkst

Posted by [Motiv](#) on Mon, 14 Jun 2010 19:28:47 GMT

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

Ehrlich gesagt kann ich mit diesem psychologischen Gefaasels nicht viel anfangen. Ich würde die Dinge etwas unkomplizierter sehen:

1) Wenn man unter 30 eine Glatze bekommt, ist dies ein Handicap, das können viele Leute eben nicht so einfach wegstecken, besonders mental schwache Leute nicht. Man sieht eben in der Regel direkt 10 Jahre älter aus, das kann schon tramautisch sein. Natürlich ist das nicht das Weltende, man hat eigentlich weiterhin all Chancen im Leben, eben bei der Frauenwelt kann sich das halt negativ auswirken. Das hat doch gar nix damit zutun dass mein einem Ideal nacheifern will, unter 30 ne Glatze ist nicht der Normalfall. Dies kann auch ein Aussenstehender in der Regel

nachvollziehen. Das darf jetzt keine Entschuldigung sein dass man z.B. sein Studium nicht abschliesst oder nicht leistungsfähig auf der Arbeit ist.

2) Dann gibt es noch viele hier die haben sie nicht mehr alle. Haben Komplexe wegen GHE , sehen Verbesserungen oder Verschlechterungen die kein Mensch sieht. Ja diese Leute haben einfach nur Angst, wollen einem Brad Pitt Ideal nacheifern, da trifft dein Mail schon eher zu.

3) Für den Rest deiner Mail dass Angste unser Leben kontrollieren. Das ist ja menschlich, was willst de da gegen machen, man halt ängste, wir sind nicht all Rambos. Man kann eben nur darauf achten dass diese ängste nicht ins Extreme übergehen, denn sonst has dies desaströse Konsequenzen.

Subject: Aw: Du bist was du denkst
Posted by [Joxx](#) on Mon, 14 Jun 2010 21:55:46 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

guter beitrage motiv , aber ich persönlich interessiere mich nicht für frauen, die nie was mit jemanden anfangen würden der eine glatte hat. ich bin mir sicher das es welche von der sorte gibt, nicht viele, aber einige. schon alleine weil es einiges über die art von frau aussagt (z.b. wie oberflächlich sie sind) .

es is klar das jeder mensch einen partner sucht der für ihn attraktiv ist. aber die visuelle sache is nich alles. ich z.b. lege nur auf 3 sachen wert bei einer frau, sie soll sympathisch sein , durchschnittlich aussehen und gebildet sein.

kleine schönheitsfehler machen eine person für mich nur interessanter, wie z.b. brillenträgerin , sommersprossen , kleine brüste usw. für mich sagt das absolut nicht aus das man mit der frau nicht glücklich sein kann, warum sollte dann nich so auch der großteil der frauen denken?

Subject: Aw: Du bist was du denkst
Posted by [amigo77](#) on Mon, 14 Jun 2010 22:34:05 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Immer wieder diese Diskussion, dass man mit Haarausfall schlechtere Chancen beim weiblichen Geschlecht hat. Das ist so einfach falsch, mal von den Ausnahmen abgesehen (Frauen, die tatsächlich grundsätzlich keinen Mann mit Haarausfall haben wollen bzw. einen Mann alleine deswegen abweisen würden - solche Frauen sind in der totalen Minderheit!).

Haarausfall ist nicht schön und macht das Leben sicher nicht einfacher, aber die negative Wirkung von HA bezieht sich in erster Linie auf das Verhältnis, was man zu sich selbst hat.

Viele glauben an diesen Ursache-Wirkungs-Zusammenhang:

Haarausfall => Mißerfolg bei Frauen

Tatsächlich sieht die Realität aber viel eher so aus:

Haarausfall => Selbstwertprobleme/miese Laune/Unzufriedenheit => Probleme mit Frauen

Was heisst eigentlich attraktiv sein bzw. unattraktiv sein? Attraktiv heisst wörtlich "anziehend", "magnetisch". "Anziehende" Menschen sind genau solche, die mit sich selbst und ihrem Leben glücklich sind, gute Laune verbreiten und andere Menschen nicht brauchen. Je mehr man andere braucht desto unattraktiver wirkt man. Und man strahlt diese Bedürftigkeit (englisch: neediness) umso mehr aus, je frustrierter man mit sich und seinen Lebensumständen ist.

Auch wenn es paradox klingt: Je weniger man(n) Frauen braucht, desto mehr werden an einem interessiert sein. Das Ganze ist natürlich einfacher, wenn man sich in seinem Körper wohlfühlt und das wiederum ist einfacher, wenn man nicht mit Haarproblemen kämpfen muss, das ist schon richtig. Aber der Haarausfall selbst ist nicht die direkte Ursache für Desinteresse seitens der Frauen.

Nur noch ein Beispiel zum Mut machen: Ein Bekannter von mir ist mit einer 15 Jahre jüngeren zusammen. Sie sieht so gut aus, die könnte wirklich Fotomodel sein, und ne perfekte Figur hat sie auch. Er hat ne Platte und grosse GHE. Scheint ihn aber nicht besonders zu stören und es würde mich wundern, wenn er jemals im Kennlernprozess mit der Dame Angst gehabt hätte, wegen seinem Haarstatus von ihr abgelehnt zu werden.

Subject: Aw: Du bist was du denkst

Posted by [Motiv](#) on Tue, 15 Jun 2010 08:03:00 GMT

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

Du hast auch die richtige Einstellung. Wenn man richtig verliebt ist, spielen Haare beim Partner überhaupt keine Rolle. Gebildet sein, das finde ich ein guter Punkt, ist mir persönlich auch wichtig.

Subject: Aw: Du bist was du denkst

Posted by [Motiv](#) on Tue, 15 Jun 2010 08:11:57 GMT

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

Für mich verkompliziert ihr die Sachen hier zu sehr:

Wenn man jung ist und ne Glatze hat, verbessert man seine Chancen bei der Frauenwelt eben nich gerade. Man sieht in der Regel ebene 10 Jahre (nicht immer) älter aus. Dies wirkt sich zwangsläufig auf die Ausstrahlung aus, eben weil man älter wirkt und weniger Energie und Jugendkraft ausstrahlt. Es ist eben halt ind der Regel ein Nachteil aber nicht das Ende der Welt.

Natürlich sind andere Sachen (Laune, Selbstwertgefühl, Kommunikativ, Intelligenz, Humor) eben so (oder noch mehr) wichtig. Haare sin nur ein Teil vom ganzen. Man kann volle Haare haben, gut Aussehen und trotzdem nicht bei Frauen ankommt. Haare sollen nicht überwertet

werden, in der Berufswelt spielen sie ohnehin keine Rolle oder auch sonst im Freundeskreis nicht. Das schlimmste ist ein Mann der nur auf sein Aussehen bedacht ist, gegelte Haare, ständiges in den Spiegel schauen. So ein Mann ist für Frauen nicht attraktiv weil er ne pussy ist.

Subject: Aw: Du bist was du denkst

Posted by [Joxx](#) on Tue, 15 Jun 2010 12:14:12 GMT

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

naja irgendwann mal kommt der punkt wo man dann aber auch wieder mit einer glatze jünger aussieht als mit haaren. einige hollywood stars oder bekannte sportler sehen ohne haare viel jünger aus als mit.

Subject: Aw: Du bist was du denkst

Posted by [benutzer81](#) on Tue, 15 Jun 2010 12:18:02 GMT

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

Motiv schrieb am Tue, 15 June 2010 10:11 Für mich verkompliziert ihr die Sachen hier zu sehr:

Wenn man jung ist und ne Glatze hat, verbessert man seine Chancen bei der Frauenwelt eben nich gerade. Man sieht in der Regel ebene 10 Jahre (nicht immer) älter aus .Dies wirkt sich zwangsläufig auf die Ausstrahlung aus, eben weil man älter wirkt und weniger Energie und Jugendkraft ausstrahlt. Es ist eben halt ind der Regel ein Nachteil aber nicht das Ende der Welt.

Wer mit dieser Gewissheit und Überzeugung der vermeintlichen Nachteile die man erleidet, das Haus verlässt, wird auch Bestätigung dafür erhalten. Darum ging es mir letztendlich und ich sehe nicht, inwiefern ich dabei die Sachverhalte verkompliziere. Im Gegenteil, wie im Eingangspost beschrieben lautet meine Kernaussage "du bist was du denkst" und das ist im Grunde mehr als unkompliziert.

Kompliziert wird`s erst dann, wenn ich beginne über "hätte, können, sollen, würde etc.." nachzudenken und Vergleiche anzustellen - so wie du es tust. Du präsentierst uns deine Fakten die da lauten:

- Man sieht 10 Jahre älter aus
- Man verliert Austrahlung und Energie
- Man hat weniger Chancen bei den Frauen

und so weiter.. Mal ehrlich, kannst du diese Aussagen tätigen ohne dir dabei im Geiste ein Ideal vorzustellen?

Nicht die AGA versaut einem die Ausstrahlung, sondern die Akzeptanz dieser Glaubenssätze. Sie lösen nämlich die besagten Ängste aus, die einem letztendlich die Lebensenergie

tatsächlich (selbsterfüllende Prophezeiung) rauben und in ausgeprägteren Fällen sogar bishin zu körperlichen Erkrankungen führen können.

Subject: Aw: Du bist was du denkst
Posted by [Motiv](#) on Tue, 15 Jun 2010 13:07:49 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Nun gut, mit der Meinung kann ich mich so nicht anfreunden, diese ist mir doch etwas zu realitätsfremd. Du schaffst dir da deine eigene Realität (was nicht ungefährlich sein kann) aber die Gesellschaft funktioniert eben anders. Man kann immer in Illusionen leben, aber schlussendlich passt sich die Gesellschaft nicht deiner Realität an. Dieses psychologische Gerede ist für schwache Menschen die die Realität nicht so akzeptieren können wie sie ist. Das ist nix für Männer.

Mit einer Glatze sieht man eben in der Regel (nicht immer) älter aus, verliert Ausstrahlung und sagen wir es mal so, die Chancen bei den Frauen werden nicht unbedingt besser. Dies kann man Sicherheit nicht auf vernünftige Art und Weise bestritten werden kann. Es sind Fakten. Man muss eben lernen damit zu leben und es akzeptieren, wie gesagt, es ist kein Drama, man hat noch alle Chancen im Leben. Gebe auch zu dass bei der Frauenwelt, die Haare nur ein Teil vom ganzen ausmachen aber eine Glatze ist eben ein Teil der in der Regel (nicht immer) nicht vorteilhaft ist.

Selbst ein Aussenstehender versteht dass man in jungem Alter nicht eine Glatze bekommen möchte.

Subject: Aw: Du bist was du denkst
Posted by [malcanum](#) on Tue, 15 Jun 2010 14:38:24 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Irgendwie hat ja jeder mit seiner hier geschriebenen Meinung recht, eben weil sie aus der eigenen Ansicht für sich selbst entstanden ist. Dieser Satz ist vlt überflüssig, aber ich kenne tatsächlich beide Seiten. Es gab ne Zeit (da war meine AGA schon gut fortgeschritten, hab Videos davon und erschrecke mich heutzutage wenn ich die sehe...) wo mir das ehrlich komplett egal war mit dem Haarausfall. Ich sah in den Spiegel und dachte mir "man siehst du mutiert aus, aber was solls, wen interessiert", es war wirklich so. Ich hatte ne selbstsichere Ausstrahlung und wenn mir jemand so abschätzend auf den Kopf schaute sagte ich nur so in etwa...na, was interessantes gefunden?

Und ich hatte da echt nen entspanntes Leben. Bin schwimmen gegangen, Regen war mir schnuppe und im Bad brauchte ich 15 Minuten. Und alles lief perfekt, hatte ne hübsche Freundin und war ne Frohnatur. Dann kam irgendwann der Wendepunkt. Keine Ahnung was da so alles passiert ist, aber plötzlich fing ich an mich heftigst kritisch zu beäugen. Und da war dieser große Schock wegen der Glatzenbildung. Und ich dachte ich könne nix tun, war

geradezu Ohnmächtig. Hab dan mit Fin und Minox angefangen und später auch mit kosmetischen Hilfsmitteln. Heute bin ich voll in dem Karussell drin, und auch wenn mein Haarstatus besser geworden ist (was aber auch am stundenlangen stylen und manipulieren liegt), es dreht sich das meiste nur noch darum. Good hair day = gute Laune und andersrum. Ständig Sorge das jemand was sieht oder sagt. Ganz schlimm wenn ich sitze und jemand steht hinter mir, (und noch schlimmer direktes Sonnenlicht)...

Naja, ich wünschte mir die alte Entspantheit zurück, bekomme das aber nicht mehr hin. Ich habe jetzt (aus anderen Gründen) mit NLP angefangen, und bin mal gespannt was dabei so rumkommt. Aber ganz ehrlich, es gab ne Zeit da ging es mir mit meinen wenigen Haaren echt richtig gut. Kann ich da wieder hinkommen? Trotzdem werde ich meinen Kampf gegen AGA nun sicherlich niemals aufgeben...

Subject: Aw: Du bist was du denkst

Posted by [Darkthunder](#) on Tue, 15 Jun 2010 16:23:58 GMT

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

Zitat: Hab dan mit Fin und Minox angefangen und später auch mit kosmetischen Hilfsmitteln. Heute bin ich voll in dem Karussell drin, und auch wenn mein Haarstatus besser geworden ist (was aber auch am stundenlangen stylen und manipulieren liegt), es dreht sich das meiste nur noch darum.

Gerade das ist das Hauptargument dafür, dass die HA Behandlung auch die eigene Psyche mit einschliessen sollte, ab dem ersten Tag, denn eines ist mal wirklich der Fall: Egal, ob Minox oder Fin oder sonst was wirken sollte (und glücklich derjenige, bei dem es das tut) und egal, was man tut, man hat trotzallem AGA und die Garantie für ein lebenslanges wirken dieser Medikamente ist keinesfalls gegeben. Eine Heilung gibt es (noch) nicht.

Subject: Aw: Du bist was du denkst

Posted by [benutzer81](#) on Tue, 15 Jun 2010 21:46:56 GMT

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

Motiv schrieb am Tue, 15 June 2010 15:07 Nun gut, mit der Meinung kann ich mich so nicht anfreunden, diese ist mir doch etwas zu realitätsfremd. Du schaffs dir da dein eigene Realität (was nicht ungefährlich sein kann) aber die Gesellschaft funktioniert eben anders. Man kann immer in Illusionen leben, aber schlussendlich passt sich die Gesellschaft sich nicht deiner Realität an. Dieses psychologische Gerede ist für schwache Menschen die die Realität nicht so akzeptieren können wie sie ist. Das ist nix für Männer.

Du weisst natürlich ganz genau was ein echter Mann ist, wie die Gesellschaft funktioniert und Realität zu definieren ist. Das glaube ich dir auch. Hättest du meine Position aber über die ersten fünf Sätze meines Anfangsposts hinaus gelesen und wahrgenommen, hättest du diesen Einwand gar nicht gebracht, da es (für mich) keine Realität gibt und sie schlichtweg eine Empfindung bzw. der Spiegel innerer Glaubenssätze darstellt.

Und gerade deswegen bewege ich mich sehr erfolgreich in der Gesellschaft, weil ich mir nicht mehr anmaße andere zu verurteilen wenn sie nicht meine Realitätsempfindung teilen - im Gegenteil, man lernt die Welt anderer besser zu verstehen. Das ist Kommunikation, das ist Einfühlungsvermögen - das ist Respekt und wird von den Menschen wertgeschätzt.

Schwache Menschen? Man könnte es auch als Schwäche auslegen wenn es Menschen nicht fertig bringen über ihren eigenen Schatten (Wahrnehmungsposition/Realität) zu springen, weil sie ansonsten ihr gewohntes Terrain/Comfort Zone verlassen müssten.

Zitat:

Selbst ein Aussenstehender versteht dass man in jungem Alter nicht ein Glatze bekommen möchte.

Was soll daran auch nicht zu verstehen sein? Aber wenn's so weit ist - was soll der Betroffene tun? Die oben genannten Glaubenssätze annehmen? Der "Realität" ins Auge blicken und sich selbst ein Bein dabei stellen?

Nein, er sollte weiterleben wie bisher und nicht mal ansatzweise einen Gedanken daran verschwenden welche Nachteile er womöglich dadurch erfahren könnte. Was sollte daran auch sinnvoll sein? Bringt ihn das weiter?

Subject: Aw: Du bist was du denkst

Posted by [benutzer81](#) on Wed, 16 Jun 2010 07:43:54 GMT

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

nepomuk schrieb am Mon, 24 May 2010 21:39 Keine Zauberei, nur konkret weitergedacht "der Geist kontrolliert/erschafft die Materie". Aber die Haarwurzeln sind ja sogar noch da, sie müssen nur wieder "reaktiviert" werden. Das muß möglich sein, denn die Zellen des Körpers erneuern sich alle x Monate, d.h. hier sind vollständig neue Gebilde am Werk, die auch wieder funktionieren können.

Hier kommt ein zweiter wichtiger Begriff ins Spiel: die "Information". Ich kann noch nicht sagen, wie das genau zusammenhängt, aber die Information kann durch den Geist erschaffen werden und wird dann von der Materie irgendwie umgesetzt.

"Der Geist ist stärker als die Gene"

Ist zwar mit Vorsicht zu geniessen aber eine durchaus sehr interessante Theorie bezüglich Geist und Materie:

<http://www.youtube.com/watch?v=xX0tOeZ5MYA>

Subject: Aw: Du bist was du denkst

benutzer81 schrieb am Wed, 16 June 2010 09:43

"Der Geist ist stärker als die Gene"

Ist zwar mit Vorsicht zu geniessen aber eine durchaus sehr interessante Theorie bezüglich Geist und Materie:

<http://www.youtube.com/watch?v=xX0tOeZ5MYA>

Nun kann ich auch das Buch von ihm empfehlen "Intelligente Zellen - Wie Erfahrungen unsere Gene steuern"

Der Autor selbst ist renommierter Biologe, welcher irgendwann vom Dogma - dass die Gene alles bestimmen, abkam und sich mit der Epigenetik beschäftigte. Die Epigenetik wies zwar mittlerweile schon die Einflüsse äusserlicher Faktoren (wie Umweltgifte, Ernährung etc..) auf die Gene nach, Lipton jedoch ist einer der Vertreter, welche das Bewusstsein als mächtigsten epigenetischen Einfluss beschreiben. Ich habe in der Thematik mal eine zeitlang recherchiert und es ist so, dass die Epigenetik dass Thema Bewusstsein (Wahrnehmung, Gedanken, Erfahrungen, Einstellungen etc..) zwar ausklammert, dies aber in der medizinischen Forschung seit jeher so gehandhabt wird. Das Bewusstsein ist eben nichts materiell fassbares und der Körper wird als reine biochemische Maschine betrachtet.

Dies wiederum rührt daher, dass die gesamte Biologie (und daraus resultierend die Medizin), auf der newtonschen Physik basiert - in der alles berechenbar ist. Also die rein materialistische Anschauung eben.

Ausser Acht gelassen wird aber seit über 80 Jahren die Erkenntnisse der Quantenphysik, die den Wellen-Teilchen-Dualismus beschreibt. In dieser sind wir zwar auch Materie - also Teilchen, aber erst wenn die Messung bzw. die Beobachtung ins Spiel kommt (worunter auch unser Bewusstsein als Beobachter in Frage kommt). Findet keine Messung statt, besteht alles aus Wellen - aus Wahrscheinlichkeiten. Der Beobachter (unser Bewusstsein eventuell) könnte also enormen Einfluss auf den Zustand der Materie (somit auch auf die Gesundheit) haben.

Ist zwar sehr viel komplexer als diese Beschreibung und da kann man als Laie auch nur die Oberfläche ankratzen, jedoch interessant dass dies von der Biologie ignoriert wird, obwohl die Quantenphysik seit jeher dazu rät, den Körper bzw. Organismus, auf eine andere Art und Weise zu betrachten und in der Medizin zu berücksichtigen.

Und obwohl sich die Medizin mittlerweile sogar Krebsdiagnosegeräten bedient die auf Quantenmechanik beruhen, welche genauer und schonender messen weil sie die Wellen von gesunden und kranken Zellen unterscheiden können, stellt man trotzdem nicht die Grundlagen der rein materialistischen Sichtweise in Frage - schon irrwitzig.

Auch das Buch bzw. die Thematik an sich muss natürlich kritisch betrachtet werden, jedoch kann ich jedem empfehlen auch einmal die Kehrseite der Medaille zu bedenken. Und dieser zu Folge, sollten wir sehr viel vorsichtiger sein, welche Gedanken wir hegen und pflegen (was auf meinen Anfangspost zurückführt) und welche "Wahrheiten" die uns gepredigt werden (Macht

der Gene beispielsweise) einfach so akzeptieren und dadurch womöglich ihre Verwirklichung erst möglich machen.

Subject: Aw: Du bist was du denkst
Posted by [Lucky](#) on Sat, 26 Jun 2010 15:47:58 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

...heisenbergsche unschärferelation...

Subject: Aw: Du bist was du denkst
Posted by [benutzer81](#) on Sat, 26 Jun 2010 17:36:04 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

...Schrödingers Katze...

Wie gesagt, ein interessantes Feld aber dessen müsste man sich gesondert widmen um es mit all seinen Facetten zu verstehen. Aber wenn man mal die Grundlagen grob umrissen hat, rücken auch psychosomatische Phänomene in ein anderes Licht.

Subject: Aw: Du bist was du denkst
Posted by [Motiv](#) on Sun, 27 Jun 2010 13:03:41 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Eine Glatze KANN unattraktiver machen. Dies ist die Realität und keine Auslegungssache. Diese Realität muss man annehmen und verarbeiten. In Illusionen leben ist meiner Meinung nach bei Problemen generell der falsche Weg und führt langfristig zu Enttäuschungen. Wie gesagt, ich sehe eine Glatze als kein grosses Hindernis im Leben, eben nur dass sie unattraktiver machen kann. Ich bin absolut verduzt dass jemand etwas so offensichtliches zu bestreiten versucht?

Und wenn du schon mal auf deine persönliche Lage anspielst, frage ich dich mal ganz konkret: Hast du eine Glatze? Ich glaube die Antwort lautet wohl nein, du hast bestimmt ein Kurzhaarschnitt aber keine richtige Glatze. Drum kannst du auch nur schwer nachvollziehen dass einem eine Glatze nicht egal SEIN MAG.

Was du eher meinst ist dass man Dinge von verschiedenen Sichtweiten sehen kann. Da geb ich dir Recht, ist aber auch was banales und völlig unbeeindruckend für mich, ja eine positive Lebenseinstellung ist wichtig, man soll nicht immer das Negative sehen. Z.B. Eine Glatze ist nicht so schlimm im Gegensatz zu Krankheiten etc. Ich gebe dir insofern dass der Betroffene sich nicht dauernd mit seiner Glatze beschäftigen soll, weil das wie du richtigerweise sagst eh kein Zweck hat, und das Problem Glatze proportional viel zu klein ist.

Subject: Aw: Du bist was du denkst
Posted by [Gast](#) on Sun, 27 Jun 2010 18:04:03 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

erstens mal großes lob an "benutzer81"- ich denke du sprichst das eigentliche Problem sehr genau an.....

ich geb zwar "motiv" recht - ne glatze kann unattraktiv machen, ganz klar, ich find auch viele mit Glatze nicht attraktiv....

aber den großen Vorteil den wir Männer haben, als Mann zählt das Auftreten mindestens soviel wie das Aussehen. Also ehrlich ich kämpf zwar gegen den HA und nehm Minox und bin nun am Hin- und Her überlegen bzgl. Fin, da eine Glatze in jungen Jahren nicht angenehm ist - vor allem wenn man wie ich relativ eitel ist.... so folgendes: ich hatte schon echt dünne haare, wenig haare, war dick (hab 13 kg abgespeckt und muskelmasse aufgebaut) - aber ich war glücklich - ich bin generell ein sehr extrovertierter typ, komm mit den meisten leuten auf antrieb gut klar etc.meiner freundin war das immer egal mit den haaren und auch bei andren mädls kam ich immer gut an trotz dem Fakt dass ich diesem Ideal nicht entsprach.... durch das Krafttraining und das vermehrte Sport treiben bin ich halt auch zu nem andrem Körperbewusstsein gelangt und bin eitler geworden....doch man kann trotz der Glatze andere Akzente setzen - eben Muskelmasse aufbauen, Gesicht pflegen, nen ordentlichen bart, Bräunen etc etc - wer mit Glatze hässlich ist (so oberflächlich es klingt) ist es auch mit Haaren - schönes Gesicht, schöne Kopfform - passt!

Es gibt Leute die sind extrem klein, dick, haben schrecklichste akne, haben macken im Gesicht - alles mögliche - all das interessiert nicht - denn viele haben trotzdem Erfolg beim andren Geschlecht!

klar dass hier viele leute im forum dran glauben dass ne Glatze oder weniger Haare die Stellung beim weiblichen Geschlecht senkt - denn WEIL sie es glauben IST es so! Ich weiß ja nicht was ihr habt, aber es muss ja nicht jede Frau auf euch abfahren, sondern wenns einige tun, reicht das

Ein selbstbewusster, Freundlichkeit ausstrahlender Glatzkopf betritt das Lokal
Ein schüchterner, mit gebückter Haltung gehender Glatzkopf betritt das Lokal

.....

Auftreten zählt sehr sehr viel! Eine Frau wird dir nie ein Gespräch verweigern nur weil du glatzköpfig bist - außer du trägst Springerstiefel und lonsale jacke - und sobald du im Gespräch bist, kannst du mit Charakter viel punkten, mit Ausstrahlung, Humor etc. etc.

und JA es gibt leute die finden ne glatze hässlich und würden einen Mann mit Glatze (zumindest wenn sie ihn nur äusserlich kennen) - ablehnen! aber: JA es gibt auch Frauen die stehen drauf, oder stehen auf lange haare, locken, hassen locken!

Geschmackssache!

Subject: Aw: Du bist was du denkst
Posted by [Motiv](#) on Mon, 28 Jun 2010 08:52:55 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Bin mit deinem Mail einverstanden. Auftreten, Ausstrahlung, Redekunst zählt sehr viel bei Frauen. Die Haare sind lediglich ein Teil vom Ganzen, alles andere ist Blödsinn. Doch, durch eine Glatze kann ein Teil vom Ganzen eben nicht stimmen aber es ist eben nur ein Teil und soll jetzt nicht GENERELL als Entschuldigung für Misserfolg bei Frauen herhalten. Dies ist eben die Realität und jene ist weiss gott nicht so schlimm dass man seine eigene bilden muss.

Subject: Aw: Du bist was du denkst
Posted by [benutzer81](#) on Mon, 28 Jun 2010 21:11:30 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Motiv schrieb am Sun, 27 June 2010 15:03

Was du eher meinst ist dass man Dinge von verschiedenen Sichtweiten sehen kann. Da geb ich dir Recht, ist aber auch was banales und völlig unbeeindruckend für mich

Die Sichtweise ist die Realität.

Hier kann man das alte Glas-Beispiel hernehmen:

Ein 0,5l Glas ist mit 0,25l befüllt.

Jetzt sag mir, ist nun die halb volle Variante Realität oder die halb leere? Genau, beide sind sie Realität - für den jeweiligen Betrachter.

Wenn du 100 Menschen fragst wie sie die Sachlage beurteilen und dir 80 davon antworten es sei halb leer, so ist es - obwohl es die Mehrheit sagt, trotzdem nicht die einzig mögliche Realität.

Natürlich ist das Leben sehr viel komplexer da jeder Sachverhalt sehr viel mehr Variablen zur Auswahl hat, jedoch kann keiner ernsthaft behaupten die Realität zu kennen - diese konstruiert sich jeder selbst.

Um ein komplexeres Fallbeispiel zu wählen:

Person A und Person B besitzen ein identisches Aussehen - von mir aus haben sie beide AGA.

Person A fühlt sich hässlich und ist sich bewusst dass er nun schlechtere Karten hat als ein Mensch, der volles Haar hat.

Person B schert sich nicht weiter drum, im Gegenteil, es lässt seinen Selbstwert unbehelligt und

er schreibt sich Chancengleichheit mit jedem anderen Individuum zu.

Nun bekommen beide eine Abfuhr.

Person A ist gekränkt, ihm wurde seine Sichtweise auf das Leben (die Realität) bestätigt. Womöglich beginnt er von nun an die Gesellschaft schöner Frauen zu meiden oder gibt es völlig auf weitere Versuche zu wagen - er hat eben echt beschissene Karten mit seinem Aussehen. Die Welt ist für ihn nun furchtbar oberflächlich. Eine kalter grauer Planet, in der du nur mit einem gewissen Aussehen weiterkommst.

Person B bekommt ebenfalls ne Abfuhr. Aber für ihn war`s einfach eine Abfuhr, nicht mehr und nicht weniger. Vielleicht klappt es auch nicht beim zweiten Anlauf aber beim dritten mal nimmt er die schönste Frau des Abends mit nach Hause. Nächsten Morgen wacht er mit einem Lächeln im Gesicht auf und denkt sich "wusst ich`s doch - ich bin der Beste!". Für ihn ist die Welt schön und bunt, er weiss dass er alles haben und erreichen kann und es keine Einschränkungen gibt. Er weiss auch, dass die AGA völlig irrelevant ist.

Nun, möchtest du einem der beiden erklären dass seine gefühlte Wirklichkeit nicht echt ist? Kannst du das? Wenn ja, an welchen Punkten machst du das fest?

War jetzt ein extremeres Beispiel aber so läuft`s im ganzen Leben. Und JA, in beiden Beispielen bildet sich derjenige seine eigene Realität- dies tut nämlich jeder. Die äussere Welt ist nunmal der Spiegel innerer Glaubenssätze.

Wie Albert Einstein schon sagte, der gesunde Menschenverstand ist die Summe aller Vorurteile die man bis zum 18. Lebensjahr sammelt.

Heute weiss man, dass dies sogar darüber hinausgeht und im Prinzip nie ein Ende nimmt. Daher kann ich`s auch verstehen, warum heute so viele Menschen an im Grunde banalen Oberflächlichkeiten leiden - ihnen wurde schließlich ein Leben lang eingetrichtert wie wichtig das Aussehen oder auch Besitz wären. Und zwar von jenen, die damit gutes Geld verdienen.

Hey, ich kann mir sogar sagen dass eine Glatze absolut sexy ist und damit sogar bessere Karten habe. Weisst du was das witzige dran ist? Wenn die Überzeugung da ist, bestätigt sich diese Sichtweise sogar - weil man die Umstände von denen man überzeugt ist, automatisch in sein Leben zieht (hier wären wir wieder bei den selbsterfüllenden Prophezeihungen).

Und zu deiner Frage - ich trage seit 3 Jahren 2mm und rasiere meinen Kopf auch hin und wieder mal komplett kahl. Ich habe zurückweichende Ghe`s und die Tonsur ist auch zu erkennen. Ich weiss also wovon ich rede.

Subject: Aw: Du bist was du denkst
Posted by [Gast](#) on Tue, 29 Jun 2010 10:50:07 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

vielleicht gefällt die musikrichtung vielen hier nicht - doch lest euch den dazugehörigen Text zu dem Lied und seht wie man eigentlich mit solchen Themen umgehen soll.

Zur Info - der Typ ist Albino und spricht in dem Lied über sich und seine Macken und dass er sich trotzdem so wie er ist gut fühlt:

<http://www.youtube.com/watch?v=JSgQkNX5kfc>
(Text ist eh bei Youtube in der Beschreibung - ich finds gut - vllt auch weils meine musikrichtung ist noch dazu)

"To everyone out there, who's a little different
I say damn a magazine, these are gods fingerprints
You can call me ugly but cant take nothing from me
I am what I am doctor you ain't gotta love me"

Subject: Aw: Du bist was du denkst
Posted by [Motiv](#) on Tue, 29 Jun 2010 13:24:08 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Dein mail liest sich zwar schön und fliessend, ist aber schlussendlich nicht überzeugend. Dein mail argumentiert für eine positive Lebenseinstellung, und dass man dadurch mehr Erfolg (auch bei Frauen) haben kann. Dies ist für mich keine Frage und habe ich auch nie bezweifelt. Für mich ist eine positive Lebenseinstellung ohnehin wichtiger als Haare, den Frauen wohl ebenfalls.

Ich gebe ein simples GegenBeispiel die nicht Apfel mit Birnen vergleicht:

Person A hat volles Haar und eine positive Einstellung (keinerlei Komplexe).
Dieselbe Person A hat eine Glatze und eine positive Einstellung (keinerlei Komplexe).

Es wird ein Umfrage gemacht: 80% der Frauen finden dass der Person A die Glatze nicht steht.
20% der Frauen glauben dass Haar egal ist und dass es ihnen wurscht ist ob die Person A ein Glatze.

Schlussfolgerung: Person A hat durch seine Glatze an Ausstrahlung verloren. Nicht mehr nicht weniger, dies heisst nicht dass der Typ ein schlimmes Problem hat oder nicht mehr bei Frauen

ankommt. Diese Umfrage ist die Realität. Realität ist die Aussenwelt, nicht was in deinem Kopf vorgeht wenn du dir was vormachen willst weil du die Realität nicht ertragen kannst.

Wenn einem Typen eine Glatze steht kann diese Umfrage auch umgekehrt ausfallen. Jedoch habe ich nur behauptet: ein Glatze KANN einen Typen unattraktiver machen. So etwas kann kein Mensch ernsthaft bezweifeln.

Subject: Aw: Du bist was du denkst
Posted by [Gast](#) on Tue, 29 Jun 2010 14:04:35 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Motiv schrieb am Tue, 29 June 2010 15:24

Dein mail liest sich zwar schön und fliegend, ist aber schlussendlich nicht überzeugend. Dein mail argumentiert für eine positive Lebenseinstellung, und dass man dadurch mehr Erfolg (auch bei Frauen) haben kann. Dies ist für mich keine Frage und habe ich auch nie bezweifelt. Für mich ist eine positive Lebenseinstellung ohnehin wichtiger als Haare, den Frauen wohl ebenfalls.

Ich gebe ein simples Gegenbeispiel die nicht Apfel mit Birnen vergleicht:

Person A hat volles Haar und eine positive Einstellung (keinerlei Komplexe).
Dieselbe Person A hat eine Glatze und eine positive Einstellung (keinerlei Komplexe).

Es wird ein Umfrage gemacht: 80% der Frauen finden dass der Person A die Glatze nicht steht. 20% der Frauen glauben dass Haar egal ist und dass es ihnen wurscht ist ob die Person A ein Glatze.

Schlussfolgerung: Person A hat durch seine Glatze an Ausstrahlung verloren. Nicht mehr nicht

weniger, dies heisst nicht dass der Typ ein schlimmes Problem hat oder nicht mehr bei Frauen ankommt. Diese Umfrage ist die Realität. Realität ist die Aussenwelt, nicht was in deinem Kopf vorgeht wenn du dir was vormachen willst weil du die Realität nicht ertragen kannst.

Wenn einem Typen eine Glatze steht kann diese Umfrage auch umgekehrt ausfallen. Jedoch habe ich nur behauptet: ein Glatze KANN einen Typen unattraktiver machen. So etwas kann kein Mensch ernsthaft bezweifeln.

muss ich zustimmen - nur wie gesagt - selbst wenn sie jemanden unattraktiver macht, so muss man dieses Manko nicht noch mit Unsicherheit, "sich verstecken", sich zurückziehen etc. verschlimmern.

Nimm das Leben wie es kommt und mach das beste draus - ich weiß ich bekomme unweigerlich ne Glatze, was soll ich machen? ich MUSS es akzeptieren, auch wenn ichs gern anders hätte. aber deshalb einen auf Depri schieben - nein das mach ich nicht....bringt mir keine Haare zurück auf n Kopf, und macht das Leben schlechter.

Übrigens - denkt euch das ganze mal so rum: Bevor ich mit dem Thema HA in Kontakt gekommen bin, kann ich mich kein einziges Mal daran erinnern, jemanden mit Glatze oder dünnen Haaren anders angesehen zu haben als jmd. mit vielen Haaren (ausgenommen politisch Rechte und die erkennt man meist am Kleidungsstil). Es ist soviel Kopfsache dabei, und auf jeden der dich wegen deines HA beleidigt oder dich schief ansieht kannst man getrost den Mittelfinger heben. HA -> erbliche "Krankheit" <- Krankheit deswegen weil anscheinend viele psych. Probleme davon tragen - wer dich wegen dieser Krankheit, für die du nix kannst, beleidigt, wird schon noch mal selbst draufkommenin meiner frühen Jugend war ich auch immer jmd. der auf große Fresse gemacht hat, dann kam ich (vor meinem Haarausfallproblem) aufgrund einiger Lebensveränderungen in ne kleinere Depression die ca. 1 Jahr anhielt und seit ich da draussen bin seh ich alles anders, alles relativ. Glaubts mir ich bekomme lieber ne Platte als nochmal durch so ein Jahr zu gehen

Ich hab Lebenslust, hab Freunde mit denen ich offen über Probleme wie auch den HA reden kann und die mir das Gefühl geben dass ichs nicht tragisch nehmen muss, hab Familie mit der ich über alles reden kann...was soll ich wie gesagt machen?

Das Leben beinhaltet soviel schlimme tragischere Dinge, wenn man sich das immer wieder vor Augen hält, dann erscheint einem das Problem nach ner Zeit kleiner. Ich kämpf auch damit und hab Tage an denen nervt mich das tierisch aber was solls, es ist leider mal so und daran wird sich nix ändern - nicht in unsrer Generation

Subject: Aw: Du bist was du denkst
Posted by [Motiv](#) on Tue, 29 Jun 2010 14:36:28 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Bin einverstanden mit deinem Mail.

Subject: Aw: Du bist was du denkst

Posted by [benutzer81](#) on Sun, 04 Jul 2010 16:02:59 GMT

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

Motiv schrieb am Tue, 29 June 2010 15:24

Dein mail liest sich zwar schön und fließend, ist aber schlussendlich nicht überzeugend. Dein mail argumentiert für eine positive Lebenseinstellung, und dass man dadurch mehr Erfolg (auch bei Frauen) haben kann. Dies ist für mich keine Frage und habe ich auch nie bezweifelt. Für mich ist eine positive Lebenseinstellung ohnehin wichtiger als Haare, den Frauen wohl ebenfalls.

Ich gebe ein simples Gegenbeispiel die nicht Apfel mit Birnen vergleicht:

Person A hat volles Haar und eine positive Einstellung (keinerlei Komplexe).

Dieselbe Person A hat eine Glatze und eine positive Einstellung (keinerlei Komplexe).

Es wird ein Umfrage gemacht: 80% der Frauen finden dass der Person A die Glatze nicht steht. 20% der Frauen glauben dass Haar egal ist und dass es ihnen wurscht ist ob die Person A ein Glatze.

Schlussfolgerung: Person A hat durch seine Glatze an Ausstrahlung verloren. Nicht mehr nicht weniger, dies heisst nicht dass der Typ ein schlimmes Problem hat oder nicht mehr bei Frauen ankommt. Diese Umfrage ist die Realität. Realität ist die Aussenwelt, nicht was in deinem Kopf vorgeht wenn du dir was vormachen willst weil du die Realität nicht ertragen kannst.

Wenn einem Typen eine Glatze steht kann diese Umfrage auch umgekehrt ausfallen. Jedoch habe ich nur behauptet: ein Glatze KANN einen Typen unattraktiver machen. So etwas kann kein Mensch ernsthaft bezweifeln.

Eines vorweg: Die Welt dreht sich sicher nicht nur um Frauen und das sollte es auch auf keinen Fall, aber die Thematik spiegelt eigentlich so alle anderen Bereiche des Lebens und der Persönlichkeit wider, so dass ich es für ein gutes Beispiel halte.

Sagen wir also diese Umfrage hätte stattgefunden und Person A wurde das Ergebnis mitgeteilt. Was soll er nun damit machen? Sich "bewusst" werden dass er nun generell schlechtere Chancen hätte, im Vergleich zu vorher oder im Verhältnis zu anderen Männern?

Wir diskutieren ja nicht über dass Aussehen selbst, dahingehend sind wir uns ja auch einig dass ganz andere Faktoren zählen (nur dass sie meiner Ansicht nach fast alles ausmachen - aber das ist wie gesagt meine Ansicht und jetzt auch gar nicht der Gegenstand des Posts).

Wir reden eigentlich darüber wie nun über solche "Tatsachen" wie im genannten Vergleich gedacht und damit umgegangen werden sollte. Du sagst, dass man sich darüber im Klaren werden sollte, damit man sich keine Illusionen aufbaut und anschließend enttäuscht wird.

Diese Vorgehen ist meines Erachtens ein reiner Schutzmechanismus, der im ersten Moment zwar

logisch klingt, einem aber im Grunde sämtlicher Möglichkeiten beraubt.

"Wer nicht wagt der nicht gewinnt" -> Eine Volksweisheit die sich genau darum dreht.

Wenn ich diesen "Tatsachen" Beachtung schenke und ihnen grossen Wert beimesse (was ich ja tue wenn ich mich vor möglichen Enttäuschungen schütze), dann schränkt es mich einfach ein. Selbst wenn ich mir gleichzeitig sage, dass andere Faktoren ebenso so zählen, so fräse ich mir trotzdem unbewusst einen geringeren Selbstwert ein. Dadurch sinken die Möglichkeiten drastisch, weil das Unbewusste uns ab diesem Moment nicht mehr allen Frauen Gegenüber die nötige Selbstsicherheit und Gelassenheit gibt - es möchte ja vor Enttäuschungen schützen.

Und ich sage jetzt nicht dass man diese "Tatsachen" aus dieser Umfrage verdrängen oder sogar völlig fiktive neue "Tatsachen" schaffen soll, sondern ich spreche davon dass diesen "Fakten" einfach keine Beachtung geschenkt werden muss - es sogar gefährlich sein kann.

Man sollte sich darauf konzentrieren welche Möglichkeiten man hat und nicht welche Möglichkeiten man nicht mehr hat.

Selbst wenn sich bei einer Umfrage unter 100 Frauen herausstellen sollte, dass ich aufgrund meines Aussehens nur bei 2 von 10 Frauen eine Chance hätte, so wären das hochgerechnet derart viele, dass ich sie mit der Zeit von 1000 Leben nicht alle kennenlernen könnte.

Also ein unglaublich grosses Potenzial, wenn man sich das mal vor Augen führt. Menschen die das anerkennen und nach dieser Wahrnehmung durchs Leben gehen, verarbeiten auch Enttäuschungen ganz anders. Wenn sie bei einer der anderen 8 Damen landen und eine Abfuhr erhalten, dann war es schlichtweg eine Abfuhr und es kann ihren Selbstwert nicht berühren. Somit ist es für sie gar keine Enttäuschung, sie wissen ja dass sie bei unglaublich vielen Frauen Erfolg haben können und man ausserdem nicht jeder gefallen kann.

Dieses Beispiel ist kennzeichnend für unsere Gesellschaft. der Schwerpunkt der Wahrnehmung liegt ständig bei den negativen Aspekten. Alle wissen was sie nicht haben wollen.

Man will weniger Arbeitslosigkeit - Anstatt Vollbeschäftigung zu wollen.

Man will nicht krank werden - Anstatt gesund bleiben zu wollen.

Man will keinen Krieg - Anstatt den Frieden zu wollen. (Anti-Kriegsdemos / Friedensdemos)

Die Liste lässt sich endlos fortführen.

Die Menschen haben im Grunde eigentlich immer Angst vor igendetwas und sind ständig auf der Flucht, obwohl sie glücklich und zufrieden die positiven, erstrebenswerten Dinge des Lebens ansteuern könnten. Dass diese destruktive Denweise mit der Zeit krank machen kann, sich Menschen dadurch leichter regieren lassen und mit ihnen besser ins Geschäft zu kommen ist wenn man ihnen quasi "droht", ist noch ein zusätzlicher Aspekt den ich an dieser Stelle wohl nicht näher erläutern muss.

Jetzt ist es so, dass die Menschen, die die positive Seite der Wahrnehmung nutzen, sehr viel befreiter, gesünder und erfolgreicher durch's Leben gehen. Von chronischen Pessimisten bekommen sie zwar manchmal zu hören dass sie in einer Illusion leben würden, aber von den meisten Menschen werden sie instinktiv dafür wertgeschätzt, was sogar dazu führt dass sie von diesen Menschen unterstützt werden ihre Ziele zu erreichen.

Das was für dich also unbeeindruckend ist - die Sichtweise, ist im Grunde ALLES und führt zur persönlichen Realität.

So kommt es auch dass sich Person A vor Frauen garnicht mehr retten kann, weil er weiss dass er bei 2 von 10 Erfolg haben kann, während Person B eine Enttäuschung nach der anderen erlebt - wenn er nicht schon komplett resigniert hat ->

Bestätigung/Spiegel innerer Glaubenssätze. Und das ist für mich eine doch sehr reale Realität die da durch "schlichte" Glaubenssätze und Wahrnehmung geschaffen wurde. Es ist schon ein Unterschied ob ich mit der Frau, die ich kennen und lieben gelernt habe, die genau mein Typ ist und ihre Art mich voll anspricht, durch's Leben gehe - oder mit einer Frau zusammen bin, an der mich im Grunde einiges stört, ich aber aus der Angst heraus keine andere mehr zu bekommen, festhalten muss.

Ich stimme dir zu, es gibt eine einzige, gültige Realität. Diese kann aber kein Mensch in in vollem Umfang erfassen (muss dich enttäuschen, auch du schaffst es nicht). Daher machen wir solche Umfragen, erheben Statistiken und benutzen Zahlen um etwas zu definieren. Das sind aber alles nur Auszüge, die im Grunde nichts bedeuten müssen.

Und mit solchen Umfragen habe ich generell ein Problem, weil keine Erhebung neutral durchgeführt werden kann. Wenn ein Test ergeben sollte dass 7 von 10 Frauen die Fotos von Glatzentägern als unattraktiver bewerten, dann sagt das noch nicht viel aus.

Wie wurden die Testpersonen auf den Test vorbereitet? Gingen sie schon mit Vorurteilen in den Versuch? Wie sahen die Portraits aus (Lichtverhältnisse, Haarschnitt, Kleidung, Lächeln im Gesicht, Falten etc..)? Welche Erwartungen hatten die Versuchsleiter, und haben sie diese Erwartung die Frauen spüren lassen? Wie würden sie reagieren wenn es sich nicht um Fotos sondern um echte Personen handeln würde und sie sich des Tests nicht mal bewusst wären? Und selbst dann gäbe es erheblich Probleme und Verfälschungen, weil ja zumindestens die Männer eingeweiht werden müssen um genügend Daten für eine objektive Beurteilung zu erhalten.

Die Realität ist also sehr unscharf. Wir tragen in uns allen nur Abziehbilder dieser Wirklichkeit mit uns herum. Wir wären auch garnicht fähig, alles im Leben jedes mal auf's neue zu bewerten. Wir programmieren uns quasi selbst.

Nun sind Statistiken und Erhebungen letztendlich nur grobe Hausnummern und wage Aussagen. Es kommt eben darauf an ob diese Aussagen einfach so übernommen werden und wenn ja, auf welche Art sie interpretiert werden.

Zudem habe alle Messungen ein entscheidendes Problem - sie haben uns selbst nicht miteinbezogen. Wir sind aber ebenfalls ein Teil der Realität, was bedeutet, dass wir sie

entscheidend mitgestalten und das Ergebnis beeinflussen können.

Wir sind also alles andere als Opfer dieser Aussenwelt (der "Realität") und das Innen und Aussen wirken ständig aufeinander ein. Es gibt also gar kein "abgetrenntes" Aussen.

Subject: Aw: Du bist was du denkst

Posted by [benutzer81](#) on Sun, 04 Jul 2010 20:54:21 GMT

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

ikeywon schrieb am Tue, 29 June 2010 16:04

Übrigens - denkt euch das ganze mal so rum: Bevor ich mit dem Thema HA in Kontakt gekommen bin, kann ich mich kein einziges Mal daran erinnern, jemanden mit Glatze oder dünnen Haaren anders angesehen zu haben als jmd. mit vielen Haaren

Ein sehr schönes Beispiel und viele können das wohl nachvollziehen. Diese Veränderung der Wahrnehmung habe ich damals auch bei mir festgestellt und das war dann auch der Anlass mich selbst zu fragen, ob ich nicht noch ganz andere Aspekte des Lebens eventuell zu meinem Nachteil betrachte - bis ich feststellte dass meine ganze von mir empfundene Realität, eine einzige programmierte Ansichtswiese des Lebens ist. Wir nehmen unbewusst und leichtfertig so viele "Tatsachen" einfach auf und hin (daher nenne ich immer wieder die Werbebotschaften) ohne sie aber einer ernsthaften Prüfung zu unterziehen.

Ich kann nur jedem raten sich in Zukunft bewusster zu überlegen ob etwas einfach so hingenommen und akzeptiert wird, denn selbst der gesündeste Mensch kann nicht abstreiten, dass jeder zu Grunde liegender Fall, von tausendenden Aspekten aus betrachtet werden kann - ohne dabei einen "Realitätsverlust" zu erleiden (wir reden schließlich nicht von der Aufhebung der Schwerkraft oder ähnlichem - nein, dabei geht`s um ganz alltägliche Dinge.

Denn wenn wir etwas akzeptieren, wird`s zu unserem Glaubenssatz, der Glaubenssatz zu unserer Überzeugung was wiederum unser Verhalten und unsere Taten beeinflusst.

Dabei fällt mir übrigens ein sehr schönes Beispiel ein welches sich mal nicht um Frauen dreht, aber ebenfalls Parallelen zum Leben gefunden werden können - Fussball:

Deutschland, bzw. die Spieler sind von Anfang an mit dem Ziel in`s Turnier gestartet - den Titel zu holen. Links und Rechts daneben gibt es nichts. Dafür sind sie auch zuweilen von Kennern und "Experten" belächelt worden.

Sie hätten sich es sich aber auch zum Ziel machen können, eine gute WM zu spielen und möglichst weit zu kommen (hört man ja auch immer wieder). Man muss es halt "realistisch" sehen, es spielen schließlich so viele gute Mannschaften, gespickt mit Topstars im Turnier.

Letztere Einstellung klingt zwar im ersten Moment auch nicht negativ, aber sie hätte im Achtel- oder Viertelfinale das Aus besiegeln können.

Diese Einstellungen können in einer entscheidenden Phase, beispielsweise einem körperlichen Tief eines Spielers in der 70. Minute darüber entscheiden, ob nochmals alle Reserven

angezapft werden oder sich der Spieler seinem "Schicksal" bzw. der "Realität" ergibt.

Letztere Einstellung hätte auch dazu führen können das ein Thomas Müller nach seinem Sturz einfach verärgert und erschöpft liegen bleibt anstatt noch das höchst mögliche herauszuholen und im Liegen einen entscheidenden Pass für's nächste Tor zu machen.

Solche Einstellungen/Ansichtweisen/Glaubenssätze können also letztendlich die Realität beeinflussen - nämlich Sieg oder Niederlage. Obwohl sich nichts an der rein physisch messbaren Ausgangslage (der körperlichen Verfassung) geändert hat.

Man könnte demnach auch sagen dass die Deutschen bisher immer das grössere Bewusstsein/Willen/Überzeugung für einen Sieg in sich trugen, als der Gegener.

Den "Statistiken" und den "Experten" zu Folge, hätte es diese Mannschaft mit dieser Leistung nicht geben dürfen.

(Dabei auch Respekt für Löw, welcher sehr viel mehr als andere Trainer mit Psychologie arbeitet und es versteht, die Jungs zur Weltklasse (vor allem psychisch) zu formen, obwohl man sie für die Leistungen, die sie unterm Jahr in der Bundesliga brachten, hätte garnicht mitnehmen dürfen.)

Subject: Aw: Du bist was du denkst

Posted by [Motiv](#) on Fri, 09 Jul 2010 19:29:52 GMT

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

Was der Beteiligte mit der Umfrage anfangen soll war nicht Gegenstand meines Posts. Ich teile ja deine Meinung dass man eine positive Einstellung haben soll und dass eine destruktive Denkweise nichts bringt, besonders bei Frauen ist das absolut tödlich. Frauen spüren alles, negative Denkweise, Unzufriedenheit...

Ich denke nicht dass man ein chronischer Pessimist ist wenn man dieser Umfrage ins Auge sieht sondern ein Realist. Wir sind uns einig dass bei Frauen noch viele andere Faktoren zählen, drum glaub ich auch nicht dass man sich gross seiner Chancen beraubt.

Natürlich ist es wie du richtigerweise sagst ein Schutzmechanismus. Aber man kann doch nicht alles durch die rosa rote Brille sehen. Wenn die Leute kommen und sagen oder andeuten, dass man mit Glatze unattraktiver aussieht, muss man darauf gefasst sein und nicht zusammenbrechen.

Bei den Haaren mag es auch vertretbar sein dass der Beteiligte sich nicht mit der Umfrage beschäftigt aber wie sieht es mit ernsteren Themen aus. Es geht hier um eine Lebenseinstellung. Z.B. Man fällt durch ein Examen oder versagt auf der Arbeit. Dies muss man doch einer kritischer Prüfung unterziehen und nicht verdrängen weil dies in meiner persönlichen Realität nicht so schlimm ist. Eine illusorische Sichtweise kann beim nächsten Mal zu MissErfolg führen. Drum sag ich dass eine illusorische Sichtweise nicht ungefährlich sein kann.

Mit dem Rest deines Posts bin ich einverstanden. Positiv denken kann zu Erfolg führen aber die

Realität sollte man nie aus den Augen verlieren.

Subject: Aw: Du bist was du denkst
Posted by [Treblig](#) on Sat, 10 Jul 2010 07:25:08 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Die "kritische Prüfung" mit dir selber hast du schon gehabt, wenn du dich mit deinem Unterbewußtsein und den täglichen Glaubenssätzen beschäftigt hast.

Was übrigens wirklich nicht einfach ist, ich versuche das immer mal nebenbei und merke wie wenig eigentlich Gedacht wird und man bestimmten Gefühlen und Denkweisen freien Lauf läßt. Es ist sogar sehr schwierig Gegenvorschläge zu bringen. Das ist wirklich hartes Training.

Nochwas nebenbei:

Ich lese schon wieder Frauen. Frauen spüren alles Negative und so... Das kannst du übrigens auch als Mann! Als Mann merkst du doch auch wenn Frauen unsicher sind oder dir was vorspielen wollen.

Also Frauen sind keine Übermenschen! Das die immer auf so einen Podest gestellt werden. Wenn sie es verdient haben-gerne! Nur von vorn herrein? Es gibt genau so intelligente und nicht so intelligente Frauen. Denkste jede Frau spürt alles Negative? Die können genau so wenig in dich rein schauen wie du in sie. (Auf der Gefühlsebene gemeint)

Subject: Aw: Du bist was du denkst
Posted by [Motiv](#) on Sat, 10 Jul 2010 08:01:36 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Wenn man wegen einer Glatze Komplexe hat und nicht befreit aufspielen kann, das spüren dir Frauen und das macht unattraktiv.

Man sollte Frauen nicht auf ein Podest, das ist richtig.

Dauernder Misserfolg (in punkto Frauen, Arbeit, Freunde) sollte man schon einer kritischen Prüfung unterziehen, das ist doch nur normal. Was hab ich falsch gemacht, wo kann ich etwas verbessern? Verschiedene von euch leben hier in einer Traumwelt. Es wundert mich nicht, dass einige von euch hier so nicht durchs Leben kommen. Die einen sehen alles völlig destruktiv wegen ihres doch objektiv gesehen nicht so bedeutenden Problems Haare, und andere glauben sie wären Mittelpunkt des Universums und die Welt dehe sich nach ihren Wünschen.

Warum denken hier viele nur so extrem? Kann ja sein dass aman wegen der Glatze die ein oder ander nicht abbekommt. Ist schon ärgerlich aber na und, warum ist das so schlimm das einzusehen, deswegen ist man dich kein Pessimist? Man kann doch sein ganzer Stolz nicht auf die Haare reduzieren, man hat doch noch andere Interessen.

Subject: Aw: Du bist was du denkst
Posted by [Treblig](#) on Sat, 10 Jul 2010 08:19:18 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Natürlich spüren das Frauen wenn du Komplexe hast! Natürlich spürt das auch Jeder-egal ob Frau,Mann oder Hund das man Komplexe hat.Wenn man sie denn hat. Ich hab dein thema Frauen nur aufgegriffen um zu sagen,dass du es genau so anders rum merkst. Das können nicht nur Frauen!

Es geht ja darum Komplexe auszuschalten. Sich-wie du richtig sagst-kritisch mit sich auseinander zu setzen. Nichts anderes machst du wenn du DENKST und negative Gedanken die zu Komplexen und Misserfolg führen ausschaltest. Es ist nichts anderes als eine kritische Prüfung,genau so wie du es meinst und willst!

Subject: Aw: Du bist was du denkst
Posted by [krx](#) on Tue, 13 Jul 2010 14:27:17 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

ich finde, es ist nochmal ein merklicher unterschied, ob du den haarausfall unter 18 oder erst mit "25" bekommst. unter 18 nimmt dir das glaube ich nochmal viel schwung aus den federn, denn mit sowas rechnet wirklich keiner... ich denke mit 25 kann man das bedeutend besser verarbeiten...

klar macht sich jeder sorgen um seinen haarstatus, jedoch sehe ich bei leuten über 30 die tendenz so, dass ich nicht fin einnehmen würde,aufgrund eben der genannten nebenwirkungen..

Subject: Aw: Du bist was du denkst
Posted by [jogimähne](#) on Tue, 13 Jul 2010 14:41:33 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

krx schrieb am Tue, 13 July 2010 16:27ich finde, es ist nochmal ein merklicher unterschied, ob du den haarausfall unter 18 oder erst mit "25" bekommst. unter 18 nimmt dir das glaube ich nochmal viel schwung aus den federn, denn mit sowas rechnet wirklich keiner... ich denke mit 25 kann man das bedeutend besser verarbeiten...

klar macht sich jeder sorgen um seinen haarstatus, jedoch sehe ich bei leuten über 30 die tendenz so, dass ich nicht fin einnehmen würde,aufgrund eben der genannten nebenwirkungen..

Sicherlich ist 18 sehr früh. Du bist 16, klar dass dir 25 oder 30-jährige uralt vorkommen. Aber ich finde nicht, dass es ein Trost ist, wenn man es mit 25 bekommt. Bei mir hat der HA vor 1 1/2 Jahren angefangen, jetzt bin ich 28. Wenn ich mich in meiner Peergroup umschaue, dann haben die wenigsten HA, das ist nunmal so. Und ich möchte eine Wette eingehen, dass du mit 25 noch immer mit deinen Haaren kämpfst. Mit NW musst du bei wirksamen Medikamenten immer rechnen. Keine Wirkung ohne NW. Das heißt aber nicht, dass man zwingend NW haben muss. Ich habe z.B. keine.

Subject: Aw: Du bist was du denkst
Posted by [HirschGeweih](#) on Tue, 13 Jul 2010 17:12:28 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

jogimähne schrieb am Tue, 13 July 2010 16:41krx schrieb am Tue, 13 July 2010 16:27ich finde, es ist nochmal ein merklicher unterschied, ob du den haarausfall unter 18 oder erst mit "25" bekommst. unter 18 nimmt dir das glaube ich nochmal viel schwung aus den federn, denn mit sowas rechnet wirklich keiner... ich denke mit 25 kann man das bedeutend besser verarbeiten...

klar macht sich jeder sorgen um seinen haarstatus, jedoch sehe ich bei leuten über 30 die tendenz so, dass ich nicht fin einnehmen würde,aufgrund eben der genannten nebenwirkungen..

Sicherlich ist 18 sehr früh. Du bist 16, klar dass dir 25 oder 30-jährige uralt vorkommen. Aber ich finde nicht, dass es ein Trost ist, wenn man es mit 25 bekommt. Bei mir hat der HA vor 1 1/2 Jahren angefangen, jetzt bin ich 28. Wenn ich mich in meiner Peergroup umschaue, dann haben die wenigsten HA, das ist nunmal so. Und ich möchte eine Wette eingehen, dass du mit 25 noch immer mit deinen Haaren kämpfst. Mit NW musst du bei wirksamen Medikamenten immer rechnen. Keine Wirkung ohne NW. Das heißt aber nicht, dass man zwingend NW haben muss. Ich habe z.B. keine.

spielt finde ich auch eine rolle. Ich mein genau genommen, mit 35-40 wird man langsam alt, das man ein paar haare ablässt oder langsam die glatze kommt, normal. Aber mit 19 oder 17 schon ist doch etwas viel des guten. Du darfst nicht vergessen das leute ab 20+ bis 30 in ihren jüngsten jahren sind, da sollte haarausfall eigentlich noch keine rolle spielen...

Subject: Aw: Du bist was du denkst
Posted by [benutzer81](#) on Tue, 13 Jul 2010 21:44:11 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Motiv schrieb am Sat, 10 July 2010 10:01
Warum denken hier viele nur so extrem?Kann ja sein dass aman wegen der Glatze die ein oder ander nicht abbekommt. Ist schon ärgerlich aber na und, warum ist das so schlimm das einzusehen, deswegen ist man dich kein Pessimist? Man kann doch sein ganzer Stolz nicht auf die Haare reduzieren, man hat doch noch andere Interessen.

Schau Motiv, im Grunde sagen wir doch genau das gleich aus.

Ich glaube dir auch, dass du kein Pessimist bist und mit deiner Einstellung wunderbar zurecht kommst. Aber nur weil's für dich funktioniert, funktioniert's nicht automatisch für die anderen. Und genau das ist der Teil mit der subjektiven Wahrnehmung. Du nimmst die Welt auf eine Art und Weise wahr, in der der HA zwar nicht schön aber auch kein Untergang ist. Wie gesagt - für dich funktioniert es vielleicht.

Aber es gibt Leute die sich derart in limiting beliefs verstrickt haben, dass da ein einfaches "hey du pussy, stell dich nicht so an" einfach nicht ausreicht. Du versuchst aber von dir auf andere zu schliessen und denkst "meine Güte, weswegen denken die so kompliziert - sehen sie nicht die Wahrheit?"

Die Wahrheit ist, dass sich die Wahrheit eben jeder selbst konstruiert und bei fast jedem Menschen so individuell wie der Fingerabdruck ist. Und genau deswegen habe ich bei dieser vermeintlichen Komplexität der Persönlichkeitsbildung begonnen.

Viele brauche eben Beweise. Und viele beginnen solche limiting beliefs erst dann zu hinterfragen, wenn sie erfahren wie diese eigentlich entstehen und wie sehr diese Überzeugungen dann anschließend das eigene Verhalten/Realität/Leben steuern können.

Genau deswegen habe ich das Ganze (um`s nochmal zu wiederholen) im psychologischen Kontext ausgeleuchtet.

Es sollte sich A) an Neulinge richten, damit sie besser auf ihre Gedankengänge achten und garnicht erst beginnen, sich aufgrund des HA`s in einem Strudel von limiting beliefs zu verfangen, der auf negative Weise ihr Leben beeinflusst (nicht mehr das Haus verlassen, Studium/Arbeit nicht geregelt bekommen etc..)

und B) an diejenigen, die womöglich schon in so einem Strudel festsitzen.

Und da ich schon mal dabei war, habe ich auch erklärt wie dieses Wissen nicht nur genutzt werden kann um negativen Entwicklungen vorzubeugen, sondern um es auch positiv zu nutzen - eben zur Persönlichkeitsentwicklung.

Von "Scheinwelten" und derben Realitätsverzerrungen war nie die Rede. Aber es ist nunmal Tatsache, dass erfolgreiche und glückliche Menschen die Welt anders wahrnehmen und dies auch die Grundlage aller Persönlichkeitswerkzeuge ist.

Aber sobald man über diese Themen spricht, dauert es nicht lange bis der jemand um die Ecke kommt und schreit "Spinner" "so ein Psychomüll" "Realitätsverlust" "Pussy" etc..

Das sind auch die gleichen die bei alternativer Medizin sofort an "Hexenzauber" "Quacksalber" oder "Scharlatan" denken..

Ich bin bei Leibe kein Verschörungstheoretiker aber es ist kein Geheimnis dass es für nicht gerade wenige ein Vorteil ist (ob Politik oder Wirtschaft), wenn die Menschen ihre eingepfunden

Überzeugungen nicht hinterfragen. Genau diese sind auch meist für die gängigsten Vorurteile wie eben genannt, verantwortlich.

Btw, ich bin selbst in der Wirtschaft tätig.. und das sogar recht erfolgreich

Subject: Aw: Du bist was du denkst
Posted by [benutzer81](#) on Wed, 14 Jul 2010 21:20:29 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Jungs, danke für die Youtube-Beiträge - aber das gehört dann doch wohl eher in`s off topic (daher habe ich sie rausgenommen)

Subject: Aw: Du bist was du denkst
Posted by [krx](#) on Wed, 21 Jul 2010 13:58:03 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

dass is ja ganz gut & schön, dass man mit neuem selbstbewusstsein attraktiver wirkt, jedoch zählt einfach, unter 20 sowie unter 18 erst recht, das aussehen enorm. jemand mit keinen haaren/wenigen haaren aufm kopp, wird da nur schräg angesehen, vllt als guter freund akzeptiert aber mehr auch nicht. klar ist, dass wenn man offener ist, sympathischer/attraktiver wirkt, als wenn man es nicht ist, jedoch sollte nicht zur diskussion stehen, dass man ohne haare besser aussieht als mit, das ist non-sens.

Subject: Aw: Du bist was du denkst
Posted by [benutzer81](#) on Wed, 21 Jul 2010 16:18:40 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

krx schrieb am Wed, 21 July 2010 15:58 jemand mit keinen haaren/wenigen haaren aufm kopp, wird da nur schräg angesehen,

jep, wenn man sich selbst so sieht

Zitat: vllt als guter freund akzeptiert aber mehr auch nicht.

jep, wenn man`s erwartet

Zitat: jedoch sollte nicht zur diskussion stehen, dass man ohne haare besser aussieht als mit, das ist non-sens.

Es geht hier auch gar nicht um`s Aussehen, es geht um Anziehungskraft. Und für wen das Aussehen alles ist, für den funktioniert`s auch nur darüber.

Btw, man ist schneller Mitte bzw. Ende zwanzig als man sich umsehen kann - daher ist`s nie zu früh an sich zu arbeiten. Denn das Aussehen alleine bringt einen spätestens dann, kein Stück mehr weiter..

Subject: Aw: Du bist was du denkst
Posted by [krx](#) on Wed, 21 Jul 2010 18:15:04 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

du bist verbohrt weißt du das? ;D

ich glaube, und da stimme ich dir zu, dass man durch positive ausstrahlung was verändern, jedoch ist es völlig normal, dass man mit 16 und GHE schräg angeschaut wird.

hab ich es nicht selber gemacht, mich vor einem halben jahr über leute gewundert, die mit 17-18 schon nw3 haben.

und wenn man verliebt ist erwartet niemand, der beste freund zu werden, sondern man hofft ;D dass ist ein unterschied mein guter : DD.

man ist schneller mitte ende 20, und dann in einer depression, weil das leben "15" jahre an einem vorbeigezoen ist? einfach hart ausgedrückt, aber komm jetzt bitte nicht mit - weil man es erwartet, etc... dass stimmt einfch nicht ;D

jeder mensch hofft, und zwar auf das beste!!!

Subject: Aw: Du bist was du denkst
Posted by [benutzer81](#) on Thu, 22 Jul 2010 20:52:03 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

krx schrieb am Wed, 21 July 2010 20:15du bist verbohrt weißt du das? ;D

echt

Zitat:

und wenn man verliebt ist erwartet niemand, der beste freund zu werden, sondern man hofft ;D dass ist ein unterschied mein guter : DD.

Eben nicht

In dieser Situation, hofft und erwartet man gleichzeitig.

Das "hoffen" (was nichts anderes als "wünschen" ist) ist meistens der bewusste Vorgang. Aber unbewusst baut jeder eine Erwartungshaltung auf - ansonsten würde sich im Vorfeld keiner einem selbstcheck unterziehen wie: "spiele ich in ihrer Liga? Sehe ich gut genug aus/ bin ich intelligent genug? etc..."

Hier kann schon die Sackgasse lauern..

Denn diejenigen bei denen im inneren Dialog Sprüche wie "ich bin nicht gut genug weil ich nicht dieses oder jeden Aussehen habe" fallen, haben damit ihr eigenes Grab geschaufelt. Auch wenn solche Bedenken gleich wieder verdrängt werden, sind sie trotzdem weiterhin existent und beeinflussen das Verhalten drastisch.

Wer wird denn immer zum "guten Freund" degradiert ? -> Männer die sich nicht trauen frühzeitig die Initiative zu ergreifen. Das spiegelt sich übergeifend wieder - unabhängig vom Aussehen.

Und wer ist meistens erfolgreich? Genau diejenigen die glauben und wissen, statt nur zu hoffen. Diejenigen die früh genug ihre Absichten klar machen und den Frauen nicht die ganze Zeit Honig um`s Maul schmieren in der Hoffnung, dieses göttliche Wesen könnte sich irgendwann erbarmen.

Wenn du also immer Verlierer mit einem "schlechteren" Aussehen siehst, kann es gut möglich sein dass du sie schlichtweg besonders gut wahrnimmst (man versucht unbewusst ständig die eigenen Glaubssätze zu bestätigen)

oder es gibt tatsächlich übermäßig viele davon - dann muss man sich aber berechtigterweise fragen wieviele davon tatsächlich wegen ihres Aussehens die A-Karte gezogen haben und wieviele sie nur deswegen gezogen haben weil sie unbewusst glaubten, sie werden deswegen die A-Karte ziehen.

Hmmm...

Natürlich ist die AGA in den U20ern ein härteres Los, keine Frage. Die Persönlichkeit ist bei weitem noch nicht ausgeprägt und viele Frauen bzw. Mädchen mustern tatsächlich eher noch nach oberflächlichen Kriterien. Aber wie gesagt, man wird nicht jünger und ist schneller in den 20ern als man denkt - und da beginnen ganz andere Kriterien die entscheidende Rolle zu spielen (ob beruflich oder privat).

Also sollte man sich nicht in jungen Jahren schon einreden wie schlecht doch die eigenen Chancen/Möglichkeiten sind. Das rächt sich später..

Zitat:

jeder mensch hofft, und zwar auf das beste!!!

Hoffen ist eben nichts im Gegensatz zu glauben.

Subject: Aw: Du bist was du denkst
Posted by [Treblig](#) on Fri, 23 Jul 2010 06:52:35 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Und schon wieder Frauen!

Hier ist gerade das Wort Glauben gefallen, ich finde das einen wichtigen Punkt bei der ganzen Sache. Ich denke nämlich das man daran Glauben muß, sonst geht gar nichts.

@Krx

Schau mal beim Thema Frauen, du sagst Unterbewußt.. Ich will sie haben, kann sie aber nicht haben, weil ich nicht attraktiv genug bin.

Wieso sagst du dir nicht... Ich will sie haben und werde sie haben. Und keinen negativen Schwanz hinten dran. Ich weiß, dass klingt geschwollen, aber überleg dir mal du würdest immer so denken. Nicht nur bei der Frauenpirsch sondern im ganzen Leben, in jeder Situation. Wäre da nicht einiges einfacher?

Nochmal zum "Glauben"...

Selbstvertrauen ist ja auch der Glaube an sich selbst. Man kann nur dadurch selbstbewußt werden-durch Glauben. Noch anders ausgedrückt, ich halte den Sachverhalt für wahr. Wenn ich beispielsweise an Gott Glaube, halte ich ihn für wahr, wenn ich an Buddha Glaube halte ich ihn für wahr. Wenn ich daran Glaube alles im Leben zu bekommen, wird es für mich auch wahr. Wenn ich daran Glaube auch mit AGA alles im Leben zubekommen wird es genau so wahr! Also muß es dann auch irgendwann so werden. Es liegt in meiner Hand woran ich Glaube.

Subject: Aw: Du bist was du denkst
Posted by [benutzer81](#) on Fri, 23 Jul 2010 20:48:57 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

der Gotteskrieger schnallt sich nen Gürtel um in jagt sich für seinen Glauben selbst in die Luft.

Ist er nun verrückt? Ja, aus unserer Sicht. Er selbst glaubte aber an die Sache. Er glaubte fest an Belohnungen durch seine Tat etc..

Es war seine Überzeugung - seine Realität.

Wäre er auch dazu bereit gewesen wenn er vermutet/angenommen/sich etwas erhofft hätte?

Zurück zu seiner Wahrnehmung:

Der Westen ist dekadent, kriegerisch, aggressiv, total irre, verblödet, verfettet, überall wimmelt´s von Pornografie etc..

Wenn er mit diesen Glaubenssätzen aufgewachsen ist und nun westliche Medien zu Gesicht bekommt und so ein Land womöglich selbst bereist.. ja was wird er wohl sehen? Wie wird er sich darauf hin verhalten? Welche Gefühle werden ihn beschleichen? - Nun viel Spass diesem Menschen zu erklären dass seine Wirklichkeit falsch ist (bin gespannt mit welchen Argumenten ihr seine "Beweise" für die von ihm geschaffene/anerzogene Weltansicht widerlegen wollt.)

Mit "Fakten" werden ihr dabei nicht argumentieren können - sondern nur mit Weltanschauungen!

Ok, war jetzt ein extremeres Beispiel und dabei geht´s teils um Realitätsverzerrungen die anderen schaden können (beiderseits) aber bei zwischenmenschlichen Kleinigkeiten läuft´s im Prinzip auf´s gleiche hinaus.

Subject: Aw: Du bist was du denkst
Posted by [Treblig](#) on Sat, 24 Jul 2010 08:28:58 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Genau,dem "Gotteskrieger" wird das seit der Kindheit erzählt. Er hört es immer wieder,also wurde es so seinem Unterbewußtsein eingetrichtert. Hier wird genau das Prinzip andersrum negativ benutzt. Er hält es für wahr und lebt danach.

Genau so ist das mit AGA,es ist von außen irgendwann eingedrichert wurden das es ein Makel ist. Durch was auch immer,vielleicht die Erziehung,dass man immer ein Makelloses Auftreten haben muß um weiter zu kommen,vielleit der wachsende Schönheitswahn in der Gesellschaft.Bei jedem spielen andere Faktoren eine Rolle. Jetzt muß man sich eintrichtern,dass die Denkweise-die ja gar nicht die eigene sein kann,weil man ja Glücklich sein will-Quatsch ist.

Subject: Aw: Du bist was du denkst
Posted by [benutzer81](#) on Sat, 24 Jul 2010 23:00:39 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Treblig schrieb am Fri, 23 July 2010 08:52

Selbstvertrauen ist ja auch der Glaube an sich selbst. Man kann nur dadurch selbstbewußt werden-durch Glauben. Noch anders ausgedrückt,ich halte den Sachverhalt für wahr.

Selbstbewusstsein und Selbstvertrauen sind gute Stichwörter und es lohnt sich diese

Definitionen einmal genauer zu betrachten.

Wenn man Selbstvertrauen hat, also sich selbst vertraut - wer ist dann dieses "Selbst". Und wessen "Selbst" kann man sich bewusst sein?

Das "Selbst" ist nicht das logisch denkende Bewusstsein - auch der bewusste Verstand genannt.

Nein, es ist das Unterbewusstsein.

Und diese unterschiedlichen Auffassungen des "Selbst", entscheiden dann auch tatsächlich darüber ob jemand Selbstbewusst ist oder nicht. Nur schnallt keiner von Beiden, dass sie ein völlig unterschiedliches Selbst wahrnehmen. Man sagt, dass es der eine eben ist und der andere nicht. (btw, hast du den Fehler in "unterschiedlichen" bewusst wahrgenommen oder instinktiv das richtige Wort gelesen?)

Um's an einem Beispiel zu verdeutlichen, welches gerne dafür hergenommen wird:

Das Autofahren. Wir alle (manche mehr / manche weniger) fahren selbstbewusst und mit Selbstvertrauen Auto. War das in den ersten Fahrstunden ebenso?

Nein, wir mussten drüber nachdenken. Wir mussten bewusst jedes Detail im Auge behalten, alle möglichen Faktoren bedenken - die Kupplung, das Gas, Die Bremse, Schaltung, Geschwindigkeit, Strassenverkehr, Anweisungen des Fahrlehrers... das hält man nicht lange aus. Unsicherheit und teils auch Ängste einen Fehler zu begehen machen sich breit.

Aber zum Glück geht's ja in "Fleisch und Blut" über, was nicht anderes als den Mechanismus beschreibt, wie nach und nach das UB die Infos des Verstandes aufnimmt und verinnerlicht. Die Arbeit des BV sorgt dafür (meist durch einige Wiederholungen), dass das Autofahren selbstverständlich wird -> es wird dem Selbst verständlich.

Schon mal ne Unterhaltung geführt und dabei die Ausfahrt verpasst oder festgestellt dass ihr ein ganzes Stück von der Strecke garnicht richtig mitbekommen habt weil ihr in Gedanken gewesen seid? Wer ist da wohl gefahren während der bewusste Verstand mit etwas ganz anderem beschäftigt war? Richtig, das UB, das wahre Selbst - das Ich.

Wenn wir jedes mal während der Fahrt über alles nachdenken müssten, würden wir wie am ersten Tag verunsichert entlangurken und wären auch sicherlich nicht in der Lage gleichzeitig ein Gespräch zu führen oder über etwas anderes nachzudenken.

Nur zum Vergleich: Würde man das UB und den BV mit einer Längeneinheit vergleichen, dann wäre der BV 4mm und das UB 11km lang.

Und jetzt zum Problem - sehr viele Menschen glauben dass der BV das "Ich" wäre bzw. die Gedankengänge des BV. Selbstbewusste Menschen hingegen sehen den Verstand aber lediglich als das an was es ist - ein Werkzeug. Sie vertrauen in sämtlichen Lebenslagen auf ihr UB. Sie schalten ab und denken nicht mehr nach, die Führung des BV wird fast vollständig aufgegeben.

Komplexe Geschäftsverhandlungen, Selbsicheres Ballgefühl beim Sport und natürlich auch das Ansprechen bzw. der unbefangene Umgang mit Frauen - all das wird von selbstbewussten Menschen nicht mehr bewusst durchgeführt. Sie denken dabei nicht nach und müssen keine anstrengenden inneren Dialoge führen "Wo ist das Gas, die Kupplung, die Bremse etc.." wodurch es dann zu Unsicherheiten kommt. Für sie sind diese Vorgänge Gewohnheit/Selbstverständlich.

Und ist das dann genetisch veranlagt? Nein, diese Menschen wurden durch mehrere Faktoren dorthin "geprägt". Einerseits durch Erfahrungen und deren Bewertungen, andererseits natürlich auch durch die Erziehung, die wiederum lehrt wie Erfahrungen am besten bewertet werden.

Letzteres ist gerade in den ersten 8-10 Lebensjahren für viele limiting Beliefs verantwortlich (die nicht mal absichtlich eingehämmert werden).

Darüber hinaus prägen die Bildungseinrichtungen/Lehrer, Freundeskreis und ganz wichtig -> die Medien. Die "Erziehungsmaßnahmen" der Medien sind zwar subtiler, begleiten einen aber sein ganzes Leben.

Übrigens gestern ein sehr lehrreicher Tag - während Nachrichtenmagazin X aufgrund der neuesten Wirtschaftsdaten von einer sensationellen Entwicklung sprach (es wurde sogar mit Worten wie "Wunder" um sich geworfen), huldigte Magazin Y dem Weltuntergangsszenario und warnte vor einem weiteren Abschwung.

Beides "seriöse" Magazine denen man ja glauben muss (viel Spass, sucht`s euch aus)

Und damit wieder die Brücke zum Auto. Warum schafft dann fast jeder den Führerschein während es beim Thema Frauen, Erfolg etc.. viele nie auf die Reihe bringen?

Weil es selbstverständlich ist den Führerschein zu schaffen, auch wenn`s einen mal durchhaut.

Bei Frauen etc... erzählt dir aber keiner dass es selbstverständlich sei dass du der sein kannst, der du willst. Erst Recht nicht wenn ein gewisses Aussehen nicht gegeben ist (wenn ihr`s nicht glaubt - schaltet den Fernseher ein).

Manche geben in diesen Bereichen schon auf, wenn sie das erste mal durchgefallen sind. Habe gehört dass manche die glauben zu unattraktiv zu sein sogar schon aufgeben bevor`s sie`s überhaupt probiert haben..

Subject: Aw: Du bist was du denkst

Posted by [malcanum](#) on Sun, 25 Jul 2010 01:22:07 GMT

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

Ja und das ist sehr schade, denn Jeder der vor dem Versuch schon aufgibt, weiß gar nicht was er für ein Potential in sich hat...
btw...die Länge dieses Threads sagt doch eig schon ne Menge aus...gell?

Subject: Aw: Du bist was du denkst
Posted by [benutzer81](#) on Sun, 25 Jul 2010 08:51:31 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

<http://www.gesundheit.de/medizin/psychologie/psychologische-fragen/das-unterbewusstsein-wie-beeinflusst-es-unsere-entscheidungen>

Subject: Aw: Du bist was du denkst
Posted by [benutzer81](#) on Tue, 03 Aug 2010 12:04:33 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Und wieder eine Buchempfehlung - Thorsten Havener "ich weiss was du denkst"

<http://www.youtube.com/watch?v=FqzTrujxkNI> (btw, in diesem Video fühlt er nicht ihren Puls)

Havener hat die bewusste Wahrnehmung der Körpersprache perfektioniert und erklärt in seinem Buch recht anschaulich wieviel wir durch unsere Körpersprache verraten und das es fast unmöglich ist, unsere Gedanken nicht durch den Körper auszudrücken (gemäß dem Leitsatz - "man kann nicht nicht kommunizieren")

Wer sich denkt "mir doch egal" sollte sich darüber im Klaren sein, dass die Signale unserer Körpersprache von unseren Mitmenschen zwar nicht bewusst aber dafür unbewusst aufgenommen werden und somit entscheidend zur Sympathiebildung beitragen.

Ich wusste zwar dass die Körpersprache nicht ganz unwesentlich ist, aber dass sie einen derart heftigen Eindruck im Unterbewusstsein des Gegenübers hinterlässt, war mir auch nicht bewusst. Man könnte es als "Ursprache" bezeichnen, über welche sich zwei Individuen unbewusst unterhalten, ohne dass es ihr bewusster Verstand bemerkt.

Subject: Aw: Du bist was du denkst
Posted by [amigo77](#) on Wed, 11 Aug 2010 17:13:58 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Ich mag deinen Ausdruck "Ursprache". Der passt sehr gut. Ich glaube, auch dass es unterhalb der normalen, offensichtlichen Kommunikation zwischen zwei Menschen auch noch eine eher instinktiv-unbewusste Ebene gibt, auf der Signale und so etwas wie "Ausstrahlung" kommuniziert

werden. Je nachdem wie gut sich das, was da kommt, anfühlt, empfinden wir Sympathie oder auch dieses komische Gefühl, dass irgendwas nicht so ganz stimmt, auch wenn wir nicht genau den Finger drauf legen können. Ich könnte mir auch vorstellen, dass unsere Körpersprache und unsere unterschwelligen Signale so etwas wie unsere emotionale Energie darstellen. Fühlt man sich selber wohl, so dass man eigentlich grad nichts braucht, um noch besser drauf zu sein, kommt man ja auch ohne Anstrengung gut bei anderen an. Werden diese Leute dann gefragt, was sie an einem mögen, dann können sie es entweder nicht genau sagen, oder sie nennen halt Gründe wie "ja, der ist lustig", "man kann sich gut mit ihm unterhalten" etc., auch wenn das vielleicht nur die Rationalisierung einer eher instinktiven Reaktion darstellt.

Subject: Aw: Du bist was du denkst
Posted by [benutzer81](#) on Wed, 11 Aug 2010 21:13:42 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

amigo77 schrieb am Wed, 11 August 2010 19:13...eher instinktiv-unbewusste Ebene gibt, auf der Signale und so etwas wie "Ausstrahlung" kommuniziert werden...

<http://www.youtube.com/watch?v=a4P8jA6sN2I>

"Ich war an diesem Abend verdammt gut drauf und die Welt lag mir zu Füßen..." so oder so ähnlich redet man nach Abenden, die jeder von uns (zumindest die Meisten) schon mal erlebte..

Wer war dann das "ich"?

Eben diese sehr komplexe nonverbale Kommunikation (welche 93% ausmacht), entscheidet in den meisten Fällen über die Sympathie. Dazu kommt die für uns komplex erscheinende verbale Kommunikation.

Wer all das bewusst beherrschen kann - den möchte ich kennenlernen.

Subject: Aw: Du bist was du denkst
Posted by [Gast](#) on Sat, 28 Aug 2010 18:36:28 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

so ich will hier mal updaten. ich trag meine haare nun knapp 1,5 monate kurz rasiert. seit paar wochen auf 3mm, vorher 6mm. mir gefällts erstens richtig gut, zweitens hab ich absolut kein problem damit - glaub auch zurecht

.....war nun oft weg da ich als student momentan ferien habe.... und ich hatte mehr riss bei den damen als vorher.... sogar viel mehr. kann auch an was andrem gelegen haben aber fakt ist: die kurzen Haare stören da nicht....und da waren echt ziemlich hübsche dabei....die kannte ich auch vorher schon - und die meisten haben gemeint dass sie die 3mm super finden....negative Rückmeldung hab ich absolut keine bekommen...bin echt sowas von befreit. kein HA problem

mehr ich weiß nicht, hab das Thema sowieso nie so extrem schlimm gefunden wie einige hier - aber nun kann ich es noch viel weniger verstehen....ich geh 3mal die woche ins fitnessstudio und die kombination aus körper und kurzen haaren scheint anzukommen

würde JEDEM empfehlen es zu probieren!

Subject: Wer alles bewusst beherrschen kann, den möchte ich kennenlernen

Posted by [f.j.neffe](#) on Sat, 25 Sep 2010 18:07:37 GMT

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

In der Ich-kann-Schule gibt es einen Satz, der sagt: "Was Du beherrschen willst, musst Du bedienen lernen." Nach meinen Beobachtungen scheitern wir, wir weil von der Pädagogik einen verkehrten Umgang mit uns selbst und unseren feinsten Kräften gelernt haben.

Mit unseren beschränkten bewussten Kräften meinen wir, alles selber machen zu müssen.

Das geht völlig an der Wirklichkeit vorbei. Dass der Mensch viel mehr Kräfte IM UNBEWUSSTEN hat als ihm BEWUSST ist, davon lenkt man ihn ab. Man dressiert uns darauf, uns = unseren Kräften Mühe zu geben, sie anzustrengen, nicht locker zu lassen. Das tun wir und bekommen folglich, was wir uns gegeben haben: Mühe. Und sind angestrengt und stets verspannt.

Unsere feinen TALENTE, diese göttlichen geistigen Kräfte, die wir erhakten haben, um damit unser Leben zu bewältigen, müssen wir von klein auf QUÄLEN, um als artige Kinder zu gelten. Man richtet uns zum Feind unserer feinsten und entscheidendsten Lebenskräfte ab!

Als Ich-kann-Schule-Lehrer meine ich, dass es die dümmstmögliche Variante ist, seine Lebenskräfte als Feinde beherrschen zu wollen. Alle meine Kräfte & Talente sind doch nur für eins auf dieser Welt: ALLES FÜR MICH ZU TUN. Das ist ihr LEBENSSINN, nur dadurch können sie sich verwirklichen. Das Wichtigste, was dafür nötig ist, ist, dass wir aufhören, es ihnen zu vermasseln.

Dafür müssen wir uns die Qualität des Umgangs mit uns selbst bewusst machen. Nicht MEHR müssen wir für uns tun sondern BESSERES. Und der erste Schritt dahin ist, das Schlechtere zu lassen. Zuletzt möchte ich noch darauf hinweisen, dass unser UNBEWUSSTES trotz aller Miss-Handlungen stets unsere Lebensfunktionen weiter steuert und dafür sorgt, dass wir am Leben bleiben. Wir sollten die Wichtigkeit dieses PARTNERS erkennen und ihn entsprechend behandeln. Guten Erfolg!

Franz Josef Neffe
