

---

Subject: Nach 13 Jahren Versteck Spielen muss das ein ende haben!

Posted by [jens85](#) on Wed, 12 Nov 2014 22:03:51 GMT

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

---

Hallo liebe gemeinde.

Ich nenne es mal so... Ich hab ein Problem.

Seit dem ich 17 bin leide ich an Haarausfall und mittlerweile hab ich nen nw status von 7 im alter von 30 jahren.

Es ist für mich sehr Belastend , ich leide sehr darunter. seit dem es bei mir angefangen hat war ich nicht ein mal ohne Capi unterwegs.

Mein selbstbewusstsein ist wirklich unter 0 und solangsam reicht es mir. ich schaffe es nicht mahl mehr ne beziehung anzufangen weil ich denke ich bin nicht gut genug weil ich keine haare mehr habe. ihr kennt das sicher wenn man seine glatze verstecken muss aus angst nicht akzeptiert zu werden. dadaurch löse ich wahnsinnige verlustängste auf und vertreibe damit die frauen. ich bin auf dem punkt gekommen das ich was ändern muss . psychisch bin ich echt nen frack gerade da mich vor paar tagen wieder eine frau verlassen hat , das ist das dritte mal hintereinander im zeitraum von einem jahr.

Wo es angefangen hat und meine haare lichter wurden ist für mich eine welt zusammen gebrochen und bis jetzt habe ich das nicht akzeptiert.

Ich habe ein zwillingsbruder der hat genauso wenig haare wie ich aber ihn juckt es nicht. er geht ohne capi sein leben nach.

Meine Ganzen freunde kennen mich nicht ohne Capi , habe gerade eben mein Profilbild im FB geändert mit einem Bild ohne haare zumindest mal ein anfang. Ich muss die sache jetzt wirklich mal akzeptieren um aucxh wieder mit mir selbstklar zu kommen.

War jemand schonmal in der gleichen situation und kann mir paar Tips geben?

Habe noch 2 bilder hinzugefügt .

### File Attachments

1) [ich.jpg](#), downloaded 1295 times



2) [ich2.jpg](#), downloaded 1072 times



---

Subject: Aw: Nach 13 Jahren Versteck Spielen muss das ein ende haben!  
Posted by [ru-power](#) on Wed, 12 Nov 2014 22:10:49 GMT

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

---

sieht garnichtmal so schlecht aus.

wenn es dich so stört - wieso nie n toupet probiert?#

is das n piercing am - von dir aus -linken auge?

evtl leichter 3-tage bart. falls es ein piercing ist - RAUS (meine Meinung). +Sport (Fitness).

---

---

Subject: Aw: Nach 13 Jahren Versteck Spielen muss das ein ende haben!  
Posted by [jens85](#) on Wed, 12 Nov 2014 22:14:06 GMT

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

---

Habe ich schonmal in erwägung gezogen aber dadurch verstecke ich mich ja weiter hin und die kosten sind ja auch enorm.

Ja ist ein Augenbraunpierching. Habe das schon seit 14 jahren und schon paar mal überlegt Rauszunehmen.

Sport ist so ne sache, ich bin leicht untergewichtig. bin 179cm groß und wiege 63 kg. Ich sehe es auch so das es mir sehr gut tun würde ein wenig Masse aufzubauen aber dann stehe ich wieder im konflikt mit meinen Haaren und den Leuten im Studio.

---

Subject: Aw: Nach 13 Jahren Versteck Spielen muss das ein ende haben!  
Posted by [Nemesis](#) on Wed, 12 Nov 2014 22:14:15 GMT

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

---

Sieht doch gut aus. Ganz ehrlich? Du hastn Sockenschuss. Brauchst dir wirklich keine Gedanken machen wegen der Glatze.

---

Subject: Aw: Nach 13 Jahren Versteck Spielen muss das ein ende haben!  
Posted by [kokz](#) on Wed, 12 Nov 2014 22:16:50 GMT

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

---

also ich finde auch, dass die glatze dir steht(ernst gemeint)

---

Subject: Aw: Nach 13 Jahren Versteck Spielen muss das ein ende haben!  
Posted by [ru-power](#) on Wed, 12 Nov 2014 22:19:59 GMT

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

---

jens85 schrieb am Wed, 12 November 2014 23:14Habe ich schonmal in erwägung gezogen aber dadurch verstecke ich mich ja weiter hin und die kosten sind ja auch enorm.

nein. du bist wieder der, der du sein magst. da du eh ne glatze hast würd ichs einfach mal probiern french/swiss-lace aber und kein contactskin.

Kosten sind so 100€ im Monat max wenn du es richtig machst.. kA ob das für dich viel ist.

Bei dir geht die glatze schon klar im großen u ganzen. Wenns ne glatzenface-skala geben würde würde ich dich bei 8/10 einstufen was die glatzentauglichkeit betrifft. deutlich besser

als das was hier so bisher gepostet wurde an glatzen.

nur das piercing.. lässt dich mmn in nem anderen soziales niveau erscheinen -> meine Meinung.

---

---

Subject: Aw: Nach 13 Jahren Versteck Spielen muss das ein ende haben!

Posted by [jens85](#) on Wed, 12 Nov 2014 22:24:01 GMT

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

---

Danke für die Positive Postes. Es ist ein bild wo ich selber finde am besten getroffen zu haben , sprich andere bilder sehen nicht so toll aus.

Es wäre für mich sehr komisch ohne capi das hau zu verlassen. meine Arbeiteskollegen kennen mich auch nicht ohne ... mein gazes umfeld kennt mich nur mit capi und das macht mir große sorgen.

---

---

Subject: Aw: Nach 13 Jahren Versteck Spielen muss das ein ende haben!

Posted by [jens85](#) on Wed, 12 Nov 2014 22:26:01 GMT

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

---

ru-power schrieb am Wed, 12 November 2014 23:19jens85 schrieb am Wed, 12 November 2014 23:14Habe ich schonmal in erwägung gezogen aber dadurch verstecke ich mich ja weiter hin und die kosten sind ja auch enorm.

nein. du bist wieder der, der du sein magst. da du eh ne glatze hast würd ichs einfach mal probiern french/swiss-lace aber und kein contactskin.

Kosten sind so 100€ im Monat max wenn du es richtig machst.. kA ob das für dich viel ist.

Ich habe mich informiert und das kostet doch ca 300 euro alle 4-6 wochen?

---

---

Subject: Aw: Nach 13 Jahren Versteck Spielen muss das ein ende haben!

Posted by [Nemesis](#) on Wed, 12 Nov 2014 22:27:46 GMT

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

---

jens85 schrieb am Wed, 12 November 2014 23:24Danke für die Positive Postes. Es ist ein bild wo ich selber finde am besten getroffen zu haben , sprich andere bilder sehen nicht so toll aus.

Es wäre für mich sehr komisch ohne capi das hau zu verlassen. meine Arbeiteskollegen

---

kennen mich auch nicht ohne ... mein gages umfeld kennt mich nur mit capi und das macht mir große sorgen.

Bitte bitte bitte such dir Hilfe, das meine ich ganz ernst. Du siehst gut aus mit Glatze und machst dir dein Leben selbst kaputt, verschwendest deine besten Jahre und bekommst Sie nie zurück. Bitte, nimm mein Rat Ernst, such dir Hilfe (psychatrische) und lebe dein Leben!!!

---

---

Subject: Aw: Nach 13 Jahren Versteck Spielen muss das ein ende haben!  
Posted by [jens85](#) on Wed, 12 Nov 2014 22:32:20 GMT

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

---

Ich bin ab und zu in Behandlung bei einem Psychologen. Breche es aber immer wieder ab wenn ich ne Frau in meinem Leben habe. Ich weiß das ich eben kein Selbstbewusstsein habe und dafür sehr viele Komplexe. Leide wirklich sehr Stark an verlustängste durch mein nicht vorhandene Selbstliebe. Ist wirklich sehr schwer, ich Trage die Last seit über 10 Jahren mit mir rum und der BALAST ist schon längst zu schwer geworden.

Mir wurde auch eine Psychosomatische KUR empfohlen das ich wieder ins reine mit mir kommen und ich denke auch das wäre nach dem ganzen was ich durch gemacht habe auch sehr sinnvoll.

---

---

Subject: Aw: Nach 13 Jahren Versteck Spielen muss das ein ende haben!  
Posted by [ru-power](#) on Wed, 12 Nov 2014 22:51:12 GMT

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

---

jens85 schrieb am Wed, 12 November 2014 23:26ru-power schrieb am Wed, 12 November 2014 23:19jens85 schrieb am Wed, 12 November 2014 23:14Habe ich schonmal in erwägung gezogen aber dadurch verstecke ich mich ja weiter hin und die kosten sind ja auch enorm.

nein. du bist wieder der, der du sein magst. da du eh ne glatze hast würd ichs einfach mal probiern french/swiss-lace aber und kein contactskin.

Kosten sind so 100€ im Monat max wenn du es richtig machst.. kA ob das für dich viel ist.

Ich habe mich informiert und das kostet doch ca 300 euro alle 4-6 wochen?

contactskin kostet soviel.

french/swiss-lace gerade mal so 70-100 im monat

---

Subject: Aw: Nach 13 Jahren Versteck Spielen muss das ein ende haben!

Posted by [Nemesis](#) on Wed, 12 Nov 2014 22:53:20 GMT

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

---

Ich würde in deinem Fall erstmal die Finger von Haarteilen lassen, deine Probleme sind nicht auf dem Kopf, sondern im Kopf.

---

Subject: Aw: Nach 13 Jahren Versteck Spielen muss das ein ende haben!

Posted by [shooter](#) on Wed, 12 Nov 2014 23:06:32 GMT

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

---

Jens jetzt mal ganz im ernst du siehst gut aus...wenn ich so ohne haare aussehen wurde wie du, wurde ich auf mein haarausfall pfeifen. Du verjagst die frauen mit deiner unsicherheit und null sebstbewusstsein...also arbeite an dich, dein aussehen ist sicher kein problem...

---

Subject: Aw: Nach 13 Jahren Versteck Spielen muss das ein ende haben!

Posted by [Balle](#) on Thu, 13 Nov 2014 04:17:30 GMT

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

---

Sieht doch echt ok aus, muss mich meinen Vorrednern anschließen.

Aber versuche echt etwas an Muskelmasse zuzulegen, zu einem markanten Glatzengesicht würde das besser passen.

In Studios laufen auch nicht nur perfekte Adonisse rum, kannst dir ja auch ein Homegym einrichten.

---

Subject: Aw: Nach 13 Jahren Versteck Spielen muss das ein ende haben!

Posted by [Darrell77](#) on Thu, 13 Nov 2014 08:32:12 GMT

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

---

Ich werde da auch mal was schreiben. Ich hab mir das angesehen und kann mich den anderen nur anschließen. Alter, du siehst ziemlich cool aus. Kein anderer würde über deine Glatze nachdenken, viele tragen das so aus freien Stücken.

Ich denk mir das so: du hast es hinter dir. Du hast bereits das Endstadium erreicht und musst gar nicht mehr zittern oder irgendwas. Dir steht die Glatze und du wirkst wie ein cooler Typ.

Ich weiß selbst wie einen die Psyche austricksen kann, aber du musst echt anderswo ansetzen. Ich würde persönlich auf ein Toupet pfeifen.

Es wurde hier schon gesagt: probier mal mit Bart rum. Und: MACH SPORT. Weißt du wieviele coole sportliche glatzköpfige Typen es gibt die keine Haare haben? Finde etwas worin du gut bist und hol dir dein Leben zurück.

Darf ich dir einen persönlcihen Tip geben? Starte Crossfit. Schau dir das mal an auf YouTube.

---



Schau mal Chris Spealler an. Fang an zu trainieren. Zieh dir Fitnessvideos auf YouTube rein und fang an zu beißen. Deine Haare interessieren viel weniger Leute als du denkst. Wenn du ein anderes Körperbewusstsein entwickelst wird es dich auch weniger interessieren. Du bist untergewichtig. Umso besser...du wirst schnell eine Änderung merken wenn du mal an die Eisen gehst und zu essen beginnst.  
Investiere statt ins Toupet in deinen Style, kauf dir Kleidung in der du dich gut fühlst. Das Gesamtpaket muss stimmen.

Ich weiß...redet sich alles leicht von außen und selbst ist es immer anders. Ich hätte hier nichts geschrieben wenn ich finden würde, dass du wirklich lieber dein Gesicht verstecken solltest. Alter...du hast keinen Grund dazu!!

---

Subject: Aw: Nach 13 Jahren Versteck Spielen muss das ein ende haben!  
Posted by [Trinitas](#) on Thu, 13 Nov 2014 08:50:32 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

@jens85

schließe mich den anderen an- jeder versteht Dein Problem gut und es ist eben nicht jeder aus dem gleichen Holz gemacht und der eine ist sensibler, der andere von robusterem Gemüt, wie z.B. Dein Bruder, der es offenbar gelassen nimmt.

Wenn Du schreibst:

Zitat:das ist das dritte mal hintereinander im zeitraum von einem jahr.

dann kann das ja gar nicht bedeuten, dass die Optik für die Frauen ein Problem ist- Du hast immerhin 3 Frauen in einem Jahr näher beziehungstechnisch kennengelernt- man kann es auch so sehen.

Wenn Du jetzt keinen Bock auf Pillen, Wässerchen und ganzen Kram hast und Dich mit Haareratz nicht anfreunden willst- mach Deine Schwäche zur Stärke- erklär Dir Deine Extrem-Kurzhaarfrisur zum neuen persönlichen Look- es ist dann eben kein notwendiges Übel, sondern gewollte Veränderung (ein kleiner Psychotrick)

---

Subject: Aw: Nach 13 Jahren Versteck Spielen muss das ein ende haben!  
Posted by [matigol](#) on Thu, 13 Nov 2014 09:03:14 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Du siehst ein bissl aus wie Lukas Podolski - nur ohne Haare!

Ich weiß nicht wie du das jetzt empfindest aber ich find du brauchst dich weder unter einer Perücke noch unter einem Capi verstecken.

Probier doch mal ein paar dinge aus. Z.B. den Rest auf 1-2 mm zu lassen und ein paar stoppeln



im Gesicht. Oder ein wenig Bräune, das macht sich immer gut bei Glatze. Jungs die etwas Farbe haben sehen mit Glatze immer besser aus find ich.  
Nur nicht übertreiben, bräunen ist ja nicht gesund.

Also du brauchst dich echt nicht verstecken...zumal so ein Cappi ja auch nicht zu allem passt. Bei einem Vorstellungsgespräch oder allgemein wenn man sich mal bissl seriöser kleidet sieht dann ein Cappi sogar beschissen aus.

---

---

Subject: Aw: Nach 13 Jahren Versteck Spielen muss das ein ende haben!  
Posted by [Ka\\$h](#) on Thu, 13 Nov 2014 13:27:17 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

jens85 schrieb am Wed, 12 November 2014 23:14 Habe ich schonmal in erwägung gezogen aber dadurch verstecke ich mich ja weiter hin und die kosten sind ja auch enorm.

Ja ist ein Augenbraunpiercing. Habe das schon seit 14 jahren und schon paar mal überlegt Rauszunehmen.

Sport ist so ne sache, ich bin leicht untergewichtig. bin 179cm groß und wiege 63 kg. Ich sehe es auch so das es mir sehr gut tun würde ein wenig Masse aufzubauen aber dann stehe ich wieder im konflikt mit meinen Haaren und den Leuten im Studio.

das ist aber leicht übertrieben mit dem "leicht untergewichtig"

ich bin 180cm groß und wiege 84 Kilo ... du solltest als "normaler" Mann schon so mindestens 74 Kilo wiegen!

Ich würde an deiner Stelle meine Ernährung mal überdenken und mit Fitness anfangen.. denn ich finde dein Kopf ist ein absoluter Glatzenkopf.. dir steht sie sogar ziemlich gut! Ein wenig breiter werden und das ganze wirkt animalisch und für Frauen sehr attraktiv, glaub mir!

Mach was aus deinem Leben.. wir haben alle ein Problem damit, das uns die Haare - mal mehr mal weniger - flöten gehen.. aber du darfst dein Leben davon nicht so bestimmen lassen.. lerne damit zu leben und das zu akzeptieren.

Dein Umfeld kennt dich nur mit Kappi.. wird aber auch wissen, warum du es die ganze Zeit trägst... das ist in meinem Freundeskreis auch so.. da läuft einer seit er 14 ist mit Kappi rum wegen Haarausfall, jeder weiß das er es deswegen trägt.

Gesteh es dir ein, es ist nicht schlimmes! Du wirst als Person akzeptiert werden - mit oder ohne Haare! Du bist nicht weniger "Wert", nur weil du keine Haare hast! Viele Frauen stehen auf Glatzen... geh offensiv mit dem Thema um und du wirst glücklich werden, glaube es mir!

Ich wünsche Dir alles Gute!

---

---

Subject: Aw: Nach 13 Jahren Versteck Spielen muss das ein ende haben!

Posted by [pilos](#) on Thu, 13 Nov 2014 14:08:11 GMT

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

---

vergiss capi, vergiß haarteile, super kopfform und gesicht für glatze...

probier mal ein haarteil aus..du wirst dir mit haar nicht gefallen...du wist sie sogar als einen fremdkörper ansehen/empfinden

du brauchst einen sehr guten sonnenschutz, damit die haut nicht vorzeitig altert..somit ist capi zumindest in der sonne absolut richtig

mach mal ein farbbild von oben aufgenommen

---

Subject: Aw: Nach 13 Jahren Versteck Spielen muss das ein ende haben!

Posted by [Tecem](#) on Thu, 13 Nov 2014 14:24:03 GMT

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

---

Ka\$h schrieb am Thu, 13 November 2014 14:27

ich bin 180cm groß und wiege 84 Kilo ... du solltest als "normaler" Mann schon so mindestens 74 Kilo wiegen!

Das ist doch Quark... wenn du mit 179cm so ca 70-73 Kilo wiegst, bei nem Kfa von 10% und dementsprechend Muskeln, dann bist zwar kein breites Viech, aber gut definiert, in etwa wie ein Profifußballer. Ob es noch mehr Gewicht sein darf ist einfach Geschmackssache und muss jeder für sich selbst entscheiden. Aber erzähl du mal nicht wie ein 'normaler' Mann auszusehen hat

Zudem ist es bei jedem unterschiedlich, wie ein gewisse Körpergewicht visuell überkommt. Wenn man von Natur z.B. schlank gebaut ist, dann wirkt man oft schon relativ muskulös, obwohl man gar nicht so viel wiegt.

---

Subject: Aw: Nach 13 Jahren Versteck Spielen muss das ein ende haben!

Posted by [PeterNorth](#) on Thu, 13 Nov 2014 16:45:19 GMT

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

---

mein gott was machst du eigentlich hier in dem forum

siehst super aus und sogar noch besser mit OHNE Haare

---

---

Subject: Aw: Nach 13 Jahren Versteck Spielen muss das ein ende haben!

Posted by [Julinator](#) on Thu, 13 Nov 2014 17:33:18 GMT

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

---

sieht echt verdammt gut aus....

---

---

Subject: Aw: Nach 13 Jahren Versteck Spielen muss das ein ende haben!

Posted by [jens85](#) on Thu, 13 Nov 2014 22:33:37 GMT

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

---

Hier ein bild in Farbe. Also ich finde ich hab nen Eierkopf

Ein tag ist vorbei, und ich war zwar draußen aber nur mit Capi.

War auch bei meinem Psychologen und ich werde eine Psychosomatische Kur in Anspruchnehmen und hoffe das ich als Neuer mensch dann wieder raus komme und endlich ohne müte zurecht kommen werde.

#### File Attachments

1) [20141112\\_215845.jpg](#), downloaded 358 times

---



Subject: Aw: Nach 13 Jahren Versteck Spielen muss das ein ende haben!

Posted by [Nemesis](#) on Thu, 13 Nov 2014 22:37:13 GMT

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

---

Das wünsche ich dir auch, nimm diese Kur in anspruch. Geh doch einfach mal einen Tag ohne Kappe raus? Einfach mal durch die Strassen laufen, dort kennst du ja keinen. Versuche es mal.

---

Subject: Aw: Nach 13 Jahren Versteck Spielen muss das ein ende haben!

Posted by [Hane](#) on Thu, 13 Nov 2014 22:43:12 GMT

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

---

Meine Fresse... hätte ich so eine Kopfform wie du, hätte ich mir schon längst eine Glatze rasiert (mit 21) und damit wäre das Thema für den Rest meines Lebens abgehakt. Du musst dir wirklich keine Sorgen machen.

---

Subject: Aw: Nach 13 Jahren Versteck Spielen muss das ein ende haben!

Posted by [Nemesis](#) on Thu, 13 Nov 2014 22:49:16 GMT

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

---

Ehrlich mal, die Glatze steht dir richtig gut. Könnte mich dich garnicht mit Haaren vorstellen. Man, du hast es hinter dir, wir kämpfen noch schmerzlich, sei froh. Arbeite unbedingt an deinem Selbstvertrauen, denn dann strahlst du Selbstbewusstsein aus und da du gut aussiehst, rennen dir die Mädels dann hinterher.

Geh ins Fitnessstudio, das würde die glaube echt gut tun. Mache dir dort keine Sorgen wegen den Haaren, bin selbst in nem Studio und dort haben die meisten keine Haare mehr.

Viel Glück

---

Subject: Aw: Nach 13 Jahren Versteck Spielen muss das ein ende haben!

Posted by [jens85](#) on Fri, 14 Nov 2014 17:32:02 GMT

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

---

Hallo Leute, also vielen Dank für die positiven posts.

Heute bin ich mal ohne capi Auto gefahren und es war ein tolles befreiendes Gefühl. Werde jetzt ins Solarium gehen um ein bisschen bräuner aufm Kopf zu werden. Morgen werde ich in eine disko gehen und hab mir überlegt ohne capi das zu meistern nur ob ich mich traue ist eine andere Frage.

---

Subject: Aw: Nach 13 Jahren Versteck Spielen muss das ein ende haben!



Posted by [Darrell77](#) on Fri, 14 Nov 2014 19:13:20 GMT

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

---

jens85 schrieb am Fri, 14 November 2014 18:32Hallo Leute, also vielen Dank für die positiven posts.

Heute bin ich mal ohne capi Auto gefahren und es war ein tolles befreiendes Gefühl. Werde jetzt ins Solarium gehen um ein bisschen bräuner aufm Kopf zu werden. Morgen werde ich in eine disko gehen und hab mir überlegt ohne capi das zu meistern nur ob ich mich traue ist eine andere Frage.

---

---

Subject: Aw: Nach 13 Jahren Versteck Spielen muss das ein ende haben!

Posted by [Hairbert](#) on Fri, 14 Nov 2014 21:29:26 GMT

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

---

Sieht gut aus, Du hast wirklich keinen Grund, Dich zu verstecken.

Trage die Glatze nicht aus dem Beweggrund heraus, weil Dir die Haare ausfallen, sondern aus Überzeugung.

Repräsentiere sie durch einen passenden Style:  
Muskelaufbau, taillierte Kleidung, braunerer Teint, evtl Tattoo usw.

---

---

Subject: Aw: Nach 13 Jahren Versteck Spielen muss das ein ende haben!

Posted by [stfn111](#) on Fri, 14 Nov 2014 21:36:35 GMT

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

---

Super kopfform. Ich würd auf die ganzen späßchen, wie cappy, piercing, tattoo verzichten. Bau ein bisschen masse auf, trage jeans, cleane shirts und schlichte jacken. Macht ein sehr 'aufgeräumtes' maskulines bild, zusammen mit der super kopfform. Bruce willis mäßig eben. Mit 30 ist das nicht nur egal sondern kommt dann auch gut an!

---

---

Subject: Aw: Nach 13 Jahren Versteck Spielen muss das ein ende haben!

Posted by [ru-power](#) on Fri, 14 Nov 2014 22:18:22 GMT

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

---

stfn111 schrieb am Fri, 14 November 2014 22:36Super kopfform. Ich würd auf die ganzen späßchen, wie cappy, piercing, tattoo verzichten. Bau ein bisschen masse auf, trage jeans, cleane shirts und schlichte jacken. Macht ein sehr 'aufgeräumtes' maskulines bild, zusammen mit der super kopfform. Bruce willis mäßig eben. Mit 30 ist das nicht nur egal sondern kommt dann auch gut an!  
das ist mal n guter tipp. die anderen würd ich nich so ernst nehmen^^

---

sind doch alles leute die sich eben selbst nicht damit abfinden können.  
jo mit 30 passt das. piercing raus würd ich auch sagen. schicke klamotten + masse. mach starting strength und ess richtig dazu, in nem jahr ist es schon perfekt evtl leichter teint (evtl mal melatonan2 probiern - ka wie du bräunst)

mit 20 wäre das allerdings nicht so cool

Ich denke Haare würden dir nicht unbedingt optisch einen großen Mehrwert bringen. Du hast ein gut geformtes (wenn auch nicht unbedingt "Schönling"-Face) Gesicht, es sieht sympathisch aus. Aber wenn man den Schnitt der Männer betrachtet würde ich dich schon über dem Schnitt einordnen - so 6,5-7/10 . Also gut ! Ich weiß das ist subjektiv, aber die Meinung hier spiegelt das auch ungefähr wieder denke ich..

Du kannst dir aber trotzdem mal ein Haarteil anschauen. Vll willst du einfach Haare - dann bist du vll der überglücklichste Mensch danach. Das wissen hier viele eben nicht.

---

---

Subject: Aw: Nach 13 Jahren Versteck Spielen muss das ein ende haben!

Posted by [krx](#) on Fri, 14 Nov 2014 23:09:12 GMT

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

---

ru-power schrieb am Fri, 14 November 2014 23:18stfn111 schrieb am Fri, 14 November 2014 22:36Super kopfform. Ich würd auf die ganzen späßchen, wie cappy, piercing, tattoo verzichten. Bau ein bisschen masse auf, trage jeans, cleane shirts und schlichte jacken. Macht ein sehr 'aufgeräumtes' maskulines bild, zusammen mit der super kopfform. Bruce willis mäßig eben. Mit 30 ist das nicht nur egal sondern kommt dann auch gut an! das ist mal n guter tipp. die anderen würd ich nich so ernst nehmen^^

...

mit 20 wäre das allerdings nicht so cool

...

Du kannst dir aber trotzdem mal ein Haarteil anschauen. Vll willst du einfach Haare - dann bist du vll der überglücklichste Mensch danach. Das wissen hier viele eben nicht.

Heeh !!

Tatoo etc alles nur wenn du das auch wirklich willst.

Was ich versuchen würde, wäre eine gewisse Ambivalenz zu schaffen, eine Glatze wirkt sehr maskulin / "aggressiv", versuche hier eventuell durch einen legeren aber dennoch leicht stilsicheren Style das zu schaffen, d.h. keine Sneaker, sondern desert boots, auf keinen Fall Print Shirts etc.

Und natürlich vom Charakter, betone dort Sachen, natürlich nur die, die du auch wirklich



machst, und die dir Spaß machen, die ambivalent zu diesem "aggressiven" Erscheinungsbild sind.

Viele Grüße - ein direkter Leidensgenosse.

---

---

Subject: Aw: Nach 13 Jahren Versteck Spielen muss das ein ende haben!

Posted by [ru-power](#) on Fri, 14 Nov 2014 23:38:53 GMT

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

---

oh sry. dich gibts ja auch noch.

naja, ich weiß ja nicht wie es bei dir aussieht bzw dein gesicht!

tattoos bin ich auch generell dagegen - ein schönes tribal auf dem oberarm und glatze - na super . nee ka, ich mag die einfach net.

Ich hab da ne andere Einstellung. Mir geht es um mich, nicht um andere. Dh wenn ich Haare will probier ich mal ein Haarteil; ich hab aber auch mittlerweile so ein Selbstbewusstsein dass ich dazu stehen würde.

Ich hätte es sogar schon probiert wenn nicht dieses unbekante wäre - dh wer kennt sich aus, wo kann ich mich informieren; welcher frisör schneidet mir das ein etc. Die Anlaufstellen sind sehr mies und man braucht ehrliche informationen.

---

---

Subject: Aw: Nach 13 Jahren Versteck Spielen muss das ein ende haben!

Posted by [krx](#) on Sat, 15 Nov 2014 00:36:38 GMT

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

---

ru-power schrieb am Sat, 15 November 2014 00:38oh sry. dich gibts ja auch noch.

naja, ich weiß ja nicht wie es bei dir aussieht bzw dein gesicht!

tattoos bin ich auch generell dagegen - ein schönes tribal auf dem oberarm und glatze - na super . nee ka, ich mag die einfach net.

Ich hab da ne andere Einstellung. Mir geht es um mich, nicht um andere. Dh wenn ich Haare will probier ich mal ein Haarteil; ich hab aber auch mittlerweile so ein Selbstbewusstsein dass ich dazu stehen würde.

Ich hätte es sogar schon probiert wenn nicht dieses unbekante wäre - dh wer kennt sich aus, wo kann ich mich informieren; welcher frisör schneidet mir das ein etc. Die Anlaufstellen sind sehr mies und man braucht ehrliche informationen.

Zitat:würd ich nich so ernst nehmen^^

sind doch alles leute die sich eben selbst nicht damit abfinden können.

der gute alte padesch.

---

---

Subject: Aw: Nach 13 Jahren Versteck Spielen muss das ein ende haben!

Posted by [Trinitas](#) on Sat, 15 Nov 2014 11:44:47 GMT

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

---

ru-power und krx

ich glaube, jens85 ist schon groß..., glaubt ihr wirklich, dass er nicht selbst in der Lage ist, zu beurteilen, was ihm an Klamotten steht?

Tipps, die keiner braucht und keiner haben will- denn es entscheidet jeder seine Optik selbst, egal, ob es dem Geschmack anderer entspricht (mich regt es schon beim Lesen auf, Entschuldigung- aber da schwingt so eine seltsame Art von Gönnerhaftigkeit mit)

---

---

Subject: Aw: Nach 13 Jahren Versteck Spielen muss das ein ende haben!

Posted by [krx](#) on Sat, 15 Nov 2014 12:02:26 GMT

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

---

Trinitas schrieb am Sat, 15 November 2014 12:44ru-power und krx

ich glaube, jens85 ist schon groß..., glaubt ihr wirklich, dass er nicht selbst in der Lage ist, zu beurteilen, was ihm an Klamotten steht?

Tipps, die keiner braucht und keiner haben will- denn es entscheidet jeder seine Optik selbst, egal, ob es dem Geschmack anderer entspricht (mich regt es schon beim Lesen auf, Entschuldigung- aber da schwingt so eine seltsame Art von Gönnerhaftigkeit mit)

Genau, wie du sagst, er ist schon groß genug, um zu differenzieren, was ihm hilft, und was nicht. Er hat nach Tipps verlangt, und das bekommt er in einem Forum.

Wohingegen dein Post, mein Lieber, keinen Mehrwert hat, außer dir selbst zu zeigen, wie du über den Dingen stehst.

Sincerely

---

---

Subject: Aw: Nach 13 Jahren Versteck Spielen muss das ein ende haben!

Posted by [jens85](#) on Sat, 15 Nov 2014 15:18:53 GMT

---

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

---

Ich finde die Tips sehr nützlich. Zb was mein Klamotten style angeht. Ich bin da offen, zb habe ich nur 1 Hemd da es nie wirklich mit ner capi passt. So heute Abend ist mein großer Auftritt ohne capi auszugehen. Ich erleichter mir das auch mit ein wenig Alkohol, gehörtja zum ffeiern dazu

---

Subject: Aw: Nach 13 Jahren Versteck Spielen muss das ein ende haben!  
Posted by [Nemesis](#) on Sat, 15 Nov 2014 15:20:33 GMT

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

---

Das freut mich sehr. Hoffe du ziehst es echt durch.

---

Subject: Aw: Nach 13 Jahren Versteck Spielen muss das ein ende haben!  
Posted by [Linkz](#) on Sat, 15 Nov 2014 15:40:55 GMT

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

---

jens85 schrieb am Sat, 15 November 2014 16:18Ich finde die Tips sehr nützlich. Zb was mein Klamotten style angeht. Ich bin da offen, zb habe ich nur 1 Hemd da es nie wirklich mit ner capi passt. So heute Abend ist mein großer Auftritt ohne capi auszugehen. Ich erleichter mir das auch mit ein wenig Alkohol, gehörtja zum ffeiern dazu

Zeigs ihnen Bro!

---

Subject: Aw: Nach 13 Jahren Versteck Spielen muss das ein ende haben!  
Posted by [Darrell77](#) on Tue, 25 Nov 2014 20:24:34 GMT

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

---

Wie läuft's?

---

Subject: Aw: Nach 13 Jahren Versteck Spielen muss das ein ende haben!  
Posted by [jens85](#) on Tue, 25 Nov 2014 22:38:17 GMT

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

---

Hallo. Naja also es geht schleppend voran. Ich war nicht mit ohne capi unterwegs. Was ich allerdings zur Zeit tu ist bei Freunden sitzen ohne capi und ich gewöhnen mich langsam dran. Was bis jetzt nein Erfolgserlebnis war, war das ich tanken war ohne capi. Hörsich jetzt nicht nnach viel an aber für mich war das schon ein großer Schritt.

---

---

Subject: Aw: Nach 13 Jahren Versteck Spielen muss das ein ende haben!  
Posted by [Nemesis](#) on Tue, 25 Nov 2014 22:39:09 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Ist doch cool, du musst dich Schritt für Schritt ranarbeiten.

---

Subject: Aw: Nach 13 Jahren Versteck Spielen muss das ein ende haben!  
Posted by [Darrell77](#) on Wed, 26 Nov 2014 07:06:07 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Das klingt wirklich gut! Lass dir Zeit. Ich hoffe es wird irgendwann Normalität für dich!  
Gratuliere

---