

---

Subject: Anderer Ansatz. Psychotherapie.  
Posted by [Intoleranz1](#) on Fri, 07 Aug 2015 16:12:06 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

viele hier werden ja ähnlich wie ich sein. sie steigern sich extrem in ihre optik rein. haarausfall ist nr 1hema. falten gehen auch nicht klar.  
dieses extreme reinsteigern, womit andere leute einfach leben. denkt ihr eine therapie kann das wegbekommen?

---

---

Subject: Aw: Anderer Ansatz. Psychotherapie.  
Posted by [vmPFC](#) on Fri, 07 Aug 2015 16:20:04 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Ja!

---

---

Subject: Aw: Anderer Ansatz. Psychotherapie.  
Posted by [JimmyT](#) on Fri, 07 Aug 2015 16:33:02 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

<https://de.wikipedia.org/wiki/Dysmorphophobie>

Zitat:Die Betroffenen nehmen ihren Körper oder einzelne Körperteile als hässlich oder entstellt wahr. Am häufigsten werden das Gesicht und der Kopf so wahrgenommen, z. B. infolge von Akne, Narben, einer als zu groß empfundenen Nase oder Ohren oder asymmetrischen Gesichtszügen. Etwas seltener werden Füße oder Geschlechtsteile so wahrgenommen.

Die Betroffenen leiden wegen dieser Einschätzung ihres Aussehens oft unter zwanghaften Gedanken, die bis zu mehrere Stunden am Tag andauern können. Weiterhin zeigen sie oftmals sogenannte ritualisierte Verhaltensweisen: Überprüfen des Erscheinungsbildes in Spiegeln oder anderen reflektierenden Oberflächen, Vergleichen des eigenen Aussehens mit dem von anderen Personen, Auftragen von Makeup oder anderen Kosmetikartikeln.

Viele der Betroffenen haben keine oder eine geringe Krankheitseinsicht, d. h. sie sind fest davon überzeugt, enorm unattraktiv zu sein.

Extrem gut therapierbar. Dabei geht es übrigens nicht darum, dass die Mängel nur eingebildet ist. Haarausfall sieht nun mal nicht sonderlich gut aus. Es geht mehr darum wie viel man sich davon abhängig macht und dass man jeden "Makel" extrem übertreibt.

Versteht mich nicht falsch. Ich bin auch fast jeden Tag hier im Forum, aber die restliche Zeit habe ich ein echt zufriedenes Leben. Haarausfall muss einen wirklich nicht so beeinträchtigen.

---

---

Subject: Aw: Anderer Ansatz. Psychotherapie.  
Posted by [Intoleranz1](#) on Fri, 07 Aug 2015 16:38:33 GMT

---

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

---

Also ich kann mir nicht wirklich vorstellen das es mir helfen könnte. Ich bin da einfach sehr extrem was solche Themen angeht.

---

---

Subject: Aw: Anderer Ansatz. Psychotherapie.  
Posted by [vmPFC](#) on Fri, 07 Aug 2015 16:47:20 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

...denken die meisten

---

---

Subject: Aw: Anderer Ansatz. Psychotherapie.  
Posted by [benutzer81](#) on Fri, 07 Aug 2015 18:14:24 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Hängt sehr stark auch vom Therapeuten ab. Aber dafür gibt es Vorgespräche. Nach diesen können Therapeut und Klient entscheiden ob es passt. Wer es nicht aus eigener Kraft schafft den Wahrnehmungsschwerpunkt weg von der eigenen Optik auf etwas anderes zu verlagern, dem würde ich eine Behandlung anraten - vor allem dann wenn die Lebensqualität darunter leidet.

In anderen Ländern ist ein Psychologe übrigens so normal wie bei uns der Hausarzt. Nur in D ist das Thema noch mit gewissen Vorurteilen behaftet.

---

---

Subject: Aw: Anderer Ansatz. Psychotherapie.  
Posted by [Intoleranz1](#) on Sat, 08 Aug 2015 02:06:31 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Ich bin da sehr extrem und kann mir echt nicht vorstellen das mir das irgendjemand austreiben kann. Ich habe auch ein tattoo das sehr sichtbar ist und mich sehr stört. Lasern würde Jahre dauern, bis dahin wären meine besten Zeiten vorbei und es ist sehr viel schwarz dabei auch noch :/

Das alles macht mich so fertig. Allgemein nur so optische Sachen machen mich fertig.

---

---

Subject: Aw: Anderer Ansatz. Psychotherapie.  
Posted by [benutzer81](#) on Sat, 08 Aug 2015 03:27:32 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Wie alt bist du denn?

---

---

Subject: Aw: Anderer Ansatz. Psychotherapie.  
Posted by [Intoleranz1](#) on Sat, 08 Aug 2015 05:25:09 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Ende 20

---

Subject: Aw: Anderer Ansatz. Psychotherapie.  
Posted by [Blackster](#) on Sat, 08 Aug 2015 10:33:19 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Beim Thema Haarausfall winken die Krankenkassen doch direkt ab.  
Finde ich aber auch irgendwie richtig, da Therapieplätze eh schon rar sind.

---

Subject: Aw: Anderer Ansatz. Psychotherapie.  
Posted by [benutzer81](#) on Sat, 08 Aug 2015 10:44:00 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Nun, die "besten Jahre" sind immer relativ. Frage mal mehrere Ü60er nach der bisher besten Zeit des Lebens, da wirst du viele unterschiedliche Antworten erhalten... Aber wie dem auch sei, mehr als das beste aus der Situation zu machen kannst du nicht. Ich betrachte das immer so: Will ich mal mit 60 rückblickend feststellen dass ich mir aufgrund meiner Optik das Leben schwer gemacht und viele Gelegenheiten und Chancen entgehen lassen habe oder will ich zurückblicken und sagen können dass ich meine Zeit genutzt habe.

Was würde mein 60jähriges ich nun zu mir sagen wenn er mir gegenüber am Tisch sitzt und mit ansieht wie ich mir das Leben aufgrund meines äußeren Erscheinungsbildes zur Hölle mache? Er würde mir vermutlich in den Arsch treten.

Wir werden alle älter und der Zahn der Zeit nagt an uns allen. Wir alle landen unter der Erde und dabei spielt es keine Rolle ob ich mit vollem Haar bzw. einer makelosen Optik das zeitliche segne oder nicht. Der eine hat mehr Glück, der andere weniger - alt werden wir aber alle. Dieses Loch indem du dich befindest kenne ich nur allzu gut. Es ist aber ein Teufelskreis aus dem du ausbrechen kannst und sogar musst - wenn du etwas von deinem Leben haben willst!

Es spricht ja überhaupt nichts dagegen an sich zu arbeiten, versuchen seine Optik und - ganz besonders wichtig - seine Gesundheit zu optimieren. Es darf aber nicht dein Leben bestimmen. Wir müssen uns nunmal leider vorerst so akzeptieren wie wir sind. Ab dem Punkt können wir gerne versuchen die besten Versionen unserer Selbst zu werden aber nicht das Abziehbild eines Selbst, welches uns als eingepflanztes Ideal im Kopf herumschwirrt.

Ich weiß, das ist alles leichter gesagt als getan. Die negative Gedankenspirale beginnt immer wieder von neuem.. es ist aber nicht mehr als eine Gewohnheit - eine Denkgewohnheit. Und diese Denkgewohnheit kannst du ändern und wirst dabei völlig neue Perspektiven des Lebens entdecken, die dich selbst in einem völlig anderen Licht präsentieren.

Wer das alleine nicht schafft und auf dem Weg in eine Depression ist, der sollte sich nunmal Hilfe suchen, das ist überhaupt nichts verwerfliches. Ein Psychotherapeut ist nichts anderes als ein Coach und du unterschätzt hier eindeutig die Wirkung die eine Verhaltenstherapie haben kann.

---

---

Subject: Aw: Anderer Ansatz. Psychotherapie.  
Posted by [benutzer81](#) on Sat, 08 Aug 2015 10:46:38 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Blackster schrieb am Sat, 08 August 2015 12:33Beim Thema Haarausfall winken die Krankenkassen doch direkt ab.  
Finde ich aber auch irgendwie richtig, da Therapieplätze eh schon rar sind.

Es geht nicht um den Haarausfall, es geht ja schließlich um Depressionen. Das individuelle Problem ist ja nur ein Symptom. Und dabei winkt die Kasse überhaupt nicht ab. Außerdem stehen jedem Patienten 5 Therapiesitzungen von Haus aus zu (in welcher Therapeut und Patient erstmal sehen ob die Zusammenarbeit passt) - erst dann wird ein Antrag gestellt (sofern das Problem nicht schon gelöst ist), der in der Regel auch durchgeht.

---

---

Subject: Aw: Anderer Ansatz. Psychotherapie.  
Posted by [vmPFC](#) on Sat, 08 Aug 2015 10:47:03 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

bei Haarausfall schon, aber nicht bei einhergehender Depression und/oder Persönlichkeitsstörungen.

edit:

vom Sozialgesetzbuch bzw. von den Krankenkassen sind jedoch nur drei Therapieschulen (Verhaltenstherapie, Tiefenpsychologisch fundierte Psychotherapie und Analytische Psychotherapie) anerkannt. Andere Therapieverfahren müssen privat bezahlt werden.

---

---

Subject: Aw: Anderer Ansatz. Psychotherapie.  
Posted by [Blackster](#) on Sat, 08 Aug 2015 11:18:52 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

benutzer81 schrieb am Sat, 08 August 2015 12:46Es geht nicht um den Haarausfall, es geht ja schließlich um Depressionen.

Das wäre aber der Auslöser dafür.

---

---

Subject: Aw: Anderer Ansatz. Psychotherapie.  
Posted by [vmPFC](#) on Sat, 08 Aug 2015 11:34:44 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Wenn jemand beispielsweise eine Depression hat, ist die Ursachenzuschreibung durch den Klienten (in diesem Falle der Haarausfall) irrelevant.

Wegen des Haarausfalls geht man auch nicht zum Psychotherapeuten, da er den Haarstatus ohnehin nicht ändern kann  
(das wäre jetzt die Gelegenheit für Norwood Hypnotherapie als Behandlung von AGA aus dem Hut zu zaubern )

Es geht darum, den Leidensdruck des Klienten zu mindern, die Sichtweise auf bzw. den Umgang mit dem Haarausfall zu ändern und "das Funktionieren" des Klienten in Alltag, Beruf und im sozialen Bereich wiederherzustellen.

---

---

Subject: Aw: Anderer Ansatz. Psychotherapie.  
Posted by [Blackster](#) on Sat, 08 Aug 2015 12:10:25 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Ne Psychotherapie würde da aber wenig bis gar nicht helfen.  
Das äußere Erscheinungsbild bleibt ja.  
Lieber Geld in die Hand nehmen und eine HT machen.

Hat mir jedenfalls schon etwas gebracht.

---

---

Subject: Aw: Anderer Ansatz. Psychotherapie.  
Posted by [vmPFC](#) on Sat, 08 Aug 2015 12:18:24 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Blackster schrieb am Sat, 08 August 2015 14:10Ne Psychotherapie würde da aber wenig bis gar nicht helfen.  
Das äußere Erscheinungsbild bleibt ja.

ok, also noch einmal:

vmPFC schrieb am Sat, 08 August 2015 13:34

Wegen des Haarausfalls geht man auch nicht zum Psychotherapeuten, da er den Haarstatus ohnehin nicht ändern kann

Es geht darum, den Leidensdruck des Klienten zu mindern, die Sichtweise auf bzw. den Umgang mit dem Haarausfall zu ändern und "das Funktionieren" des Klienten in Alltag, Beruf und im sozialen Bereich wiederherzustellen.

zig Männer haben wenig/keine Haare auf dem Kopf und wenige/keine Probleme damit.

Welche Art von Männern mit Haarausfall melden sich hier beispielsweise überhaupt überwiegend erst im Forum an?

..ist halt schlecht, wenn man seinen Selbstwert von seinem Aussehen abhängig macht (und evtl. sonst nichts anderes zu bieten hat/hatte)

---

---

Subject: Aw: Anderer Ansatz. Psychotherapie.  
Posted by [Blackster](#) on Sat, 08 Aug 2015 12:44:04 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Naja ich kann wie gesagt nur für mich sprechen.  
Und die HT hat mir den "Leidensdruck" etwas genommen.  
Bei einer Therapie hätte ich da meine Zweifel gehabt, wie Intoleranz oben auch schon geschrieben hat.  
Wenn ich mich für meinen Haarstatus schäme, wird das auch immer und ewig so bleiben.

---

---

Subject: Aw: Anderer Ansatz. Psychotherapie.  
Posted by [benutzer81](#) on Sat, 08 Aug 2015 12:54:11 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Blackster schrieb am Sat, 08 August 2015 13:18benutzer81 schrieb am Sat, 08 August 2015 12:46Es geht nicht um den Haarausfall, es geht ja schließlich um Depressionen.

Das wäre aber der Auslöser dafür.

Wie vmPFC schon schreibt, es gibt millionen Männer dort draußen mit wenig bis gar keinen Haaren - die ebenso wenig bis gar kein Problem damit haben. Für denjenigen der seinen Selbstwert aus dem Äußeren schöpft, ist das nicht nachvollziehbar. Und warum? Wegen der Sichtweise darauf.

Das ist das Bild der Realität. Es gibt keine Realität - die konstruiert sich jeder selbst. Realität wäre - ich habe wenig bis gar keine Haare. Hier hört die Realität aber auf. Danach geht es weiter mit der persönlichen Bewertung dieses Umstandes. Das hat dann aber nichts mehr mit Realität zu tun - wir glauben aber dass unsere Bewertungen die Realität sind.

Das ist ein normaler Vorgang, wir müssen aber akzeptieren dass er subjektiv ist und ich ihn nicht einfach jeden anderen Menschen überstülpen kann. Sicherlich findet man Menschen die ähnlich ticken, die ähnliche Bewertungssysteme haben. Hier gibt es Überschneidungen, mehr aber nicht. Es gibt aber ebenso viele Menschen die völlig andere Werte haben und gar nicht auf die Idee kommen würden dass ein optischer Umstand irgendwie die Lebensqualität mindern könnte.

Das muss man genauso akzeptieren wie den HA selbst - meine Sicht der Dinge entspricht nicht der Sicht der anderen. Da der Mensch sich seine eigene Sichtweise/Bewertungssystem/Realität nunmal gerne selbst bestätigt, sieht er unentwegt "Beweise" dafür, dass seine Sicht der Dinge richtig ist.

Lange ausgeholt, kurzer Sinn: Ein Psychotherapeut kann dem Klienten helfen, an der Sichtweise zu arbeiten. Bei Erfolg kann das weitreichende Konsequenzen für das gesamte Leben haben. Der Klient kann durch eine geänderte Sichtweise völlig neue Ressourcen schöpfen. Dinge von denen er vorher dachte dass sie ihm verwehrt bleiben müssten weil er dazu nicht in der Lage sei, werden plötzlich möglich (sei es beruflicher Erfolg, Erfolg bei Frauen, allgemein ein hohes Selbstbewusstsein bishin zu einer besseren Gesundheit...). Es bleibt also nicht nur bei einem Perspektivenwechsel, es hat auch spürbare, handfeste Auswirkungen.

---

---

Subject: Aw: Anderer Ansatz. Psychotherapie.  
Posted by [vmPFC](#) on Sat, 08 Aug 2015 12:59:51 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Blackster schrieb am Sat, 08 August 2015 14:44  
...wird das auch immer und ewig so bleiben.

ich will jetzt weder eine diskussion zur wirksamkeit von psychotherapeutischen verfahren noch eine diskussion zum thema "glück" und "glücklichsein" lostreten und verabschiede nicht aus dem thread.

wenn wir uns nicht bereits im kreis drehen, stehen wir kurz davor.

edit:  
und im übrigen stimme ich in diesem zusammenhang dem durch benutzer81 angesprochenen (radikalen) konstruktivismus zu

---

---

Subject: Aw: Anderer Ansatz. Psychotherapie.  
Posted by [Blackster](#) on Sat, 08 Aug 2015 13:03:17 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Ist alles richtig benutzer81  
Aber wäre es nicht sinnvoller an der Ursache zu arbeiten ?  
Wenn ich übergewichtig bin und mich unwohl fühle, versuche ich doch auch abzunehmen.  
Was würde es bringen, wenn mir jemand ins Gewissen redet, dass ich ja doch gut aussehe usw ?  
Und so in etwa sehe ich das in Bezug auf Haare auch.

Therapien sind aber natürlich in einigen anderen Fällen trotzdem angebracht und sicher auch hilfreich.

---

---

Subject: Aw: Anderer Ansatz. Psychotherapie.  
Posted by [Intoleranz1](#) on Sat, 08 Aug 2015 18:45:44 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Laserbar ist, weil riesig und zuviel schwarz? Sowas hat nur eine Ursache. Dummheit.

---

---

Subject: Aw: Anderer Ansatz. Psychotherapie.  
Posted by [benutzer81](#) on Sun, 09 Aug 2015 11:30:29 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Blackster schrieb am Sat, 08 August 2015 15:03Ist alles richtig benutzer81  
Aber wäre es nicht sinnvoller an der Ursache zu arbeiten ?  
Wenn ich übergewichtig bin und mich unwohl fühle, versuche ich doch auch abzunehmen.

Achso, dann wäre es wohl die einfachste Lösung sich einfach Haare wachsen zu lassen?

Zitat:

Was würde es bringen, wenn mir jemand ins Gewissen redet, dass ich ja doch gut aussehe usw ?

Und so in etwa sehe ich das in Bezug auf Haare auch.

Therapien sind aber natürlich in einigen anderen Fällen trotzdem angebracht und sicher auch hilfreich.

Es geht per se um den Ansatz dem Thema Aussehen seine gefühlte Wichtigkeit zu nehmen und neue Strategien zu entwickeln um einen gesunden Selbstwert aus anderen Quellen zu generieren. Eine Therapie würde sicherlich nicht darin bestehen dass der Therapeut einem "einzureden" versucht doch "gut" auszusehen.

---

---

Subject: Aw: Anderer Ansatz. Psychotherapie.  
Posted by [benutzer81](#) on Sun, 09 Aug 2015 11:33:51 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Intoleranz1 schrieb am Sat, 08 August 2015 20:45Und wie arbeitet man an der Ursache eines

Sowas hat nur eine Ursache. Dummheit.

Zu dem Zeitpunkt zu dem es gemacht hast, hattest sicherlich gute Absichten dir gegenüber. Es wäre mir neu dass es standartisierte verhaltenstherapeutische Maßnahmen gibt die speziell auf HA oder Tattoos zugeschnitten sind - habe jedenfalls noch nie davon gehört

---

---

Subject: Aw: Anderer Ansatz. Psychotherapie.  
Posted by [Blackster](#) on Sun, 09 Aug 2015 13:05:36 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

benutzer81 schrieb am Sun, 09 August 2015 13:30Achso, dann wäre es wohl die einfachste Lösung sich einfach Haare wachsen zu lassen?

Eine Haartransplantation zu machen.  
Hab ich oben doch nun oft genug geschrieben.

---

Subject: Aw: Anderer Ansatz. Psychotherapie.  
Posted by [benutzer81](#) on Sun, 09 Aug 2015 13:17:35 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Blackster schrieb am Sun, 09 August 2015 15:05benutzer81 schrieb am Sun, 09 August 2015 13:30Achso, dann wäre es wohl die einfachste Lösung sich einfach Haare wachsen zu lassen?

Eine Haartransplantation zu machen.  
Hab ich oben doch nun oft genug geschrieben.

Das mag in einzelnen Fällen hilfreich sein. Aber mal abgesehen davon dass nicht jeder für eine HT in Frage kommt, löst es meines Erachtens nicht das eigentliche Problem. Dieses besteht für mich darin, dass Leidgeplagte dem Aussehen einen viel zu hohen Stellenwert einräumen. Zudem ist es hinlänglich bekannt (gab einige Untersuchungen hierzu) dass die Mehrheit mit ihren Schönheitsoperationen hinterher nicht zufrieden sind (egal um welche es sich im Detail handelt) Wenn es für dich aber funktioniert ist das ne tolle Sache, möchte HTs damit nicht schlecht reden.

---

Subject: Aw: Anderer Ansatz. Psychotherapie.  
Posted by [Blackster](#) on Sun, 09 Aug 2015 15:22:08 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Kein Arzt der Welt hätte mich zu dem Zeitpunkt damals therapieren können  
Aber gut, da ist jeder anders eingestellt.

---

Subject: Aw: Anderer Ansatz. Psychotherapie.  
Posted by [Intoleranz1](#) on Sun, 09 Aug 2015 15:42:16 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Eben. Habe auch Angst das da kein Arzt helfen kann. Um meine Haare habe ich garnicht so Sorgen. Denke das kriege ich in den Griff. Aber das tattoo stört und es wird bleiben müssen

---

---

Subject: Aw: Anderer Ansatz. Psychotherapie.  
Posted by [JimmyT](#) on Sun, 09 Aug 2015 15:59:37 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Die meisten Leute, die sich mit solchen Problemen beschäftigen, verzerren nach einer Zeit gerne ihre Ziele.

In diesem Thread sieht man's wieder ganz deutlich: "Was bringt mir eine Therapie, wenn mir davon keine Haare wachsen?"

Ziel sollte es nicht sein, optische Mängel zu beseitigen, sondern oberstes Ziel sollte es immer sein langfristig glücklich zu werden. Wenn die Haare oder Tattoos einen scheinbar daran hindern glücklich zu sein, ist es natürlich nahe liegend, das Problem einfach an der Wurzel zu packen. Das ist halt in den wenigsten Fällen möglich. Haartransplantationen bieten sich nicht für jeden an und Tattoofremdung ist auch keine unkomplizierte Angelegenheit.

An diesem Punkt muss man aber umdenken: Wenn man das Problem nicht behandeln kann, dann muss man eben lernen damit umzugehen. Allein die Tatsache, dass das möglich ist (und das ist eine Tatsache! Keiner kann mir erzählen, dass er keine Chance auf Glück und Zufriedenheit hat nur weil ihm Haare fehlen.), sollte für viele eigentlich Ansporn genug sein es zu versuchen. Aber irgendwie denken die meisten Leute nicht so weit.

Also nochmal kurz: Ziel im Leben sollte es nie sein der attraktivste zu sein oder volle Haare zu haben. Macht das beste aus euch und dann setzt euch zum Ziel so glücklich zu werden wie es geht. Mit dieser Einstellung in eine Therapie zu gehen kann Wunder bewirken.

So viel mal von meiner Pseudo-Tiefgründigkeit. Yay.

---

---

Subject: Aw: Anderer Ansatz. Psychotherapie.  
Posted by [Blackster](#) on Sun, 09 Aug 2015 16:54:05 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

JimmyT schrieb am Sun, 09 August 2015 17:59Also nochmal kurz: Ziel im Leben sollte es nie sein der attraktivste zu sein oder volle Haare zu haben. Macht das beste aus euch und dann setzt euch zum Ziel so glücklich zu werden wie es geht. Mit dieser Einstellung in eine Therapie zu gehen kann Wunder bewirken.

Haare machen mich glücklich und sonst nichts  
Wenn der Therapeut in den Probesitzungen AGA als Ursache der Depressionen ausmacht, wird er abraten denke ich mal.

Hat doch hier im Forum schonmal jemand versucht.

Da müsste man sicherlich schon ernsthaftere psychische Probleme haben.

---

---

Subject: Aw: Anderer Ansatz. Psychotherapie.

Posted by [Intoleranz1](#) on Sun, 09 Aug 2015 16:57:11 GMT

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

---

Ich hoffe das hilft. Ich bin zur Zeit so depressiv das garnixhts mehr geht. Ich komme nicht aus dem Bett. Überhaupt kein Antrieb und das Leben zieht an mir vorbei. Ich steigere mich in so optische Sachen so rein das ich nonstop darüber nachdenke. Alle anderen Leben ihr Leben und ich liege im Bett und komme auch nicht raus.

Hinzukommt das ich seit Wochen auch keinen Hunger mehr habe und so abgenommen habe, weswegen ich mich auch unwohl fühle.

Termine beim Psychiater bekomme ich erst Ende des Jahres , deswegen werde ich morgen zum Hausarzt gehen und mit ihm reden. Vielleicht bekomme ich ja ein antidepressiva, wogegen ich mich solange gewehrt habe. Aber es geht einfach nicht anders

---

---

Subject: Aw: Anderer Ansatz. Psychotherapie.

Posted by [benutzer81](#) on Sun, 09 Aug 2015 17:35:23 GMT

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

---

Intoleranz1 schrieb am Sun, 09 August 2015 18:57Ich hoffe das hilft. Ich bin zur Zeit so depressiv das garnixhts mehr geht. Ich komme nicht aus dem Bett. Überhaupt kein Antrieb und das Leben zieht an mir vorbei. Ich steigere mich in so optische Sachen so rein das ich nonstop darüber nachdenke. Alle anderen Leben ihr Leben und ich liege im Bett und komme auch nicht raus. Hinzukommt das ich seit Wochen auch keinen Hunger mehr habe und so abgenommen habe, weswegen ich mich auch unwohl fühle.

Termine beim Psychiater bekomme ich erst Ende des Jahres , deswegen werde ich morgen zum Hausarzt gehen und mit ihm reden. Vielleicht bekomme ich ja ein antidepressiva, wogegen ich mich solange gewehrt habe. Aber es geht einfach nicht anders

Ist schon mal der erste richtige Schritt etwas dagegen zu unternehmen. Btw, die richtig "krassen" Antidepressiva darf meines Wissens nur der Psychiater verschreiben (er ist auch derjenige der entscheiden wird ob eine Verhaltenstherapie sinnvoll ist). Hausärzte verfügen aber über ein Repertoire an Standartmedikamenten die dir erstmal sehr wahrs. auch helfen werden. Kopf hoch - auch wenn es momentan nicht danach aussieht, du wirst die Welt irgendwann wieder in einem anderen Licht sehen, musst nur am Ball bleiben.

---

---

Subject: Aw: Anderer Ansatz. Psychotherapie.

Posted by [JimmyT](#) on Sun, 09 Aug 2015 18:26:18 GMT

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

---

Blackster schrieb am Sun, 09 August 2015 18:54JimmyT schrieb am Sun, 09 August 2015 17:59Also nochmal kurz: Ziel im Leben sollte es nie sein der attraktivste zu sein oder volle Haare zu haben. Macht das beste aus euch und dann setzt euch zum Ziel so glücklich zu werden wie es geht. Mit dieser Einstellung in eine Therapie zu gehen kann Wunder bewirken.

Haare machen mich glücklich und sonst nichts

JimmyT schrieb am Sun, 09 August 2015 17:59Die meisten Leute, die sich mit solchen Problemen beschäftigen, verzerren nach einer Zeit gerne ihre Ziele.

---

---

Subject: Aw: Anderer Ansatz. Psychotherapie.

Posted by [Blackster](#) on Sun, 09 Aug 2015 18:31:10 GMT

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

---

Lol, warum bist du dann hier im Forum und schmierst dir u.a. RU auf die Birne ?  
Widerspricht sich irgendwie mit deinen Aussagen.

---

---

Subject: Aw: Anderer Ansatz. Psychotherapie.

Posted by [JimmyT](#) on Sun, 09 Aug 2015 18:52:27 GMT

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

---

Blackster schrieb am Sun, 09 August 2015 20:31Lol, warum bist du dann hier im Forum und schmierst dir u.a. RU auf die Birne ?

Widerspricht sich irgendwie mit deinen Aussagen.

Weil ich trotzdem gerne meine Haare behalten würde. Heißt nicht, dass ich mich davon abhängig mache.

Ich bin weder depressiv, noch habe ich Probleme Frauen kennen zu lernen oder auch mehr mit ihnen zu machen, noch stehe ich 24/7 vor dem Spiegel und weine meinen Haaren nach.

Ich schneide/trimme auch regelmäßig meinen Bart, gehe zum Friseur und wasch mich.

Es gibt einen Unterschied zwischen dem Versuch sich äußerlich zu pflegen und andererseits depressiv zu werden, wenn man nicht alles unter Kontrolle hat.

Zugegeben, war nicht immer so.

---

---

Subject: Aw: Anderer Ansatz. Psychotherapie.

Posted by [maesi1980](#) on Sun, 09 Aug 2015 21:18:28 GMT

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

---

Ich bin seit 6 Jahren mehr oder weniger stiller Mitleser dieses Forums. Ich kann dieses Thema gut

---

nachvollziehen. Damals (vor 6 Jahren) war ich 29 und auch ziemlich am Ende (mit NW 4, Tendenz zu NW 5), seit Jahren single und Angst, mit AGA nie eine Freundin zu finden. Ich traute mich kaum mehr, morgens aus dem Haus zu gehen. Fin brachte mir damals Hoffnung. Diese Hoffnung hat mich gerettet, auf jeden Fall bezüglich Haarausfall. Obwohl ich Fin wegen starken NWs (Crash) vor einem Jahr ganz absetzen musste. Über Tattoos kann ich leider nicht mitdiskutieren. Als der Zeitpunkt kam, als ich wieder positiv denken konnte, hatte es dann auch mit der Freundin geklappt. Für mich ist immer noch die Hoffnung auf medizinischen Fortschritt, das was mich am meisten weiterbringt. Und mit 35 J. sehe ich es nun etwas gelassener. Ich hoffe, dass ich es in 5 Jahren noch gelassener sehen kann.

---

---

Subject: Aw: Anderer Ansatz. Psychotherapie.  
Posted by [Balle](#) on Mon, 10 Aug 2015 03:47:27 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Denkbar wäre ja natürlich Beides, dass das psychische Leiden wegfällt, wenn der optische Makel behoben ist. Aber auch, dass sich dann auf das Nächste versteift wird. Bei letzterem Fall wäre dann wohl schon eine Psychotherapie ratsam.

Ich bin nach wie vor der Meinung, dass einen Haarausfall schwer zu setzen kann/ darf, wenngleich man natürlich Alles in Relation setzen sollte.

Aber egal wird es Einem nicht automatisch mit dem Älterwerden und dem Lebenswandel, wenngleich es in jungen Jahren sicherlich noch extremer sein muss.

Ich nehme derzeit kein Fin mehr, wegen Schmerzen, bin am Abwägen und Beobachten, aber womöglich ist es für immer passe`, damit müsste ich mich abfinden. Aber es ist sehr schwer, seit einiger Zeit fallen nun verstärkt Haare aus und es zieht mich total runter .

Auch wenn ich schon 36 bin, Frau und Kind habe, einen Uniabschluss und in meinem Beruf arbeite, kann ich mich keinesfalls so einfach damit abfinden, sondern verspüre einen hohen Leidensdruck. Da würde auch keine noch so innovative Psychotherapie helfen, da bin ich mir sicher.

---

---

Subject: Aw: Anderer Ansatz. Psychotherapie.  
Posted by [benutzer81](#) on Mon, 10 Aug 2015 08:14:12 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Ich glaube es kursiert ein grundlegend falsches Bild von einem Therapeuten bzw. einer Therapie. Auch bin ich überrascht mit welcher Selbstverständlichkeit einer Therapie der Nutzen abgesprochen wird.

Wir alle therapieren uns rund um die Uhr selbst. Wenn wir Fehlschläge erleiden, uns Missgeschicke passieren, die Umstände sich überraschend zu unserem Nachteil verändern, haben wir alle gewisse Denk- und Verhaltensstrategien die wir anwenden um mit diesen Dingen entsprechend umzugehen. Hätten wir diese Strategien nicht, würden wir bei jedem noch so

kleinen Problem sehr vermutlich in Letargie verfallen und eine handfeste Depression entwickeln. Das ist natürlich Blödsinn. Ein Problem mag uns einige Tage oder Wochen begleiten, wir lernen aber irgendwann damit umzugehen bzw. das Problem selbst zu beheben oder entwickeln eine Strategie um uns mit dem Problem zu arrangieren. Oft ist das Problem hinterher gar kein Problem mehr.

Daher sage ich ja immer - es freut sicherlich keinen Mann wenn er merkt dass er seine Haare verliert. Der überwiegende Teil aber lernt aber damit umzugehen, manchmal schneller, manchmal langsamer.

Jetzt kann es aber auch passieren, dass man sich in eine negative Gedankenschleife hineinmanövriert, aus welcher es sehr schwer wird wieder alleine herauszukommen. Plötzlich funktioniert es mit der Neuausrichtung im Kopf nicht mehr. Die Fähigkeit neue Strategien zu entwickeln scheint verloren. Es wirkt aussichts- und ausweglos. Im Gegenteil, man dreht sich irgendwo im Kreis und mit jeder Wiederholung der Gedankenschleife fühlt man sich immer beschissener - bis man in einer handfesten Depression gefangen ist. Das Problem wird durch die ständige Wiederholung dieser Gedankenschleife derart aufgebläht, dass es alles positive in sämtlichen Lebensbereichen überschattet.

Wenn man im Wald steht, sieht man den Wald vor lauter Bäumen nicht mehr. Und genauso verhält es sich mit diesen negativen Endlosschleifen an Gedanken aus denen man selbst nicht mehr herauskommt. Ein Therapeut (Coach oder sonstige Hilfesteller) macht nichts anderes als sich diese Denkgewohnheiten objektiv anzusehen, um anschließend dem Klienten aufzuzeigen in welchem Denkmuster er gefangen ist. Sie sind Profis im Erkennen dieser Muster. Manchmal reicht es schon aus den Wald wieder zu sehen und das Problem verliert seinen Stellenwert. Oft ist aber Arbeit nötig um diesen Kreis zu durchbrechen. Ein (Verhaltens-)Therapeut erarbeitet zusammen mit dem Klienten neue Wege, aus dieser Negativspirale wieder herauszufinden.

Weder manipuliert er den Klienten noch übt irgendeinen magischen Voodoozauber aus. Er gibt lediglich eine Hilfestellung, damit der Klient wieder die Fähigkeit erlangt sich selbst, sein Leben und sein Problem wieder in einem anderen Licht zu sehen. Oftmals reicht schon die Verschiebung um winzige Nuancen um eine positive Kettenreaktion in Gang zu setzen. Die eigentliche Arbeit leistet hier aber der Klient selbst. Ein Therapeut kann nur dabei helfen.

---

Subject: Aw: Anderer Ansatz. Psychotherapie.  
Posted by [Intoleranz1](#) on Mon, 10 Aug 2015 08:31:09 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Ich kann es mir leider schwer vorstellen das es mir bei meinem Problem helfen könnte :/  
Ich werde es probieren, leider erst einen Termin im November bekommen. Kann nichts machen zur Zeit. Nichts essen. Denke ich werde mich niemals damit abfinden können.

---

Subject: Aw: Anderer Ansatz. Psychotherapie.  
Posted by [benutzer81](#) on Mon, 10 Aug 2015 09:01:33 GMT

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

---

Intoleranz1 schrieb am Mon, 10 August 2015 10:31 Ich kann es mir leider schwer vorstellen das es mir bei meinem Problem helfen könnte :/

Ich werde es probieren, leider erst einen Termin im November bekommen. Kann nichts machen zur Zeit. Nichts essen. Denke ich werde mich niemals damit abfinden können.

Dein Körper ist einer extremen Stresssituation ausgesetzt, deswegen gilt es Ressourcen zu schonen (Antriebslosigkeit). Dein Unbewusstes geht von einer enorm bedrohlichen Situation aus und ist auf Kampf- bzw. Fluchtmodus eingestellt (Stresshormone werden frei). Deswegen hast du auch keinen Hunger - dafür ist keine Zeit. Natürlich weiß dein Körper nicht dass deine Existenz überhaupt nicht bedroht ist und dir es im Grunde gut geht. Die Gefahr die es wahrnimmt, hast du bewusst durch deine Bewertung geschaffen. Dein Unbewusstes verlässt sich auf deinen Verstand.

November ist schon mal gar nicht schlecht - jetzt aber schleunigst noch zum Hausarzt!

---

---

Subject: Aw: Anderer Ansatz. Psychotherapie.  
Posted by [Blackster](#) on Mon, 10 Aug 2015 10:09:00 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Intoleranz1 schrieb am Mon, 10 August 2015 10:31 Denke ich werde mich niemals damit abfinden können.

Solange die körperlichen Makel vorhanden sind, wird sich das auch nicht ändern.  
Wie Balle oben schon geschrieben hat.  
Und wer sich mit seiner AGA/Glatze arrangiert hat, der hat das ohne Therapie gemacht.

---

---

Subject: Aw: Anderer Ansatz. Psychotherapie.  
Posted by [benutzer81](#) on Mon, 10 Aug 2015 10:24:31 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Blackster schrieb am Mon, 10 August 2015 12:09 Intoleranz1 schrieb am Mon, 10 August 2015 10:31 Denke ich werde mich niemals damit abfinden können.

Solange die körperlichen Makel vorhanden sind, wird sich das auch nicht ändern.

Sorry, wenn das für dich so stimmen mag und du nicht über den Tellerrand blicken magst, ist das dein Ding. So etwas aber als "Wahrheit" hinzustellen ist etwas weit aus dem Fenster gelehnt.

Zitat:

Und wer sich mit seiner AGA/Glatze arrangiert hat, der hat das ohne Therapie gemacht

Ja, weil diese Menschen eine passende Grundeinstellung dafür hatten. Im NLP würde man sagen, diese Menschen hatten genug Ressourcen oder auch passende Strategien parat diesem

Problem zu begegnen. Sie waren einfach flexibler. Diese Grundeinstellung ist aber nicht angeboren, diese ist erlernt. Und diese kann auch nachträglich erlernt bzw. auch geändert werden. Das muss nicht immer zwangsläufig eine Therapie sein. Viele Menschen kämpfen teils Jahre mit sich bis sich der innere Konflikt plötzlich auflöst. Sie sehen ihr vermeintliches Problem plötzlich auch durch eine ganz andere Brille. Aber zu jahrelangen Kämpfen muss es nicht kommen, eine Therapie kann das eben beschleunigen.

---

---

Subject: Aw: Anderer Ansatz. Psychotherapie.  
Posted by [Sonic Boom](#) on Mon, 10 Aug 2015 11:10:41 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Ich kanns mir nicht vorstellen, dass sowas etwas bringen soll. Dann müsste man auch jede Frau zum Arzt schicken nur weil sie nen schöneren oder größeren Busen haben möchte, oder zu fett ist.

Wenn ich ne Allergie gegen Gräser hab, geh ich ja auch nicht zum Psychologen, sondern zum Arzt.

Wer sich auf dem Gebiet behandeln hätte sollen, war wohl PopStar Michael Jackson. Sich ne schönere Nase operieren zu lassen ist nicht schlimm, aber sich unzählige male unters Messer legen zu lassen, ist schon heftig. Wobei ich mal gelesen hab, das er auch seinen Affe operieren lies.

Bei HA hilft nur eins rechtzeitig anfangen, und das richtige Medi finden, oder man findetsich mit ab ( ich könnte es jedenfalls nicht).

---

---

Subject: Aw: Anderer Ansatz. Psychotherapie.  
Posted by [JimmyT](#) on Mon, 10 Aug 2015 12:18:13 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Würden sich eigentlich alle in diesem Forum umbringen, wenn sie ihre Haare nicht wiederbekommen könnten? Ist falsche Hoffnung das einzige was euch am Leben hält?

Brecht mal kurz aus eurem Kopf aus und schaut euch das von außen an. Für mich ist nicht viel Unterschied zwischen einem Michael Jackson, der sich 10 mal die Nase operieren lässt und jemandem der glaubt, dass sein Leben ohne Haare ein einziges Loch ist. Es sind nur Haare! Ja, man schaut nicht ganz so gut aus wie mit Haaren, aber in wievielen Situationen im Leben ist Aussehen denn bitte wichtig? Ihr könnt Sport machen, reisen, euch mit Kumpels besaufen, kreativ sein, konstruktiv sein, engagiert sein, lesen, schreiben, was auch immer. Nichts davon erfordert auch nur einen Hauch von Attraktivität und trotzdem kann alles davon verdammt erfüllend sein.

Ich hätte nie gedacht, dass Therapie hier so einen verdammt schlechten Ruf hat.

Und bevor irgendwer meckert: Ich bin 24 und Norwood 3.

---

---

Subject: Aw: Anderer Ansatz. Psychotherapie.  
Posted by [benutzer81](#) on Mon, 10 Aug 2015 13:09:12 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Sonic Boom schrieb am Mon, 10 August 2015 13:10Ich kanns mir nicht vorstellen, dass sowas etwas bringen soll. Dann müßte man auch jede Frau zum Arzt schicken nur weil sie nen schöneren oder größeren Busen haben möchte, oder zu fett ist.

Wenn eine Frau deswegen die Lebenslust verliert, nichts mehr isst und nicht mehr aus dem Bett kommt - JA, dann braucht sie Hilfe!

Zitat:

Wenn ich ne Allergie gegen Gräser hab, geh ich ja auch nicht zum Psychologen, sondern zum Arzt.

Du musst mir jetzt unbedingt den Zusammenhang zwischen einer Allergie und einem psychischen Problem erklären - darauf bin ich mehr als gespannt.

Zitat:

Wer sich auf dem Gebiet behandeln hätte sollen, war wohl PopStar Michael Jackson. Sich ne schönere Nase operieren zu lassen ist nicht schlimm, aber sich unzählige male unters Messer legen zu lassen, ist schon heftig. Wobei ich mal gelesen hab, das er auch seinen Affe operieren lies.

Bei HA hilft nur eins rechtzeitig anfangen, und das richtige Medi finden, oder man findetsich mit ab ( ich könnte es jedenfalls nicht).

Bei allem Respekt Sonic, sehr viele hier haben eine etwas aggressivere AGA als einem normalen altersbedingten Haarschwund. Die hier so oft gehandelten Medis verhelfen im Idealfall diesen Personen eine Verlangsamung des Prozesses, halten ihn aber nicht auf und machen ihn schon gar nicht rückgängig (mir ist in 10 Jahren jedenfalls kein einziger Bericht zu Ohren und Augen gekommen).

Nochmal - es geht hier um Tendenzen zu einer Depression und nicht um eine etwas übertriebene Eitelkeit mit der es sich dennoch leben lässt. Aber selbst für letzteren kann es sich lohnen einmal abzuwägen nicht eine Akzeptanz der Dinge in Betracht zu ziehen. Das widerspricht sich auch nicht mit einer weiteren Behandlung des HA. Aber es macht schon einen entscheidenden Unterschied ob ich mein persönliches Glück vom Erfolg einer HA-Behandlung ausmache oder ob ich einfach mal teste um zu sehen was passiert.

---

---

Subject: Aw: Anderer Ansatz. Psychotherapie.

---

Posted by [Blackster](#) on Mon, 10 Aug 2015 15:22:07 GMT

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

---

JimmyT schrieb am Mon, 10 August 2015 14:18Es sind nur Haare!

Haare sind nicht alles im Leben und trotzdem gibts du tausende Euros für RU und anderen Kram aus.

Das passt wie oben erwähnt alles nicht zusammen Jimmy

Meide das Forum hier doch einfach und lass der AGA ihren Lauf.

Kommst doch bei den Frauen auch mit Glatze an

---

---

Subject: Aw: Anderer Ansatz. Psychotherapie.

Posted by [vmPFC](#) on Mon, 10 Aug 2015 15:27:53 GMT

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

---

...war klar, dass man sich im Kreis drehen würde.

Irgendwie rafft niemand, was benutzer81 und JimmyT meinen (, weil für andere unvorstellbar?)

---

---

Subject: Aw: Anderer Ansatz. Psychotherapie.

Posted by [Blackster](#) on Mon, 10 Aug 2015 15:31:36 GMT

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

---

Tut mir leid, aber bisher hab ich hier keinen plausiblen Grund für eine Therapie gelesen.

---

---

Subject: Aw: Anderer Ansatz. Psychotherapie.

Posted by [vmPFC](#) on Mon, 10 Aug 2015 15:32:33 GMT

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

---

glaube ich dir absolut

---

---

Subject: Aw: Anderer Ansatz. Psychotherapie.

Posted by [Balle](#) on Mon, 10 Aug 2015 16:38:36 GMT

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

---

benutzer81 schrieb am Mon, 10 August 2015 10:14Ich glaube es kursiert ein grundlegend falsches Bild von einem Therapeuten bzw. einer Therapie. Auch bin ich überrascht mit welcher Selbstverständlichkeit einer Therapie der Nutzen abgesprochen wird.

Wir alle therapieren uns rund um die Uhr selbst. Wenn wir Fehlschläge erleiden, uns

---

Missgeschicke passieren, die Umstände sich überraschend zu unserem Nachteil verändern, haben wir alle gewisse Denk- und Verhaltensstrategien die wir anwenden um mit diesen Dingen entsprechend umzugehen. Hätten wir diese Strategien nicht, würden wir bei jedem noch so kleinen Problem sehr vermutlich in Letargie verfallen und eine handfeste Depression entwickeln. Das ist natürlich Blödsinn. Ein Problem mag uns einige Tage oder Wochen begleiten, wir lernen aber irgendwann damit umzugehen bzw. das Problem selbst zu beheben oder entwickeln eine Strategie um uns mit dem Problem zu arrangieren. Oft ist das Problem hinterher gar kein Problem mehr.

Daher sage ich ja immer - es freut sicherlich keinen Mann wenn er merkt dass er seine Haare verliert. Der überwiegende Teil aber lernt aber damit umzugehen, manchmal schneller, manchmal langsamer.

Jetzt kann es aber auch passieren, dass man sich in eine negative Gedankenschleife hineinmanövriert, aus welcher es sehr schwer wird wieder alleine herauszukommen. Plötzlich funktioniert es mit der Neuausrichtung im Kopf nicht mehr. Die Fähigkeit neue Strategien zu entwickeln scheint verloren. Es wirkt aussichts- und ausweglos. Im Gegenteil, man dreht sich irgendwo im Kreis und mit jeder Wiederholung der Gedankenschleife fühlt man sich immer beschissener - bis man in einer handfesten Depression gefangen ist. Das Problem wird durch die ständige Wiederholung dieser Gedankenschleife derart aufgebläht, dass es alles positive in sämtlichen Lebensbereichen überschattet.

Wenn man im Wald steht, sieht man den Wald vor lauter Bäumen nicht mehr. Und genauso verhält es sich mit diesen negativen Endlosschleifen an Gedanken aus denen man selbst nicht mehr herauskommt. Ein Therapeut (Coach oder sonstige Hilfesteller) macht nichts anderes als sich diese Denkgewohnheiten objektiv anzusehen, um anschließend dem Klienten aufzuzeigen in welchem Denkmuster er gefangen ist. Sie sind Profis im Erkennen dieser Muster. Manchmal reicht es schon aus den Wald wieder zu sehen und das Problem verliert seinen Stellenwert. Oft ist aber Arbeit nötig um diesen Kreis zu durchbrechen. Ein (Verhaltens-)Therapeut erarbeitet zusammen mit dem Klienten neue Wege, aus dieser Negativspirale wieder herauszufinden.

Weder manipuliert er den Klienten noch übt irgendeinen magischen Voodoozauber aus. Er gibt lediglich eine Hilfestellung, damit der Klient wieder die Fähigkeit erlangt sich selbst, sein Leben und sein Problem wieder in einem anderen Licht zu sehen. Oftmals reicht schon die Verschiebung um winzige Nuancen um eine positive Kettenreaktion in Gang zu setzen. Die eigentliche Arbeit leistet hier aber der Klient selbst. Ein Therapeut kann nur dabei helfen.

Jaja ist schon klar , ich war selbst mal wegen Depressionen beim Psychotherapeuten, daher habe ich sicher keine überholten Vorurteile.

Was das objektive Betrachten von Denkweisen und Verhaltensmustern ,die Vermittlung von Kompetenzen zur Selbsthilfe, sowie die Wahrnehmung und Aktivierung von Ressourcen ect. blabla betrifft, tappe ich sicher auch nicht ganz im Dunkeln, da ich vom Beruf Sozialarbeiter bin.

Ich kann damit schon umgehen, auch wenn es mir zu schaffen macht, gerade als Langhaarträger. Aber dass es wesentlich Wichtigeres gibt, vor Allem auf langfristige Sicht

gesehen, ist mir natürlich bewusst, erlebe ich ja auch schließlich tagtäglich.  
Ein bisschen Trauern (in Relation natürlich) sollte aber ok sein, da brauche ich nicht versuchen, mich neuronal umzuprogrammieren oder Ähnliches, ich kann es mir ruhig eingestehen.

---

---

Subject: Aw: Anderer Ansatz. Psychotherapie.  
Posted by [benutzer81](#) on Mon, 10 Aug 2015 18:08:14 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Balle, es geht immer um den Schweregrad einer Depression. Eine kleine depressive Verstimmung hat jeder einmal. Mit einer etwas erhöhten Eitelkeit lässt vielleicht auch noch leben auch wenns einem oftmals den Tag vermiest. Aber wenn richtiges Leid beginnt, so dass der Alltag nicht mehr zu stemmen ist, dann sehe ich keinen anderen Weg als sich Hilfe zu suchen. Und außerdem - es kommt immer auf die Mitarbeit des Klienten an. Wenn ich im Vorfeld das alles schon als Blödsinn erachte, wird mir der beste Therapeut nicht helfen können. Insofern haben Blackster und andere hier recht dass das für sie wohl niemals eine hilfreiche Option sein wird.

---

---

Subject: Aw: Anderer Ansatz. Psychotherapie.  
Posted by [Balle](#) on Tue, 11 Aug 2015 03:34:21 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

benutzer81 schrieb am Mon, 10 August 2015 20:08Balle, es geht immer um den Schweregrad einer Depression. Eine kleine depressive Verstimmung hat jeder einmal. Mit einer etwas erhöhten Eitelkeit lässt vielleicht auch noch leben auch wenns einem oftmals den Tag vermiest. Aber wenn richtiges Leid beginnt, so dass der Alltag nicht mehr zu stemmen ist, dann sehe ich keinen anderen Weg als sich Hilfe zu suchen. Und außerdem - es kommt immer auf die Mitarbeit des Klienten an. Wenn ich im Vorfeld das alles schon als Blödsinn erachte, wird mir der beste Therapeut nicht helfen können. Insofern haben Blackster und andere hier recht dass das für sie wohl niemals eine hilfreiche Option sein wird.

Du hast meinen Beitrag aber schon komplett gelesen Da steht nämlich, dass ich selbst mal wegen Depressionen beim Psychotherapeuten war, da bin ich bestimmt nicht wegen einer depressiven Verstimmung ohne Krankheitswert hingegangen. Ebenso das mit der Mitwirkung, kenne ich aus eigener Erfahrung, sowie aus der fachlichen Perspektive vom Ansatz

Wie gesagt, wenn Einen wirklich nur eine Sache runterzieht, eben der Haarausfall, sollte man auch da ansetzen. Da kann man dann den Psychologen auch in der Westentasche lassen.

---

---

Subject: Aw: Anderer Ansatz. Psychotherapie.  
Posted by [benutzer81](#) on Tue, 11 Aug 2015 07:19:30 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Balle schrieb am Tue, 11 August 2015 05:34

Wie gesagt, wenn Einen wirklich nur eine Sache runterzieht, eben der Haarausfall, sollte man auch da ansetzen. Da kann man dann den Psychologen auch in der [color]Westentasche lassen.

Da spricht ja überhaupt nichts dagegen am HA anzusetzen. Aber seien wir doch mal realistisch an dieser Stelle - wie groß sind die Erfolgsaussichten?

---

Subject: Aw: Anderer Ansatz. Psychotherapie.  
Posted by [Blackster](#) on Tue, 11 Aug 2015 10:06:24 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Warum beteiligst du dich dann noch hier am Forum, wenn die Erfolgsaussichten sowieso gleich NULL sind ?

Ist das nicht frustrierend, hier andauernd reinzuschauen und zu sehen, dass nichts passiert ? Schließ doch einfach ab mit dem Thema HA und genieße dein Leben, soweit es geht.

Falls dich das doch alles zu sehr belastet, soll ja ne Verhaltenstherapie eventuell was bringen

---

Subject: Aw: Anderer Ansatz. Psychotherapie.  
Posted by [benutzer81](#) on Tue, 11 Aug 2015 10:27:20 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Blackster schrieb am Tue, 11 August 2015 12:06 Warum beteiligst du dich dann noch hier am Forum, wenn die Erfolgsaussichten sowieso gleich NULL sind ?

Ist das nicht frustrierend, hier andauernd reinzuschauen und zu sehen, dass nichts passiert ? Schließ doch einfach ab mit dem Thema HA und genieße dein Leben, soweit es geht.

Falls dich das doch alles zu sehr belastet, soll ja ne Verhaltenstherapie eventuell was bringen

Falls du es nicht mitbekommen hast, bin ich hier a) noch als Mod tätig und b) interessieren mich neue Ansätze ebenso wie jeden anderen.

Dafür habe ich mich früher zu lange damit beschäftigt, als das es mich nicht interessiert. Aber nein, es ist nicht frustrierend. Nicht mehr.

Und nochmal - wenn jemand am Boden bezügliches des Themas HA liegt, seinen Alltag nicht mehr auf die Reihe bekommt und deswegen über eine Therapie nachdenkt, dann macht es keinen Sinn ihm den Ratschlag zu geben an den Haaren zu arbeiten. Ist wie einem depressiven zu sagen er solle doch mal glücklich sein...

Subject: Aw: Anderer Ansatz. Psychotherapie.  
Posted by [Blackster](#) on Tue, 11 Aug 2015 10:46:16 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Niemand gibt sich damit zufrieden, nur weil er ne Therapie macht.  
Entweder kämpft man dagegen an, oder man akzeptiert irgendwann von sich aus.

Wer das nötige Kleingeld hat, dem empfehle ich eine HT.  
Da stehen die Chancen auf Besserung bei 50/50.

---

---

Subject: Aw: Anderer Ansatz. Psychotherapie.  
Posted by [vmPFC](#) on Tue, 11 Aug 2015 10:52:25 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

oh, mann! immer diese absoluten binären aussagen: "null", "niemand", "entweder...oder" etc.

es gibt ein kontinuum zwischen "ist mir scheißegal" und "ist für mich das wichtigste".

evtl. wäre gerade bei solche eingefahrenen simplen gedankenstrukturen eine therapie mal ganz sinnvoll?

man wird ja nicht jünger und damit meist auch nicht "schöner". irgendetwas ist nämlich immer...

---

---

Subject: Aw: Anderer Ansatz. Psychotherapie.  
Posted by [malcanum](#) on Tue, 11 Aug 2015 11:31:37 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Ich finde das schlimme ist das man sich ab einem gewissen Status im Spiegel nicht mehr selbst wieder erkennt. Beim älterwerden ist das ein langsamer Prozess, man hat viel Zeit sich dran zu gewöhnen. Aber der HA kann so übel schnell kommen und man wird regelrecht überfallen davon. Ich kenne übrigens beide Seiten der Psyche und Haarausfall. Mein Status war damals schlechter als heute und es hat mich null interessiert. Dann kamen größere Probleme im Leben, Depressionen usw. und plötzlich, praktisch von heute auf morgen war ich am Boden zerstört wegen meinem HA. Ich habe es bis heute nicht geschafft wieder zu meiner alten unbekümmertheit zurückzukommen, trotz mehreren Therapien. Ich hoffe aber immer noch darauf das es mal wieder besser wird, weiß mittlerweile aber nicht mehr wie das gehen soll.

---

---

Subject: Aw: Anderer Ansatz. Psychotherapie.  
Posted by [benutzer81](#) on Tue, 11 Aug 2015 11:53:17 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

vmPFC schrieb am Tue, 11 August 2015 12:52  
man wird ja nicht jünger und damit meist auch nicht "schöner". irgendetwas ist nämlich immer...

---

Alleine das zu akzeptieren kann schon ein Befreiungsschlag sein

---