

---

Subject: gepflegt/seriös wirken trotz langer Haare und Halbglatze?

Posted by [OnkelDonald](#) on Fri, 08 Jan 2021 18:40:41 GMT

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

---

Dies sind eigentlich 2 (oder sogar 3) Stories/Fragen auf einmal, aber sie passen in einen gemeinsamen Kontext.

1. Nachdem ich aufgrund gesundheitlicher Probleme für sehr viele Jahre mein Studium unterbrechen musste, steht nun im März meine bisher wichtigste mündliche Prüfung an. Derweil lerne ich so gut es geht von zu Hause aus, und es sollte mit Fleiß möglich sein, sie zu bestehen, aber ich benötige auch eine wirklich gute Note. Das Zeug dazu habe ich in dem Fach, allerdings war die Vorgeschichte sehr unglücklich: Ausgerechnet die Vorlesung, über die geprüft wird, hatte ich aufgrund eines Wechsels der Studienordnung und eines damit verbundenen Missverständnisses gar nicht gehört, und kann mir den Stoff nun autodidaktisch selbst aus Büchern zusammenlernen... das macht mich, auch aufgrund meiner bisherigen Geschichte, schon mal sehr unsicher: Abhängig von meiner Tagesform dürfte alles drin sein zwischen 1.0 und schlimmstenfalls sogar "durchgefallen" (aber eher 4.0, was ebenfalls schlechte Konsequenzen hätte)

Nun kommt hinzu, dass ich mich aufgrund der AGA derzeit in keinsten Weise als tageslichttauglich sehe: Meinen Haarersatz trage ich nur noch in Notfällen, er ist kaputt, alt, unbequem, die Farbe passt nicht mehr... Beim notwendigsten Shoppen oder einsamen Spaziergängen gehe ich mit Mütze raus. Die verbleibenden Haare trage ich dabei kinn- bis nackenlang und fühle mich dabei wie ... nein, nicht wie Sophie Scholl, sondern wie Guido Horn.

Die wichtige Prüfung, vor der ich sowieso schon viel Schiss habe, wird - auch wegen Corona - eine der ersten sozialen Begegnungen seit langem wieder sein. Eigentlich halte ich mich für einen ansonsten recht gepflegten Menschen, aber während lange Haare bei vollem Haar mit Helden, Künstlern etc. assoziiert wird, sieht man mit mit Halbglatze (gerade an der Tonsur) wie ein Trottel aus und ich habe Angst, dass weder die Prüfer an der Uni das nicht unbewusst so wahrnehmen... noch vor allem ich - total verängstigt, dass mich jemand so sieht - dann in so einer ohnehin schon Stresssituation.

Ich habe nämlich in den Situation, wo ich VOR meiner Haarersatz-Phase, noch DANACH mit langen Haaren so viel (unerwartet) schlechtes Feedback bekommen, dass es mich noch unsicherer macht (und sie wieder auf mm-Schnitt oder Kurzhaarfrisur zu rasieren, das hab ich so viele Jahre durch, das bin einfach nicht ICH)

2. Erst neulich vor ein paar Wochen ein ganz mieses Erlebnis: Ich gehe ca. 1x im Jahr (manchmal auch erst nach 1,5 Jahren) zum Zahnarzt. Zur Kontrolle, professionelle Zahnreinigung, u.a. weil ich seit Kindesalter schon IMMER Probleme mit Zahnstein hatte. Egal wie toll die Zahnbürste ist, egal wie lange und gründlich ich mir die Zähne putze, fleißig Zahnseide benutze... nach ein paar Wochen geht es los mit Zahnstein, und der wird halt mehr über die Monate bis zum nächsten Termin. Meine damalige Zahnarthelferin sagte mir alle Jahre wieder: "Zähne sind super geputzt, ja und das Problem mit dem Zahnstein, da können Sie nix zu, sie haben halt einen sehr mineralhaltigen Speichel, dafür haben sie keine Probleme mit Karies." Machte für mich Sinn, war auch wirklich so.

Nun - da ich meinen Haarersatz derzeit nicht bequem tragen kann, nur hinten zusammengebunden, was beim Zahnarzttermin alles sowie nicht so toll wäre - ging ich diesmal mit meiner zotteligen Halbglatze hin. Ich dachte mir halt: Ärzte haben schon ganz anderes gesehen als schlechte Frisuren...

Kaum war ich im Behandlungszimmer und nahm die Mütze ab, gab es den ersten irritierten und herablassenden Blick der (diesmal anderen) Zahnarthelferin (die Reinigung machte sie allein, da war der Arzt gar nicht zugegen). Aber nicht, ohne die kommenden 20 Minuten nicht abzulassen, mir eine angeekelte Gardinenpredigt zu halten. Ihre ersten Worte: "Ich bin jetzt 20 Jahre in dem Beruf, aber so was UNGEPFLEGTES kommt mir hier selten unter. Sie putzen sich VIEL zu selten die Zähne, und WENN mal, dann mit Sicherheit viel zu kurz und nicht richtig." So ging das die gesamte Behandlung weiter. Ich blieb höflich... hartnäckig höflich... sprach mit ihr im vornehmsten, geduldigen Ton, bis wir uns irgendwann in der Mitte trafen. Aber schön war diese Erfahrung nicht, wo ich mich das erste Mal traue, gegenüber einer fremden Person Mütze oder Haarersatz abzunehmen, und man dann direkt in die Penner-Ecke gestellt wird. Sie sprach mit mir wie mit einem Obdachlosen, der sich noch nie gewaschen hätte (und selbst da wäre die Respektlosigkeit unangemessen).

3. Das rief in mir Erinnerungen wach, wie ich damals mit 20 auch schon eine NW5-Tonsur hatte und mehrmals, wenn mich jemand von hinten sah, ganz übel beleidigt oder schlichtweg "mit einem Penner verwechselt" hat. Das ist mir wirklich häufiger passiert. Und dass in anderen Fällen - für mich hörbar - getuschelt wurde, was es denn für eine Unverschämtheit sei, so ungepflegt rumzulaufen. Menschen füllen sich regelrecht in ihrem ästhetischen Empfinden angegriffen, wenn sie sich solch etwas mit ansehen müssen :(

Wie gesagt, die Hauptfrage, die sich mir vor diesem ganzen Hintergrund stellt ist, wie ich im März meine superwichtige Präsenzprüfung abhalten soll (vor der mir rein inhaltlich schon die Knie schlottern, weil ich ja dooferweise sogar die Vorlesung verpasst und daher auch nie Hausaufgaben gemacht habe, was der Dozent mir ebenfalls beides übel nehmen könnte).

Ich bin schon mal - wurde mir nachträglich gesagt - fast aus einer wichtigen Veranstaltung geflogen, weil ich dort mit Mütze erschien, was die Gesellschaft noch immer (warum denn????????????????) als "Respektlosigkeit" bzw. richtigen Affront einstuft. Das will ich in der schwierigen Prüfung nicht auch noch riskieren.

Irgendwelche Tipps dazu?

---

Subject: Aw: gepflegt/seriös wirken trotz langer Haare und Halbglatze?

Posted by [Nathanjr](#) on Fri, 08 Jan 2021 19:01:10 GMT

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

---

Kann dir nur raten, das zu verfolgen in dem du dich wohl fühlst und dich aufs fachliche voll und ganz konzentrieren kannst. Dass so eine exotische Frisur wie Guido Horn erstmal „ablenkt“ ist wohl leider so. Wenn möglich, ein gepflegter mm-schnitt. Das am besten heute noch, und dann voll und ganz auf den Drittversuch konzentrieren. Gutes Gelingen, kommen bessere Tage

Leider fehlt es oftmals an Empathie um zu erkennen, dass die Mütze einen äußert wunden

Punkt versteckt :roll:

---

---

Subject: Aw: gepflegt/seriös wirken trotz langer Haare und Halbglatze?

Posted by [mike.](#) on Fri, 08 Jan 2021 19:56:59 GMT

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

---

mein onkel hat auch lange haare und NW6 - dafür glättet er sein resthaar und trägt einen pferdeschwanz .. das sieht sehr ordentlich aus.. die haare sind mittlerweile alle weiß der bart ist gepflegt, sehr gepflegt

vor ihm hat man respekt

bart sollte wenn schon sehr gepflegt sein oder ganz rasiert

lange haare immer glätten ..

---

---

Subject: Aw: gepflegt/seriös wirken trotz langer Haare und Halbglatze?

Posted by [Gasthörer](#) on Sat, 09 Jan 2021 09:50:53 GMT

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

---

Bei all diesen viele Worten verliere ich den Überblick - aber was spricht denn dagegen die Haare einfach abzurazieren wie weiter oben schon vorgeschlagen?

Leider ist es eben so - mit AGA werden die Möglichkeiten die Haare zu stylen wie man will reduziert und deine Frisur weckt nun mal negative Assoziationen.

Die Menschheit ist oberflächlich (war es übrigens auch früher schon) und die Guildo Horn Frisur erzeugt sogar bei mir "körperliches unbehagen". Warum kann ich nicht sagen, ist aber so.

Dazu kommt, dass die meisten Menschen keine Ahnung von AGA haben und auch nicht so helle sind: Mich fragt eine Bekannte auch immer, warum ich die Haare nicht mehr wie früher trage. Der Grund ist natürlich: Es geht nicht mehr :roll:

---

---

Subject: Aw: gepflegt/seriös wirken trotz langer Haare und Halbglatze?

Posted by [Oliver1](#) on Sat, 09 Jan 2021 10:49:54 GMT

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

---

Selbstverständlich hat es auch immer mit dem ganz eigenen Ästhetikempfinden zu tun. Was dem einen gefällt, muss dem anderen noch lange nicht gefallen. Aber es gibt Dinge, die finden die allerwenigsten ästhetisch. Halbglatze in Kombination mit langen Haaren gehört wahrscheinlich dazu. Es sieht schlicht und ergreifend nie gut aus, um nicht zu sagen

---

KATASTROPHAL. Wie sehr sich jemand davon abgestoßen fühlt ist dann nochmal eine ganz individuelle Angelegenheit, aber der Prozentsatz derer, die für so eine Frisur lobende Worte finden würden, beläuft sich wahrscheinlich im Promillebereich.

Wenn die Haarfülle für langes Haar nicht mehr ausreicht, gibt es eigentlich nur eine Lösung. Du schreibst zwar, dass du dich mit einer Millimeterfrisur nicht wohl fühlst, aber das tust du ja jetzt auch schon nicht. Dann wähle doch das kleinere Übel und entscheide dich für eine Frisur, mit der du dich zwar nicht wohl fühlst, die aber gesellschaftlich akzeptiert ist und gepflegt aussieht, anstatt für eine Frisur, die dir zwar auch nicht gefällt, von der die meisten Menschen sich aber auch noch abgestoßen fühlen.

Ich bin einen ähnlichen Weg gegangen. Als ich es mir noch erlauben konnte, hatte ich mal sehr langes Haar, ca. bis zur Brust, zeitweise auch länger. Mit den Jahren wurden die Haare dünner und weniger und ich habe sie mir sukzessive immer kürzer schneiden lassen. Irgendwann war da einfach nichts mehr zu machen. Die ständige Mützentragerei wurde unerträglich, mit Schütthaar und Dermmatch war nur noch bis zu einem gewissen Grad etwas zu kaschieren, der HA Schritt voran und irgendwann hatte ich mehr Concealer auf dem Kopf als echte Haare und es sah wirklich fürchterlich aus (ich schäme mich heute noch für den Anblick, den ich meinem Umfeld geboten haben muss) und es musste eine Lösung gefunden werden. Für eine Transplantation fehlte mir Resthaar und Geld und ein Toupet kam unter gar keinen Umständen infrage. Ich habe mir während eines längeren Urlaubs dann alles abrasiert. Keine Frage, es ist erst einmal ungewohnt und komisch und auch ich war unsicher, wie das Umfeld wohl drauf reagieren würde. Erstaunlicherweise haben viele entweder gar nicht oder aber positiv reagiert. Bis heute, es ist jetzt 6 Jahre her, hat es keine negative Reaktion zu diesem Radikalsch(n)ritt gegeben. Mittlerweile liebe ich meinen Look. Es sieht gepflegt, gesund und maskulin aus. Eine Mütze trage ich nur noch im Winter und insgesamt fühle ich mich sehr frei. Im November habe ich mir noch eine Mikrohaarpigmentierung machen lassen, weil mein Haaransatz sich vorne leider mittlerweile komplett verabschiedet hat und ich es immer mochte, wenn man einen rasierten Haarschatten sieht. Mit einer Pigmentierung geht das wieder und sie ist absolut unauffällig.

Ring dich durch, und rasiere dir die Haare ab. Alles andere sind faule Kompromisse, mit denen du dauerhaft nicht glücklich werden wirst. Und zögere nicht mehr so lang. Bis zu deiner Prüfung sind es noch ein paar Wochen hin. Nutze diese Zeit, um zu lernen und dich an deinen neuen Look zu gewöhnen, damit du deinen Prüfern bis dahin selbstbewusst entgegen treten kannst und dann fange an, dein Leben wieder zu leben und dich nicht zu verstecken, weder unter Mützen, albernen Kunsthaar oder Concealern. Mach dich frei von dem ganzen Quatsch.

Ich wünsche dir viel Erfolg für deine Prüfung und dass du hoffentlich bald wieder ein entspannteres Leben führen kannst. Alles Gute!

---

Subject: Aw: gepflegt/seriös wirken trotz langer Haare und Halbglatze?

Posted by [MatteStattPlatte](#) on Sun, 10 Jan 2021 16:44:05 GMT

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

---

An der Uni ist es wichtiger was Du im und nicht auf dem Kopf hast! Hohlköpfe mit tollen Frisuren gibt es genug und wenn bei denen die Haarpracht schwindet bleibt nicht mehr viel übrig. Guido

Horn ist ein bekannter Schlagersänger und hat seine Glatze gekonnt verkauft - nicht dumm!

---

---

Subject: Aw: gepflegt/seriös wirken trotz langer Haare und Halbglatze?

Posted by [OnkelDonald](#) on Sun, 10 Jan 2021 17:27:47 GMT

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

---

Danke für eure Feedbacks. Also, ein mm-Schnitt kommt für mich wirklich nie wieder in Frage. Habe ich oft genug probiert, das passt einfach gar nicht zu mir.

Was ich z.Zt. als Konsens überlege, wäre eine mittellange Frisur. Da ich in der vorderen Oberkopfhälfte noch ca. 50% Volumen habe und bis auf einen 2 cm zurückgewichenen Haarsansatz keine Probleme, wäre ich dann ungefähr auf dem Status "Joe Biden" oder "Heiko Maas (aber schlechtere Tonsur)", ist halt auch nicht "un gepflegt", nur sieht man mit der Tonsur halt einfach aus wie ein Opa mit 70 oder 80 Jahren. Wenn ich etwas Gel in meine Haare tu und sie zurückkämmen, sieht es VON VORNE sogar ganz passabel aus.

Ich habe auch noch Toppik hier und werde da mal ein experiment starten, da meine Tonsur seit Beginn meiner Behandlung mit sehr viel (noch unpigmentiertem) Flaum zugewachsen ist, vielleicht sieht das mit Toppik viel besser aus. Wenn die vorderen Haare (z.Zt. etwa so 8cm lang seit ich sie wachsen lasse) sich mal etwas beeilen würden, könnte ich sie auch noch entsprechend bis ganz nach hinten drüberkämmen (plus Toppik eben).

---

---

Subject: Aw: gepflegt/seriös wirken trotz langer Haare und Halbglatze?

Posted by [Fliesengott](#) on Sun, 10 Jan 2021 19:19:19 GMT

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

---

Kannst auch dermatch mal probieren. Kenn deinen Status nicht.

---

---

Subject: Aw: gepflegt/seriös wirken trotz langer Haare und Halbglatze?

Posted by [OnkelDonald](#) on Tue, 12 Jan 2021 20:53:55 GMT

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

---

Dermmatch ist eher sowas, was direkt auf die Kopfhaut aufgetragen wird, wie ein Makeup/Lidschatten, oder?

Ich hatte mir mal ein günstiges Nachmachprodukt davon geholt, bin bei meinem Status nicht so angetan davon.

Mein Status hatte ich ja geschrieben, in etwa wie Joe Biden mit dunklen Haaren, also hinten sehr, sehr licht bzw. so gut wie nichts. Zwischen NW5 und NW6.

Neulich hab ich aber trotzdem mal ein Streuhaar-Experiment gestartet, und ich war verblüfft. Wunder hatte ich bei meinem Status natürlich nicht erwartet, aber dass sich bei den paar Flaum-Haaren, die hinten (inzwischen wieder) habe, so viel zu scheinbarem Haar verbinden würde, hätte ich nicht gedacht.

---

Mein Ziel war, dass es nicht total lächerlich aussieht bzw. man es nicht auf Anhieb erkennt. Und mit viel Haarspray und der richtigen Auftragetechnik hielt es tatsächlich einen halben Tag lang völlig unbeschadet (halben Tag, weil ich sowieso erst abends für mich allein aufgetragen hab. Bin damit auch 1 Stunde durch feuchte Luft spazieren gegangen, bin mir mehrmals durchs Haar gefahren, blieb alles dran.

Das Ergebnis ist natürlich Geschmackssache, bei weitem nicht meine Traumfrisur, es sah in etwa aus wie Steven Seagal, auch mit dem Pferdeschwanz so:

<https://www.youtube.com/watch?v=evMc1agfs8> (nur nicht so glänzend)

Das fand ich zumindest besser als mit dem riesigen Loch in der Tonsur. Könnte also für manche Anlässe ein gangbarer Weg sein... mal sehen...

---

---

Subject: Aw: gepflegt/seriös wirken trotz langer Haare und Halbglatze?

Posted by [Nomadd](#) on Tue, 12 Jan 2021 21:06:46 GMT

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

---

OnkelDonald schrieb am Fri, 08 January 2021 19:40Dies sind eigentlich 2 (oder sogar 3) Stories/Fragen auf einmal, aber sie passen in einen gemeinsamen Kontext. ...

Wie gesagt, die Hauptfrage, die sich mir vor diesem ganzen Hintergrund stellt ist, wie ich im März meine superwichtige Präsenzprüfung abhalten soll

Irgendwelche Tipps dazu?

Kurzhaarschnitt. Du musst ja nicht gleich eine Glatze oder 3mm schneiden, aber Du solltest es möglichst kurz halten.

Ein Tipp: Seiten und hinten 6mm kurz und oben auf 2 bis 3 cm runterschneiden. Das sollte dann passabel bis gut ausschauen.

Es nimmt dir auch die Last von den imaginären Schultern! DO IT! :smug:

---

---

Subject: Aw: gepflegt/seriös wirken trotz langer Haare und Halbglatze?

Posted by [Oliver1](#) on Wed, 13 Jan 2021 18:42:35 GMT

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

---

Er ist offensichtlich unbelehrbar und möchte lieber mit langen Haaren und Halbglatze herumlaufen und sich mit diesem ganzen Notbehelfsquatsch wie Streuhaar und Dermmatch das Leben einschränken lassen. Soll er es tun. Viel Spaß damit.

---