
Subject: Autosuggestion und Psychologie zum Thema Haarwachstum

Posted by [autogen](#) on Tue, 28 May 2019 16:43:34 GMT

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

Hallo,

das Buch "Herrliches Haarwachstum durch Autosuggestion. Erblich bedingter Haarausfall? Schnee von gestern" von Steffen Koall möchte ich nicht bewerben oder empfehlen, die Kritik daran ist sicher in vieler Hinsicht berechtigt. Es stellt jedoch auch eine (leicht zugängliche) Grundlage für meine Erfahrungen dar, die ich hier teilen möchte. Es ist allerdings aus meiner perspektive etwas platt und vereinfachend dargestellt, sich bloß zu sagen "Meine Haare wachsen immer stärker und stärker." und sich volles Haar vorzustellen. Denn ich denke die Mechanismen, wenn sie denn wirken, sind sehr viel komplexer. Doch ein Einstieg in das Thema ist es schon.

Nun probiere ich bereits eine Weile mit verschiedenen "Wirk-"stoffen, doch auch mit psychologischen Techniken, nicht allein nur mit Suggestion. Unabhängig davon, ob es was bringt, liesen sich so auch andere Perspektiven entdecken und entwickeln.

Wer Interesse am Thema hat, findet in der Signatur den Link zu meinem Blog.

VG, Marcus

Subject: Aw: Autosuggestion und Psychologie zum Thema Haarwachstum

Posted by [autogen](#) on Tue, 28 May 2019 16:50:29 GMT

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

Hab gerade mitgekriegt, dass ich keine Links als Signatur verwenden darf bis ich mindestens fünf Beiträge geschrieben habe, dann bin ich fleißig, um das Soll vollzukriegen.

Subject: Aw: Autosuggestion und Psychologie zum Thema Haarwachstum

Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Tue, 28 May 2019 17:49:17 GMT

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

Das ganze basiert ja auf dem Placebo-Effekt. Und es funktioniert auch, wie Studien beweisen konnten. In der Placebo-Gruppe gab es nicht nur Stopp des Haarausfalls, sondern auch 5cm² Neuwuchs. Siehe: <http://www.jonathanfields.com/think-and-grow-hair/>

Unsere Gedanken gehen aber sogar so weit, dass sie sogar Wirkstoffe abschwächen oder gänzlich blockieren können. Ich kenne alle Dokus über den Placebo-Effekt bei youtube. Und dort wurde berichtet, dass, wenn der Patient glaubt, dass er nur ein Placebo als Infusion bekommt, dann wirkt diese Infusion tatsächlich nicht. Obwohl es sich um einen Wirkstoff handelte.

Das Ganze funktioniert auch umgekehrt: Wenn man ein Placebo bekommt, aber von einem Wirkstoff ausgeht, dann wirkt das Placebo so wie ein Wirkstoff.

Subject: Aw: Autosuggestion und Psychologie zum Thema Haarwachtum
Posted by [Westhair](#) on Tue, 28 May 2019 18:03:52 GMT

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

Tja ich habe damals extrem an die Wirkung von RU geglaubt und es wurde schlechter und schlechter
Wie erklärt ihr das? ?

Subject: Aw: Autosuggestion und Psychologie zum Thema Haarwachtum
Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Tue, 28 May 2019 18:07:54 GMT

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

Kennt jemand den Film "The Secret"?
Dort geht es um das Gesetz der Anziehung.
Der Film bzw. das Buch dazu ist eines der erfolgreichsten und hat sich millionenfach verkauft.

Dort kam eine Frau mit Brustkrebs zu Wort und sie unternahm keinerlei Therapie.
Stattdessen sagte sie sich jeden Tag (als Autosuggestion): "Danke für meine Heilung".
Außerdem versuchte sie fröhlich zu sein und viel zu lachen.
Nach 3 Monaten war der Tumor verschwunden. Und das ohne OP, Bestrahlung, Chemotherapie oder sonstiger Therapien!
Der Placebo-Effekt wirkt also gegen jede Krankheit, auch gegen Krebs.
Wichtig sei hier zu erwähnen, dass man immer so tun soll, als wäre das Ergebnis bereits geschehen.
Fehler: "Ich WILL wieder gesund werden". Denn damit signalisiert man, dass man nicht gesund ist, sondern es nur werden will. Richtig: Ich BIN gesund. Oder mit "Danke für meine Heilung" wird ja signalisiert, dass sie bereits gesund IST. Denn dankbar kann man nur für Dinge sein, die bereits vollendet sind.

Subject: Aw: Autosuggestion und Psychologie zum Thema Haarwachtum
Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Tue, 28 May 2019 18:17:08 GMT

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

Westhair schrieb am Tue, 28 May 2019 20:03Tja ich habe damals extrem an die Wirkung von RU geglaubt und es wurde schlechter und schlechter
Wie erklärt ihr das? ?
Genau das ist die spannende Frage: Warum wirkt der Placebo-Effekt bei manchen so extrem gut und bei anderen gar nicht?
Wenn wir genau herausfinden könnten wie dir denken müssen, dann könnten wir mit Kraft unserer Gedanken alles erschaffen. Sogar unsere Augenfarbe könnten wir verändern.
Soweit ich weiß gibt es Menschen mit multiplen Persönlichkeiten und immer wenn sie ihre

Persönlichkeit verändern, verändert sich auch ihre Augenfarbe.

Im Buch "Du BIST das Placebo" wird auch beschrieben, dass wir das sind, was wir denken.

Unsere ganzen Krankheiten sind also Teil unserer Persönlichkeit und können daher nur geheilt werden, wenn die Persönlichkeit verändert wird.

Ich vermute mal, dass hier unterbewusste Glaubenssätze und Blockaden eine große Rolle spielen. Betonung liegt auf UNTERbewusst, denn wir sind uns dessen NICHT bewusst!
Es kann also sein, dass in deinem Unterbewusstsein irgendwelche negativen Glaubenssätze gespeichert sind, die die Wirkung von RU blockieren.

Und dann muss man auch so tun, als hätte man bereits volles Haar. Denn der Placebo-Effekt erfüllt keine Wünsche, sondern gibt uns unser EIGENES. Wenn wir volles Haar wollen, müssen wir so tun, als hätten wir es bereits. Der ständige Wunsch nach vollem Haar sendet dem Unterbewusstsein, dass man es nicht hat und bekommt dann genau das.

Evtl. braucht man auch noch Emotionen und innere Bilder. Nur der bloße Glaube an RU ist vermutlich zu schwach.

Subject: Aw: Autosuggestion und Psychologie zum Thema Haarwachstum

Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Tue, 28 May 2019 18:21:16 GMT

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

Kleine Story zum Schmunzeln: Normalerweise wurde mir noch nie schlecht nach einer Blutabnahme! Aber dieses Mal sagte die Ärztin zu mir: Es kann gut sein, dass Ihnen nach der Blutabnahme schlecht wird. Setzen Sie sich besser gleich hin und schonen Sie sich!! Und tatsächlich wurde mir dann kurze Zeit darauf etwas schlecht. :lol:

Das ist der Nocebo-Effekt.

Aber mir ist aufgefallen, dass hier auch Emotionen mit im Spiel waren.

Wenn man keine Emotionen spürt, wirkt es möglicherweise nicht.

Subject: Aw: Autosuggestion und Psychologie zum Thema Haarwachstum

Posted by [autogen](#) on Tue, 28 May 2019 18:35:03 GMT

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

Danke für die Diskussion!

Placebo ist ein gutes Stichwort, doch ist es eine Frage von Ursache und Wirkung. Und als Placebo wirkt etwas nicht wirksames. Vollständig bildet es die psychologischen Aspekte bei Haarausfall und Haarwachstum nicht ab.

Subject: Aw: Autosuggestion und Psychologie zum Thema Haarwachstum

Posted by [autogen](#) on Tue, 28 May 2019 18:48:20 GMT

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

Zum Beobachter des eigenen Selbst werden kann Anstoß geben, und stellt eine Möglichkeit zu erklären, wenn der Placebo (der ja kein Placebo ist) wirkt bzw. nicht wirkt. Wobei wenn man sich beobachtet, dann sollte es logisch betrachtet gerade nicht wirken.

Es gibt eine vedische Geschichte dazu:

"Zwei Vögel sitzen auf einem Baum. Der eine Vogel frisst die Beeren, der andere Vogel beobachtet ihn. Ich bin beide Vögel gleichzeitig."

Das nennt sich auch Dissoziationstechnik, sich selbst von sich trennen/abspalten, - wobei es unterschiedliche Definitionen für diese Technik gibt. Sie ist allerdings auch etwas in Verruf, da hier oft der Aspekt der dissoziative Störung ICD F44 - also eine psychische Krankheit - damit durcheinander gebracht wird.

Allerdings ist Dissoziation auch hilfreich, wenn man sich gerade belastet fühlt von der Problematik Haarausfall. Zum Beobachter dieser Empfindungen werden, kann Erleichterung ermöglichen und Perspektivveränderung anstoßen.

Subject: Aw: Autosuggestion und Psychologie zum Thema Haarwachstum
Posted by [Sonic Boom](#) on Tue, 28 May 2019 18:55:33 GMT

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

Zitat: das Buch "Herrliches Haarwachstum durch Autosuggestion. Erblich bedingter Haarausfall? Schnee von gestern"

Die Theorie hat ja Norwood schon vor über 10 Jahren zig mal durchgekaut, deshalb versteh ich jetzt nicht, warum der ganze Zirkus wieder von vorne anfängt.

Ich mache es kurz, wenn du wirklich was gegen deine Alopezie unternehmen willst, kannst du diesen Autosuggestions- Kram natürlich anwenden, aber du verschwendest damit viel Zeit und Energie, und am Ende ist die Enttäuschung um so größer.

Ich würde mich an die altbewährten Mittel/ Methoden halten, um was effektiv gegen den unerwünschten Prozess zu unternehmen.

Subject: Aw: Autosuggestion und Psychologie zum Thema Haarwachstum
Posted by [autogen](#) on Tue, 28 May 2019 18:57:32 GMT

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

Noch ein Hinweis:

Was Bis-2019-Norwood-null geschrieben hat, kann ich bestätigen (und steht auch so in Koalls Buch): "WOLLEN" ist völlig kontraproduktiv. Wer will signalisiert seinem Geist und Körper nur, dass er/sie nicht kann. Besser sind positive Vorstellung, aber das sind eher Emotionen und Vorstellungen in Bildern als Gedanken und sprachliche Konstrukte.

Subject: Aw: Autosuggestion und Psychologie zum Thema Haarwachstum
Posted by [autogen](#) on Tue, 28 May 2019 19:06:26 GMT

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

Zu diesem Diskussionsthema:

Posting um Posting ad absurdum und über zweifelhafte Mittel, welchen wirken könnten oder

rausgeschmissenes Geld sind, werde ich hier nicht schreiben. Ich habe vieles probiert und das was ich in meinem Blog darstelle, hat bei mir die beste Wirkung gezeigt - mit Abstand im Vergleich zu allen chemischen Stoffen, die ich eingenommen habe oder mir auf den Kopf geschmiert habe. Das heißt nicht, dass es bei jedem wirkt bzw. jeder einen Zugang zu diese Herangehensweise findet oder dass es keine chemisch gebunden Stoffe gibt, die bei einem oder anderen wirken.

Und daher werde ich mich auch nicht dauerhaft an diesem Forum beteiligen. Jedoch musste ich fünf Beiträge liefern, bis ich meinen Link in der Signatur präsentieren darf. Es geht mir nur darum meine Erfahrungen mitzuteilen, wer sich interessiert, kann sich auf meinem Blog informieren. Und wer will darf mich auch per PN anschreiben. Ich mache das für mich, aber auch weil ich das Thema fachlich spannend finde - auch wenn da viel individuelles Leid drin steckt - und das meine ich auf alle bezogen, die auf ihrem Kopf Haarausfall miterleben dürfen. Nichts desto trotz sind es m.E. unsere Überzeugungen, die das größte Hindernis sind. Positiv formuliert: Wer sich selbst durchdringt, ist auch ein anderer Mensch.

Vielen Dank für Deine Aufmerksamkeit!

Subject: Aw: Autosuggestion und Psychologie zum Thema Haarwachtum
Posted by [Erdnase](#) on Tue, 28 May 2019 20:51:19 GMT

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

Norwood hat viele Beiträge, die Erfahrung zeigt aber, dass, bei allem Respekt, dass allermeiste irgendwo zwischen nicht nachvollziehbar und untauglich angesiedelt ist. Dazu muss man nicht mal auf Norwoods mangelnden Erfolg hinweisen, es reicht, zu lesen, was er schreibt.

Subject: Aw: Autosuggestion und Psychologie zum Thema Haarwachtum
Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Tue, 28 May 2019 21:44:23 GMT

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

Danke, dass du uns deinen Blog zur Verfügung stellst. Klingt sehr spannend und ich werde mir alles in Ruhe durchlesen. :thumbup: :thumbup: :thumbup:

Subject: Aw: Autosuggestion und Psychologie zum Thema Haarwachtum
Posted by [MichaGra1990](#) on Fri, 05 Jul 2019 11:51:56 GMT

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

zu diesem Thema schaut euch doch auch mal Joe Dispenza ein. Wenn ihr ihn googled findet ihr zahlreiche Möglichkeiten.

Subject: Aw: Autosuggestion und Psychologie zum Thema Haarwachtum
Posted by [BeerchenS](#) on Fri, 05 Jul 2019 17:21:06 GMT

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

hört sich ja mal sehr interessant an.
