
Subject: Diskrepanz der Selbstwahrnehmung von Spiegel zu Foto(Selfie)

Posted by [HaartzIV](#) on Fri, 23 Oct 2020 20:58:57 GMT

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

Ja, der erkennbare Unterschied aus der Dritten Perspektive (So wie dein Foto, so nehmen dich auch deine Mitmenschen wahr) und dem eigenen Spiegelbild war mir schon immer geläufig, aber mir geht es hierbei speziell um die Wahrnehmung der Haare bzw der AGA.

Im Spiegel fallen mir wirklich wöchentlich negative Veränderungen auf, speziell nach dem Duschen oder dem aufstehen. Ich habe den Einruck, mein Haarausfall schreitet mit einer enormen Geschwindigkeit voran, wenn ich wieder irgendwelche Fransenhaare beim Ansatz entdecke oder den Schopf nach hinten kämme.

Vergleiche ich aber Fotos von vor 5 Jahren und heute, bei ähnlichen Lichtverhältnisse, aus der selben Perspektive und mit der gleichen Haarlänge, bin ich immer ganz erstaunt, dass sich das optisch rein objektiv nicht wirklich was verändert hat. Ich habe sogar mit einem Lineal mal die Stirn bei einem Fotovergleich nachgemessen und keine Abweichungen ausmachen können.

Klar, ist meine Haarlinie zurückgegangen, das fühle ich auch gerade in den Ecken, aber so schnell voran schreiten kann er wohl nicht bzw ist das auch irgendwo Einbildung bzw Dysmorphobie?

Geht es wem hier ähnlich?

Subject: Aw: Diskrepanz der Selbstwahrnehmung von Spiegel zu Foto(Selfie)

Posted by [istude](#) on Sat, 24 Oct 2020 08:55:55 GMT

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

Lichtverhältnisse.

Im Bad hat man meistens helles LED-Licht das primär Weißtöne ausstrahlt. Das ist so ziemlich das ungünstigste Licht wenn es um die Beurteilung des Haarstatus geht.

Hab schon oft festgestellt, dass selbst unter strahlendem Sonnenlicht meine Haare dichter wirken als sie das daheim vor dem Badezimmerspiegel tun.

Subject: Aw: Diskrepanz der Selbstwahrnehmung von Spiegel zu Foto(Selfie)

Posted by [Knorkell](#) on Sat, 24 Oct 2020 10:18:17 GMT

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

Ist tatsächlich ganz entscheidend von der Lichtsituation abhängig. Tageslicht kann sogar schmeichelhafter sein, als manche Bad beleuchtung aus unguten Winkeln weil es mehr reflektiert.

Nach Jahren habe ich inzwischen kapiert, dass es keinen Grund gibt von einem Tag auf den anderen plötzlich mit ungutem Gefühl unter Menschen zu gehen nur weil mir die ungewohnten Lichtverhältnisse nicht schmeicheln.

Subject: Aw: Diskrepanz der Selbstwahrnehmung von Spiegel zu Foto(Selfie)
Posted by [Erdnase](#) **on** Sat, 24 Oct 2020 12:12:14 GMT

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

HaartzIV schrieb am Fri, 23 October 2020 22:58(So wie dein Foto, so nehmen dich auch deine Mitmenschen wahr)

Das stimmt übrigens nicht. So sehen dich andere Menschen. Wie sich dich wahrnehmen, was sie beachten, welchen Gesamteindruck sie gewinnen und ob und wie sie etwas werten, ist sehr verschieden von dem, was in dir vorgeht, wenn du dein eigenes Foto siehst.

Subject: Aw: Diskrepanz der Selbstwahrnehmung von Spiegel zu Foto(Selfie)
Posted by [Knorkell](#) **on** Sat, 24 Oct 2020 12:24:17 GMT

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

Das würde ja bedeuten, dass du dich für andere Ohren genauso merkwürdig anhörst wie für deine Eigenen.

Ist natürlich Unsinn. Unsere Wahrnehmung von uns selbst kann niemals der Ähneln welche Andere von uns haben.

Subject: Aw: Diskrepanz der Selbstwahrnehmung von Spiegel zu Foto(Selfie)
Posted by [Erdnase](#) **on** Sat, 24 Oct 2020 13:01:05 GMT

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

...wo genau siehst du den Unterschied zu meiner Aussage?

Subject: Aw: Diskrepanz der Selbstwahrnehmung von Spiegel zu Foto(Selfie)
Posted by [Nomadd](#) **on** Sat, 24 Oct 2020 13:53:48 GMT

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

Ich sehe im Spiegel immer besser aus als im Foto... :uhoh:

Subject: Aw: Diskrepanz der Selbstwahrnehmung von Spiegel zu Foto(Selfie)

Posted by [HaartzIV](#) on Sat, 24 Oct 2020 19:46:14 GMT

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

Ich habe mehrere Spiegel im Haus und auch bei Tageslicht im Zimmer sieht je nach Situation bescheiden aus.

Ich denke es hängt auch sehr mit dem Haarwachstum zusammen. Wenn die Spitzen schon wieder murks sind und manche Haare länger als die anderen, dann stört das schon den Gesamteindruck.

Subject: Aw: Diskrepanz der Selbstwahrnehmung von Spiegel zu Foto(Selfie)

Posted by [Knorkell](#) on Sat, 24 Oct 2020 19:48:03 GMT

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

Erdnase schrieb am Sat, 24 October 2020 15:01...wo genau siehst du den Unterschied zu meiner Aussage?

Gar nicht, ich hab nur unaufmerksam gelesen.

Subject: Aw: Diskrepanz der Selbstwahrnehmung von Spiegel zu Foto(Selfie)

Posted by [HaartzIV](#) on Fri, 06 Nov 2020 23:22:58 GMT

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

Ist es eigentlich mit HA, also sagen wir ab NW3 generell empfehlenswert die Haare kurz (also nur wenige cm zu tragen), oder kenn Ihr auch Beispiele von Leute, die durch ihre Haardichte und Dicke eine richtig gute Illusion hinbekommen, ohne das es falsch oder ungepflegt aussieht?

Wenn man nur so Baby-Haar hat, ist das natürlich nicht empfehlenswert. Ich finde im übrigen auch, das leicht welliges Haar hier Abhilfe schaffen kann.

Subject: Aw: Diskrepanz der Selbstwahrnehmung von Spiegel zu Foto(Selfie)

Posted by [istude](#) on Sat, 07 Nov 2020 11:04:33 GMT

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

HaartzIV schrieb am Sat, 07 November 2020 00:22Ist es eigentlich mit HA, also sagen wir ab NW3 generell empfehlenswert die Haare kurz (also nur wenige cm zu tragen), oder kenn Ihr auch Beispiele von Leute, die durch ihre Haardichte und Dicke eine richtig gute Illusion hinbekommen, ohne das es falsch oder ungepflegt aussieht?

Wenn man nur so Baby-Haar hat, ist das natürlich nicht empfehlenswert. Ich finde im übrigen auch, das leicht welliges Haar hier Abhilfe schaffen kann.

Das ist sehr individuell und hängt von mehreren Faktoren ab.

Ganz grundsätzlich ist einmal die Dichte vom Resthaar entscheidet. Wer "nur" GHE + eventuell eine leichte Tonsur hinten hat, während das restliche Haar dicht ist kann da durchaus noch

einiges mit dem richtigen Styling hinbekommen.

Wer diffus ausdünnt fährt ab einem bestimmten Haarzustand mit dem Kurzhaarschnitt besser.

Und tendenziell ist es mit blondem (hellem) Haar leichter einen schlechten Haarzustand zu kaschieren, da der Kontrast Haar - Kopfhaut geringer ausfällt.

Hab ein paar Freunde mit recht großen Geheimratsecken (ca. NW3), aber sehr dichtem Resthaar. Da ist bei allen eine Langhaarfrisur die erste Wahl, weil sie gut kaschiert.

In meinem Fall (obwohl von der Haarlinie maximal NW2) gibt es zur Kurzhaarfrisur keine Alternative, weil mein dünnes Kopfhaar bei längeren Haaren einfach schon sehr bescheiden aussieht.

Subject: Aw: Diskrepanz der Selbstwahrnehmung von Spiegel zu Foto(Selfie)

Posted by [Theordor](#) on Mon, 03 Oct 2022 09:48:24 GMT

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

Geht fast jedem so aber glaub mir Spiegel sind realer

Die beste Möglichkeit leid das zu prüfen nehm eine andere Person sieh sie dir an und danach im Spiegel

Subject: Aw: Diskrepanz der Selbstwahrnehmung von Spiegel zu Foto(Selfie)

Posted by [Theordor](#) on Mon, 03 Oct 2022 09:50:36 GMT

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

Ich kenne so viel Personen die auf fotos schrecklich aussehen aber in real Life 10x besser

Subject: Aw: Diskrepanz der Selbstwahrnehmung von Spiegel zu Foto(Selfie)

Posted by [Lovely](#) on Fri, 14 Oct 2022 10:36:44 GMT

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

Theordor schrieb am Mon, 03 October 2022 11:50 Ich kenne so viel Personen die auf fotos schrecklich aussehen aber in real Life 10x besser

Ha, ich bin so jemand :)

Subject: Aw: Diskrepanz der Selbstwahrnehmung von Spiegel zu Foto(Selfie)

Posted by [NadiaEira](#) on Tue, 16 Dec 2025 10:57:06 GMT

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

Es ist sehr persönlich und hängt von verschiedenen Faktoren ab.
