

Erstarr-Modus und Entwicklung

Im Erstarr-Modus entwickelt man sich viel langsamer weiter, als außerhalb. Das gilt für Aspies ebenso wie für NT's.

Sowie man aus dem Erstarr-Modus herauskommt, hat man das starke Gefühl hier nicht hinzugehören. Man empfindet sich als zu kindlich und erlebt, wie ausgeschlossen man eigentlich ist.

Das stresst einem sehr, was dazu führt, dass man nach kurzer Zeit wieder im Erstarr-Modus landet. Deshalb ist der Prozess der Besserung auch ein iterativer. Mal kommt man raus und mal wieder rein. Bei Aspies ist es nicht möglich dauerhaft draußen zu bleiben.

Aber eine Kontrolle über den Modus und auch ein deutlich längeres draußen als drin sein, ist mit etwas Arbeit an sich zu schaffen. Mit dieser Kontrolle und einem geschulten Bewusstsein dafür, ist ein glückliches, erfülltes Leben möglich. Ohne dem, ist es nicht möglich.