

## Kammer kontrollieren und Details

Trennwände und Kammer sind bei Aspies in der Funktion eingeschränkt. Beides führt dazu, dass Du sehr detailorientiert denkst und diese in Mustern zusammensetzt.

Wenn Du den Wandernerven trainierst, dann funktioniert Deine Kammer wieder besser. Das meint aber nicht, dass man dann gar nicht mehr auf Details achten kann.

Es ist vielmehr eine Handwerkskunst, dass Du eine Kontrolle über Deine Kammer hast. Als ungestresster Mensch kannst Du selbstverständlich genauso auf Details achten, wie innerhalb eines Stressmodus auch.

Allerdings lernst Du durch Deine Trennwände vom Detail zum Allgemeinen und es ist daher sehr ratsam beim Lernen auf die Details zu achten – zumindest als Aspie.

Wenn Du allerdings bspw. In der Bahn sitzt, dann solltest Du Deine Kammer eher schließen. Daher ist die Kontrolle darüber als hohes Gut anzusehen. Das erreichst Du, wenn Du Deinen Wandernerv in einem späteren Kurs trainierst.

Dadurch bekommst Du Kontrolle und kannst Deine Reize deutlich besser managen. Wenn Du mit Deinem Aspie-Gehirn niemals die Möglichkeit hast, für immer ungestresst in jeder Situation zu verweilen.