

## Glücks- und Stresshormon

Eigentlich würde man denken, dass Aspies zu wenig Glückshormone und zu viel Stresshormone hätten. Tatsächlich finden sich in den meisten zu viel Hormone von beiden.

Stresshormone werden logischer Weise in jedem der fünf Stressmodi ausgelöst. Da Autisten wegen dem schwachen Wandernerven meistens im Erstarr-Modus sind, sind zu viele Stresshormone nicht verwunderlich.

Glückshormone werden im Alltag von den meisten Aspies durch Kleinigkeiten ausgeschüttet. Zum Beispiel, wenn jemand auf Social Media eine Nachricht schrieb. Oder wenn man in einem Videospiel ein neues Level erreicht hat.

Diese ganz kleinen Glücksschübe machen Dich sozusagen immun dagegen. Aus diesem Grund sind nur starke Glücksmomente tatsächliche. Die Kleinen solltest Du eher meiden.