findyourneurotype

BEISPIEL · fiktive Daten

Beispielbericht

Fragebogen zu autistischem Masking (angelehnt an den CAT-Q)

Fragebogen zur Selbsteinschätzung

Test	Datum	Fragen	Referenz
Autistisches Masking	**21. November 2026**	**24**	**000000A2**

Inhalt

1	Ihr Ergebnis	S. 2
2	Was Ihre Antworten sagen	S. 3
3	Nächste Schritte	S. 6
4	Ihren Termin vorbereiten	S. 8
5	Ihre Antworten	S. 9

Dieser Bericht ist ein Instrument zur Selbsteinschätzung. Er ist keine medizinische oder psychologische Diagnose.

Ihr Ergebnis

50 / 96

Viel Kaschierung angegeben

52 % der Höchstpunktzahl



Ihr Wert liegt zwischen 49 und 72 von 96: Sie geben an, häufig Kaschierungsstrategien zu nutzen, in mehreren der drei Gruppen. Forschende vermuten, dass Kaschieren dazu beitragen könnte, dass manche autistische Menschen, besonders Frauen, spät erkannt werden; belegt ist das nicht. In Studien geht mehr Kaschieren im Durchschnitt mit mehr Angst und Depression einher, und viele Menschen beschreiben es als ermüdend; diese Studien zeigen nicht, dass Kaschieren diese Schwierigkeiten verursacht. Diese Stufe ist ein von der Website gewählter Orientierungswert, keine validierte Schwelle.

Nach Bereich

In Prozent des Maximums jedes Bereichs, damit sie vergleichbar sind.

Kompensation	**84 %**	27 / 32	
Maskierung	**38 %**	12 / 32	
Assimilation	**34 %**	11 / 32	

Am wenigsten ausgeprägt Am stärksten ausgeprägt

Was Ihre Antworten sagen

Von Claude Opus 5.5 (Anthropic) auf Grundlage Ihrer Antworten verfasst. Wir haben es gewählt, weil es eines der leistungsstärksten KI-Modelle für diese Art von Auswertung ist.

Am wenigsten ausgeprägt

Assimilation · 34 %

Am stärksten ausgeprägt

Kompensation · 84 %

Ihr Ergebnis im Überblick

Mit 50 von 96 möglichen Punkten (52,1 %) liegt Ihr Ergebnis knapp im Bereich „Viel Kaschierung angegeben“. Dieser Fragebogen wurde für diese Website entwickelt und ist an den Camouflaging Autistic Traits Questionnaire angelehnt, ist aber nicht dieses Instrument. Er erfragt, wie häufig Sie im sozialen Miteinander Strategien nutzen, um sich anzupassen, Unsicherheiten auszugleichen oder Eigenheiten zu verbergen. Dass Sie sich die Zeit genommen haben, so genau hinzuschauen, verdient Anerkennung. Viele Menschen kennen solche Strategien aus ihrem Alltag.

Wichtig ist, was dieses Ergebnis nicht leisten kann. Es handelt sich um eine Selbsteinschätzung, nicht um eine Diagnose. Die vier Stufen beruhen auf Schwellen bei 25, 50 und 75 % des Höchstwerts. Sie dienen als Lesehilfe der Website und sind nicht wissenschaftlich überprüft. Ihr Wert liegt nur knapp über einer dieser Grenzen.

Die Autorinnen und Autoren des Originalfragebogens nennen bewusst keinen Grenzwert und raten davon ab, Menschen in „viel“ oder „wenig“ Kaschierende einzuteilen. Ein Vergleich mit veröffentlichten Werten jenes Fragebogens ist nicht möglich, weil dort andere Fragen und eine andere Skala verwendet werden. Ein hoher Wert ist zudem kein Hinweis auf Autismus: Auch Menschen mit ADHS, sozialer Angst oder Depression können hier viele Punkte erreichen.

Kompensation deutlich vor Anpassung

Die Balken Ihres Ergebnisses zeigen ein klares Profil. Am höchsten liegt die Kompensation mit 27 von 32 Punkten (84 %). Diese Fragen erfassen, ob Sie soziale Abläufe bewusst erarbeiten, die anderen scheinbar mühelos gelingen: Regeln erlernen, Gespräche vorbereiten, Gefühle anderer gedanklich erschließen. Ihr Wert bedeutet, dass Sie solche Strategien sehr häufig angeben. Im Alltag kann das heißen, dass soziale Begegnungen viel geistige Vorarbeit beanspruchen.

Am niedrigsten liegt die Assimilation mit 11 von 32 Punkten (34 %). Sie beschreibt, ob man sich an andere angleicht, etwa die eigene Persönlichkeit anpasst oder Ausdrucksweisen spiegelt. Das Masking, also das Verbergen von Eigenheiten wie Interessen, Bewegungen oder Unbehagen, liegt mit 12 von 32

Punkten (38 %) knapp darüber. Diese beiden Bereiche geben Sie also deutlich seltener an. Ihr Gesamtwert entsteht vor allem durch die Kompensation.

Ein Muster aus Vorbereitung und Analyse

Ihre Antworten in der Kompensation fügen sich zu einem stimmigen Bild. Sie geben an, soziale Regeln „immer" aus Büchern, Filmen oder durch Beobachten zu lernen, und ebenso „immer" Logik zu nutzen, um herauszufinden, was andere fühlen oder wollen. Dazu passt, dass Sie „immer" planen, was Sie sagen werden, und sich „immer" sorgfältig auf unvorhersehbare Situationen vorbereiten, weil Ungewissheit Sie stresst.

Auch eine Antwort aus der Assimilation gehört in dieses Muster: Sie analysieren soziale Situationen „oft", um Regeln zu erkennen, die andere automatisch zu begreifen scheinen. Zusammengenommen beschreiben diese Antworten weniger ein Verstellen als ein bewusstes Erarbeiten. Daraus spricht eine ausgeprägte Fähigkeit zu beobachten, zu analysieren und vorauszuplanen.

Aus dem Bereich Masking sticht hervor, dass Sie Ihre intensiven Interessen „oft" herunterspielen oder verbergen. Das Gefühl, eine Rolle zu spielen, oder das Aushalten von Lärm und grellem Licht, ohne es zu zeigen, geben Sie dagegen „manchmal" an.

Wie sich das im Alltag zeigen kann

Bei der Arbeit oder im Studium kann sich Ihr Profil darin zeigen, dass Sie sich vor Besprechungen Formulierungen zurechtlegen oder mögliche Fragen vorab durchdenken. Spontane Situationen wie ein unangekündigtes Telefonat oder ein Gespräch in der Kaffeeküche können mehr Kraft kosten als geplante Termine. Ihre analytische Herangehensweise kann zugleich eine Stärke sein: Wer Abläufe bewusst durchschaut, kann sie oft klar erklären und gut vorbereitet auftreten.

Zu Hause und in Beziehungen kann es sein, dass Sie die Gefühle anderer eher erschließen als unmittelbar spüren und dafür Zeit oder Rückfragen brauchen. Das Herunterspielen eigener Interessen kann dazu führen, dass andere einen wichtigen Teil von Ihnen kaum kennenlernen. Gleichzeitig kann Ihre Aufmerksamkeit für Details ein echtes Interesse an Ihrem Gegenüber ausdrücken. Bei vertrauten Menschen fällt Vorbereitung möglicherweise weniger ins Gewicht.

Was das Ergebnis beeinflussen kann

Eine Online-Selbsteinschätzung spiegelt, wie Sie sich zu einem bestimmten Zeitpunkt sehen. Tagesform, aktuelle Belastungen oder ein neues Umfeld wie eine neue Stelle können die Antworten verschieben. Ihr Wert liegt nahe an der 50–%-Grenze, daher könnte schon eine einzelne andere Antwort zu einer anderen Stufe führen.

Ein hoher Kompensationswert kann sehr unterschiedliche Hintergründe haben. Soziale Angst kann dazu führen, dass man Gespräche ausgiebig plant. Bei ADHS kann man sich Strukturen bewusst erarbeiten, und auch eine Depression kann das Erleben sozialer Situationen verändern. Ebenso können Erziehung, kulturelle Erwartungen oder Mehrsprachigkeit eine Rolle spielen.

Über Zusammenhänge zwischen Kaschieren und Angst, Depression oder Erschöpfung gibt es Querschnittsstudien und persönliche Berichte. Sie zeigen gemeinsames Auftreten, aber keine Ursache. Ihr Wert misst daher kein Burnout-Risiko. Eine Fachperson würde Ihre Entwicklungsgeschichte, Ihr heutiges Erleben, mögliche andere Erklärungen und Ihre Stärken in einem ausführlichen Gespräch betrachten.

Behutsame nächste Schritte

Ein erster Schritt kann sein, eine Woche lang zu notieren, welche Situationen besonders viel Vorbereitung verlangen und wie Sie sich danach fühlen. So erkennen Sie, wo Ihre Strategien hilfreich sind und wo sie viel Kraft kosten. Ebenso wertvoll ist es, Erholungszeiten nach geplanten Begegnungen fest einzuplanen.

Vielleicht möchten Sie auch einem vertrauten Menschen ein Stück von einem Interesse zeigen, das Sie sonst eher zurückhalten, und beobachten, wie sich das anfühlt. Wenn Ihr Ergebnis Fragen aufwirft oder Sie sich im Alltag stark gefordert erleben, kann ein Gespräch mit einer qualifizierten Fachperson, etwa in Psychiatrie oder Psychotherapie, Klarheit bringen. Welche Antworten sich daraus ergeben, lässt sich nicht vorhersagen. Ein besseres Verständnis Ihrer selbst ist aber in jedem Fall ein Gewinn.

Nächste Schritte

Wählen Sie ein oder zwei aus. Regelmäßigkeit zählt mehr als Dauer.

Kompensation

Vorbereitungsaufwand bewusst wahrnehmen

Notieren Sie abends kurz, welche Gespräche Sie heute vorbereitet haben und wie viel Kraft das gekostet hat. Nach einer Woche erkennen Sie, welche Situationen besonders fordernd sind.

5 Min., täglich für eine Woche

Kompensation

Kurze Pausen nach Begegnungen

Planen Sie nach geplanten sozialen Terminen eine kurze ruhige Zeit ohne Gespräche ein, etwa einen Spaziergang oder ein paar Minuten allein. Tragen Sie diese Pause wie einen festen Termin in Ihren Kalender ein.

10–15 Min., nach jedem längeren sozialen Termin

Maskierung

Ein Interesse vorsichtig teilen

Wählen Sie einen vertrauten Menschen und erzählen Sie ihm ein paar Minuten von einem Thema, das Sie begeistert. Achten Sie darauf, wie Sie sich währenddessen und danach fühlen.

10 Min., einmal pro Woche

Maskierung

Sinnesbelastung früh bemerken

Fragen Sie sich in lauten oder hellen Umgebungen bewusst, ob Ihnen etwas unangenehm ist. Probieren Sie kleine Entlastungen aus, zum Beispiel Ohrstöpsel oder einen ruhigeren Platz.

1 Min., mehrmals täglich in belebten Umgebungen

Assimilation

Nachgrübeln zeitlich begrenzen

Wenn Sie ein Gespräch im Kopf immer wieder durchgehen, schreiben Sie die wichtigsten Gedanken auf und schließen Sie das Thema danach bewusst ab. So bekommt das Nachdenken einen festen Rahmen.

10 Min., bei Bedarf nach sozialen Ereignissen

Fachliche Begleitung

Gespräch mit Fachperson vorbereiten

Halten Sie Beispiele aus Ihrem Alltag und Fragen zu Ihrem Ergebnis schriftlich fest. Nehmen Sie diese Notizen zu einem Termin bei einer qualifizierten Fachperson mit.

20 Min., einmalig vor dem Termin

Um mit einer Fachperson darüber zu sprechen

Psychologin, Therapeut, Ärztin: Dieser Bericht kann der Ausgangspunkt für das Gespräch sein.

- Bringen Sie Seite 2 mit (Ergebnis nach Bereich).
- Notieren Sie ein oder zwei Situationen, die Ihnen zuletzt schwerfielen.
- Sagen Sie, was Sie gern ändern würden, auch nur ungefähr.

Brauchen Sie jetzt jemanden zum Reden? Rufen Sie **0800 111 0 111** an (TelefonSeelsorge), im Notfall die 112.

Dieser Bericht ist ein Instrument zur Selbsteinschätzung. Er ersetzt keine fachliche Abklärung. Für eine verlässliche Diagnose wenden Sie sich an eine Neuropsychologin, einen Psychiater oder eine andere qualifizierte Fachperson.

Ihren Termin vorbereiten

Ärztin, Psychiater, Psychologin, Neuropsychologe: Bringen Sie diese Seite mit. Füllen Sie sie ein paar Tage vorher aus, wenn Ihnen Beispiele einfallen.

Meine wichtigsten Zahlen

Fragebogen zu autistischem Masking (angelehnt an den CAT-Q) · 50 / 96 (52 %) · Viel Kaschierung angegeben

Am stärksten ausgeprägt: Kompensation (84 %), Maskierung (38 %)

Test durchgeführt am 21. November 2026 · Referenz 000000A2

Beispiele aus meinem Alltag

Arbeit oder Studium, Zuhause, Beziehungen: zwei oder drei konkrete Situationen und was passiert ist.

Seit wann?

War es schon in der Kindheit oder Jugend da? Zeugnisse oder Erinnerungen von Angehörigen können helfen.

Was ich gern ändern würde

Auch nur ungefähr: was Sie heute am meisten Energie kostet.

Fragen, die ich stellen kann

- ☐ Ist eine vollständige Abklärung in meinem Fall sinnvoll, und bei wem?
- ☐ Wie lange ist die Wartezeit, und was kann ich in der Zwischenzeit tun?
- ☐ Könnte etwas anderes das erklären (Schlaf, Stress, Schilddrüse, eine andere Störung)?
- ☐ Welche Unterstützung gibt es, bei der Arbeit oder im Studium?
- ☐ Was soll ich beim nächsten Mal mitbringen?

Ihre Antworten

Skala von „Nie“ bis „Immer“.

#	Frage	Ihre Antwort	Pkt.
Assimilation · 11 / 32			
1	Ich beobachte, wie andere sich in sozialen Situationen verhalten, und ahme sie nach.	Nie	**0**
2	Ich passe meine Persönlichkeit an, je nachdem mit wem ich bin, um besser dazuzugehören.	Manchmal	**2**
3	Ich studiere die ungeschriebenen Regeln einer sozialen Gruppe sorgfältig, bevor ich mitmache.	Selten	**1**
4	Ich analysiere soziale Situationen ständig, um Regeln herauszufinden, die andere automatisch zu begreifen scheinen.	Oft	**3**
5	Ich spiegele die Ausdrücke, Haltung oder Wortwahl der Menschen um mich herum.	Manchmal	**2**
6	Ich tue so, als ob ich an Themen interessiert bin, die anderen wichtig sind, um ihnen ähnlicher zu erscheinen.	Selten	**1**
7	Ich stecke sehr viel Energie darin, sozial normal zu erscheinen.	Nie	**0**
8	Nach einem sozialen Ereignis spiele ich im Kopf durch, was passiert ist, und wie ich natürlicher hätte handeln können.	Manchmal	**2**
Kompensation · 27 / 32			
9	Ich habe Sätze oder Skripte vorbereitet, die ich in häufigen sozialen Situationen verwende.	Oft	**3**
10	Ich lerne soziale Regeln aus Büchern, Filmen oder durch Beobachten, da sie mir nicht natürlich kommen.	Immer	**4**
11	Ich nutze Humor oder lenke mit einem Witz ab, wenn ich nicht sicher bin, wie ich sozial reagieren soll.	Oft	**3**
12	Ich plane, was ich sagen werde, bevor ich in eine soziale Situation eintrete.	Immer	**4**
13	Ich übe Gespräche oder Gesichtsausdrücke im Kopf oder vor einem Spiegel.	Manchmal	**2**
14	Ich nutze Logik, um herauszufinden, was Menschen fühlen oder wollen, da ich es nicht intuitiv wahrnehme.	Immer	**4**
15	Ich habe persönliche Lösungen für alltägliche soziale Situationen entwickelt, die andere mühelos meistern.	Oft	**3**
16	Ich bereite mich sorgfältig auf unvorhersehbare soziale Ereignisse vor, da Ungewissheit mich stresst.	Immer	**4**

#	Frage	Ihre Antwort	Pkt.
Maskierung · 12 / 32			
17	Ich halte mich davon ab, Dinge zu tun, die sich natürlich anfühlen, weil sie anderen seltsam erscheinen könnten.	Manchmal	**2**
18	Ich verberge oder unterdrücke körperliche Bewegungen wie Schaukeln, Klopfen oder Zappeln in Gegenwart anderer.	Selten	**1**
19	Ich tue so, als wären soziale Situationen einfach für mich, auch wenn sie es tatsächlich nicht sind.	Nie	**0**
20	Ich überstehe sensorisches Unbehagen (Lärm, Menschenmengen, grelles Licht) ohne es zu zeigen.	Manchmal	**2**
21	Ich unterdrücke starke emotionale oder körperliche Reaktionen auf störende Dinge, um ruhig zu erscheinen.	Selten	**1**
22	Ich spiele meine intensiven Interessen herunter oder verberge sie, weil sie anderen ungewöhnlich erscheinen könnten.	Oft	**3**
23	Ich tue so, als ob ich Gesprächen folge oder soziale Situationen besser verstehe, als ich es tatsächlich tue.	Selten	**1**
24	In sozialen Situationen habe ich das Gefühl, eine Rolle zu spielen, anstatt ich selbst zu sein.	Manchmal	**2**