findyourneurotype

BEISPIEL · fiktive Daten

Beispielbericht

RAADS-14 Screen: autistische Merkmale bei Erwachsenen (14 Fragen)

Selbsteinschätzung der neurologischen Entwicklung

Test	Datum	Fragen	Referenz
Autismus Erwachsene (RAADS-14)	**23. November 2026**	**14**	**000000B3**

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

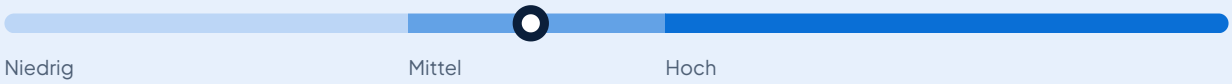
Dieser Bericht ist ein Instrument zur Selbsteinschätzung. Er ist keine medizinische oder psychologische Diagnose.

Ihr Ergebnis

18 / 42

Am veröffentlichten Schwellenwert oder darüber (14 bis 22)

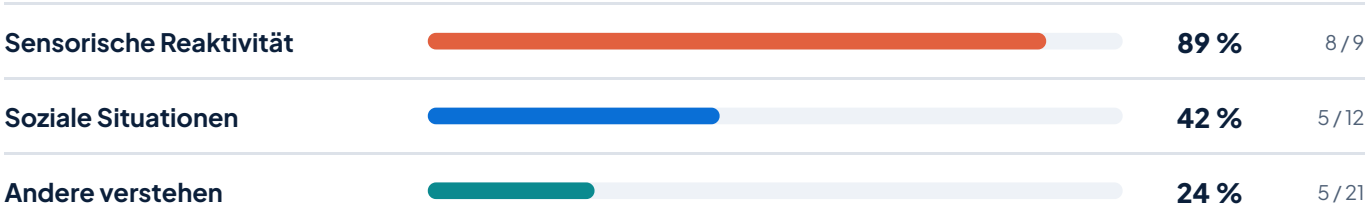
43 % der Höchstpunktzahl



Ihr Wert erreicht 14, den von den Autorinnen veröffentlichten Schwellenwert. Sie wählten ihn so, dass möglichst wenige autistische Erwachsene übersehen werden: In der letzten Phase ihrer Studie erreichten ihn 97 % der 77 autistischen Erwachsenen. Ebenso erreichten ihn aber 54 % der 301 Erwachsenen mit ADHS ohne Autismus-Diagnose, 36 % der 69 Erwachsenen mit einer anderen psychischen Erkrankung (affektive Störung, Angststörung, Psychose, Borderline-Persönlichkeitsstörung) und 5 % der 590 Erwachsenen ohne Diagnose. Der Median der ADHS-Gruppe lag bei 15, also in diesem Bereich. Die Obergrenze 22 ist ein Orientierungswert, den FindYourNeurotype gewählt hat und den keine Studie validiert hat. Diese Stufe bedeutet, dass mehrere Aussagen, die mit Autismus zusammenhängen, auf Sie zutreffen; sie sagt nicht, warum. Sie ist eine Orientierung, keine Diagnose.

Nach Bereich

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



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

Andere verstehen · 24 %

Am stärksten ausgeprägt

Sensorische Reaktivität · 89 %

Ihr Ergebnis von 18 Punkten einordnen

Danke, dass Sie sich die Zeit genommen haben, diese Fragen ehrlich zu beantworten. Mit 18 von 42 Punkten liegt Ihr Ergebnis im mittleren Bereich von 14 bis 22 und damit am veröffentlichten Schwellenwert von 14 oder darüber. Sie haben also mehrere Erfahrungen angegeben, die der RAADS-14 Screen mit autistischen Merkmalen bei Erwachsenen in Verbindung bringt. Das heißt nicht, dass eine bestimmte Erklärung feststeht.

Der Fragebogen ist eine Selbsteinschätzung mit 14 Aussagen aus drei Bereichen: das Verstehen anderer Menschen, der Umgang mit sozialen Situationen und die Reaktion auf Sinnesreize. Er kann sichtbar machen, worin Sie sich wiedererkennen. Er kann jedoch keine Diagnose stellen und nicht klären, woher diese Erfahrungen kommen. Die deutsche Übersetzung stammt von dieser Website und wurde nicht eigens wissenschaftlich überprüft.

Sinneswahrnehmung deutlich im Vordergrund

Am deutlichsten fällt der Bereich der Sinnesreaktionen auf: 8 von 9 möglichen Punkten, also 89 Prozent. Die drei Fragen dazu betreffen Geräusche, Texturen auf der Haut und das Bedürfnis, sich bei zu vielen Reizen zurückzuziehen. Sie haben fast alle diese Erfahrungen bestätigt. Im Alltag kann das bedeuten, dass laute, volle oder unruhige Umgebungen Sie deutlich mehr Kraft kosten als andere Menschen.

Am niedrigsten liegt das Verstehen anderer mit 5 von 21 Punkten (24 Prozent). Diese sieben Fragen beschreiben, wie leicht es fällt, Absichten, Gefühle und unausgesprochene Regeln im Gespräch zu erfassen. Die meisten dieser Aussagen haben Sie nicht bestätigt. Ihre Antworten deuten darauf hin, dass Ihnen vieles davon eher leichtfällt.

Dazwischen liegen die sozialen Situationen mit 5 von 12 Punkten (42 Prozent). Die vier Fragen betreffen Gruppen, Smalltalk und das Gefühl, in Gesellschaft gut zu funktionieren. Hier zeigen sich einzelne Schwierigkeiten, aber kein durchgehendes Muster. Die Balken in Ihrem Bericht machen diese Verteilung auf einen Blick sichtbar.

Wenn Reize zu viel werden

Zwei Ihrer Antworten haben eine besondere Gemeinsamkeit. Zum einen fühlen sich gewöhnliche Texturen, die andere nicht stören, auf Ihrer Haut sehr unangenehm an. Zum anderen müssen Sie sich isolieren, wenn Sinneseindrücke Sie überwältigen. Beides trifft nach Ihren Angaben jetzt zu und traf schon zu, als Sie jung waren. Diese Empfindlichkeit ist für Sie also keine neue, sondern eine lange vertraute Erfahrung.

Andere Antworten haben Sie dagegen als „nur jetzt“ zutreffend angegeben. Dazu gehört, sich manchmal die Ohren zuhalten zu müssen, um schmerzhafte Geräusche auszublenden. Ebenso fällt es Ihnen sehr schwer, in Gruppen zu arbeiten, und schwer zu erkennen, wann Sie mit Reden oder Zuhören an der Reihe sind. Diese Erfahrungen sind nach Ihren Angaben erst später hinzugekommen.

Möglicherweise hängen sie miteinander zusammen. Wenn ohnehin viele Reize auf Sie einwirken, können laute Gruppengespräche besonders anstrengend werden, und dann kann auch das Gespür für den Gesprächsrhythmus leiden. Das ist eine mögliche Verbindung, keine gesicherte.

Zwischen Besprechung und Rückzugsort

Bei der Arbeit oder im Studium kann sich Ihr Ergebnis etwa in Besprechungen zeigen, in denen mehrere Menschen durcheinanderreden. Auch ein Großraumbüro mit ständiger Geräuschkulisse oder Gruppenarbeiten unter Zeitdruck können fordernd sein. Möglicherweise arbeiten Sie konzentrierter, wenn Sie Aufgaben allein oder in ruhiger Umgebung erledigen können.

Zu Hause kann es um Kleidung gehen, deren Stoff oder Etiketten stören, oder um laute Geräte wie den Staubsauger. Ein fester Rückzugsort kann hier viel ausmachen. Dass Sie bereits wissen, dass Sie sich bei Überlastung zurückziehen müssen, ist eine Stärke: Diese Selbstkenntnis ermöglicht es, rechtzeitig gegenzusteuern.

In Beziehungen kann es Ihnen zugutekommen, dass Ihnen das Verstehen anderer laut Ihren Antworten vergleichsweise wenig Mühe bereitet. Gleichzeitig kann Ihr Rückzug nach einem reizvollen Tag von Nahestehenden missverstanden werden. Offen darüber zu sprechen, kann helfen, Nähe zu erhalten.

Was Ihre Punktzahl mitprägen kann

Eine Online-Selbsteinschätzung erfasst nur, wie Sie sich in einem bestimmten Moment beschreiben. In einer schwedischen Untersuchung mit 1.233 Erwachsenen erreichten 97 Prozent der autistischen Teilnehmenden 14 Punkte oder mehr. Diesen Wert erreichten aber auch 54 Prozent der Erwachsenen mit ADHS ohne Autismus, 36 Prozent der Erwachsenen mit anderen psychischen Erkrankungen und 5 Prozent der Erwachsenen ohne Diagnose. Der Wert allein unterscheidet diese Gruppen also nicht zuverlässig. Eine Untersuchung in Neuseeland konnte zudem die Aufteilung in drei Bereiche nicht bestätigen. Die Bereichswerte sind daher nur eine grobe Orientierung.

ADHS, soziale Ängstlichkeit, gedrückte Stimmung, Ängste und Schwierigkeiten, die nur in der heutigen Lebensphase bestehen, können den Wert erhöhen. Da Autismus in der Kindheit beginnt, ist es bedeutsam, dass drei Ihrer am höchsten bewerteten Antworten nur auf die Gegenwart zutreffen, zwei aber in Ihre Jugend zurückreichen. Eine Fachperson würde deshalb Ihre Entwicklungsgeschichte betrachten und nach Belastungen, Schlaf und Stimmung fragen. Sie würde auch andere Ursachen für Reizempfindlichkeit prüfen und, wenn möglich, Menschen einbeziehen, die Sie von früher kennen.

Behutsame nächste Schritte

Notieren Sie über zwei bis drei Wochen, in welchen Situationen Geräusche, Berührungen oder Gruppen Sie besonders fordern und was Ihnen danach guttut. Probieren Sie außerdem kleine Anpassungen aus, etwa Gehörschutz in lauten Umgebungen, angenehme Stoffe oder feste Pausen nach Treffen. Überlegen Sie auch, wer Ihnen erzählen könnte, wie Sie als Kind auf Reize reagiert haben.

Mit diesen Notizen können Sie gut vorbereitet das Gespräch mit einer qualifizierten Fachperson suchen, etwa in einer psychiatrischen oder psychotherapeutischen Praxis. Ein solches Gespräch kann helfen zu klären, was hinter Ihren Erfahrungen steht. Wie auch immer die Antwort ausfällt: Sie kann Ihnen helfen, Ihren Alltag besser auf Ihre Bedürfnisse abzustimmen.

Nächste Schritte

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

Sensorische Reaktivität

Persönliches Reizprotokoll führen

Notieren Sie abends kurz, welche Geräusche, Texturen oder Umgebungen Sie heute belastet haben und wie stark, auf einer Skala von 1 bis 10. Nach zwei Wochen erkennen Sie leichter Muster, die Sie auch in einem Fachgespräch nutzen können.

5 Min., täglich für 2–3 Wochen

Sensorische Reaktivität

Gehörschutz griffbereit haben

Tragen Sie Ohrstöpsel oder geräuschdämpfende Kopfhörer bei sich und setzen Sie sie gezielt bei Staubsauger, Lärm oder lauten Gesprächen ein. So müssen Sie sich nicht erst die Ohren zuhalten, wenn es schon schmerzt.

Bei Bedarf, mehrmals pro Woche

Sensorische Reaktivität

Ruhige Rückzugsinsel einrichten

Richten Sie zu Hause einen festen, reizarmen Ort mit gedämpftem Licht und angenehmen Stoffen ein. Ziehen Sie sich dorthin bewusst zurück, bevor die Überforderung zu groß wird.

10–20 Min., 1–2 Mal täglich

Soziale Situationen

Gruppenarbeit gezielt strukturieren

Schlagen Sie bei Gruppenaufgaben vor, die Rollen und Teilaufgaben schriftlich festzuhalten, damit Sie Ihren Teil möglichst in Ruhe bearbeiten können. Planen Sie nach längeren Gruppenterminen bewusst eine kurze Pause ein.

5 Min. Planung pro Gruppentermin

Soziale Situationen

Gesprächswechsel bewusst wahrnehmen

Achten Sie in Gesprächen mit einer vertrauten Person auf kleine Signale wie Pausen, Blickkontakt oder eine Frage am Satzende, die zeigen, dass Sie an der Reihe sind. Sprechen Sie anschließend kurz darüber, wie es sich angefühlt hat.

10 Min., 2–3 Mal pro Woche

Andere verstehen

Erinnerungen an die Kindheit sammeln

Fragen Sie Eltern, Geschwister oder langjährige Bekannte, wie Sie als Kind auf Geräusche, Kleidung und Gruppen reagiert haben, und schreiben Sie die Antworten auf. Diese Notizen sind für ein späteres Fachgespräch wertvoll.

30 Min., einmalig oder 1 Mal pro Woche

Um mit einer Fachperson darüber zu sprechen

Psychiater/in oder Psycholog/in mit Erfahrung in der Autismus-Diagnostik bei Erwachsenen: 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 Diagnose oder eine vollständige Abklärung wenden Sie sich an eine qualifizierte Fachperson: Psychiater/in oder Psycholog/in mit Erfahrung in der Autismus-Diagnostik bei Erwachsenen.

Ihren Termin vorbereiten

Psychiater/in oder Psycholog/in mit Erfahrung in der Autismus-Diagnostik bei Erwachsenen: Bringen Sie diese Seite mit. Füllen Sie sie ein paar Tage vorher aus, wenn Ihnen Beispiele einfallen.

Meine wichtigsten Zahlen

RAADS-14 Screen: autistische Merkmale bei Erwachsenen (14 Fragen) · 18 / 42 (43 %) · Am veröffentlichten Schwellenwert oder darüber (14 bis 22)

Am stärksten ausgeprägt: Sensorische Reaktivität (89 %), Soziale Situationen (42 %)

Test durchgeführt am 23. November 2026 · Referenz 000000B3

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 „Trifft jetzt zu und traf zu, als ich jung war“ bis „Hat nie zugetroffen“.

#	Frage	Ihre Antwort	Pkt.
Andere verstehen · 5 / 21			
1	Es fällt mir schwer zu verstehen, wie sich andere Menschen fühlen, wenn wir miteinander sprechen	Traf nur zu, als ich jünger als 16 war	**1**
4	Es ist schwierig herauszufinden, was andere Menschen von mir erwarten	Traf nur zu, als ich jünger als 16 war	**1**
9	Wenn ich mit jemandem spreche, fällt es mir schwer zu erkennen, wann ich mit Reden oder mit Zuhören an der Reihe bin	Trifft nur jetzt zu	**2**
11	Es kann sehr schwer sein, Gesicht, Hand- und Körperbewegungen meines Gegenübers zu deuten, wenn wir miteinander sprechen	Hat nie zugetroffen	**0**
12	Ich konzentriere mich auf Details statt auf das große Ganze	Traf nur zu, als ich jünger als 16 war	**1**
13	Ich nehme Dinge zu wörtlich, sodass mir oft entgeht, was andere sagen wollen	Hat nie zugetroffen	**0**
14	Ich gerate extrem aus der Fassung, wenn die Art, wie ich Dinge gern mache, plötzlich geändert wird	Hat nie zugetroffen	**0**
Sensorische Reaktivität · 8 / 9			
2	Einige gewöhnliche Texturen, die andere nicht stören, fühlen sich für mich sehr unangenehm an, wenn sie meine Haut berühren	Trifft jetzt zu und traf zu, als ich jung war	**3**
7	Wenn ich mich von meinen Sinnen überwältigt fühle, muss ich mich isolieren, um sie abzuschalten	Trifft jetzt zu und traf zu, als ich jung war	**3**
10	Manchmal muss ich mir die Ohren zuhalten, um schmerzhafte Geräusche auszublenden (wie Staubsauger oder Menschen, die zu viel oder zu laut reden)	Trifft nur jetzt zu	**2**
Soziale Situationen · 5 / 12			
3	Es fällt mir sehr schwer, in Gruppen zu arbeiten und zu funktionieren	Trifft nur jetzt zu	**2**
5	Ich weiß oft nicht, wie ich mich in sozialen Situationen verhalten soll	Traf nur zu, als ich jünger als 16 war	**1**
6	Ich kann mit Menschen plaudern und Smalltalk führen umgepolt	Trifft nur jetzt zu	**1**
8	Wie man Freundschaften schließt und soziale Kontakte pflegt, ist mir ein Rätsel	Traf nur zu, als ich jünger als 16 war	**1**

„Umgepolt“: Diese Fragen werden umgekehrt zu den anderen gewertet.

© 2013 Eriksson et al.; licensee BioMed Central Ltd. Eriksson JM, Andersen LMJ, Bejerot S. RAADS-14 Screen: validity of a screening tool for autism spectrum disorder in an adult psychiatric population. Molecular Autism 2013;4:49. doi:10.1186/2040-2392-4-49. Lizenz CC BY 2.0: https://creativecommons.org/licenses/by/2.0/. Deutsche Übersetzung: FindYourNeurotype (nicht validiert).