



CAT-Q

Camouflaging Autistic Traits Questionnaire (deutsche Version)

Originaltest: Laura Hull et al. (2019)

Deutsche Version: Nicolai Semmler & Natalie Koch (2025)

Onlineversion verfügbar unter adhs-erwachsene.net

Download als PDF unter adhs-erwachsene.net/downloads

	Ich stimme überhaupt nicht zu	Ich stimme nicht zu	Ich stimme eher nicht zu	Weder noch	Ich stimme ein wenig zu	Ich stimme zu	Ich stimme eindeutig zu
01 Wenn ich mit anderen in Kontakt bin, kopiere ich bewusst die Körpersprache oder die Gesichtsausdrücke meines Gegenübers.	1	2	3	4	5	6	7
02 Ich beobachte meine Körpersprache oder meinen Gesichtsausdruck, damit ich entspannt wirke.	1	2	3	4	5	6	7
03 Ich verspüre selten die Notwendigkeit, mich zu verstellen, um soziale Situationen zu meistern.	7	6	5	4	3	2	1
04 Ich habe ein inneres Skript für soziale Situationen entwickelt (zum Beispiel eine Liste von Fragen oder Gesprächsthemen).	1	2	3	4	5	6	7
05 Ich wiederhole Sätze von anderen auf die exakt gleiche Art und Weise, wie ich sie das erste Mal gehört habe.	1	2	3	4	5	6	7
06 Ich passe meine Körpersprache und meinen Gesichtsausdruck so an, dass ich im Kontakt mit meinem Gegenüber interessiert wirke.	1	2	3	4	5	6	7
07 In sozialen Situationen habe ich eher das Gefühl, „eine Rolle zu spielen“, als ich selbst zu sein.	1	2	3	4	5	6	7

	Ich stimme überhaupt nicht zu	Ich stimme nicht zu	Ich stimme eher nicht zu	Weder noch	Ich stimme ein wenig zu	Ich stimme zu	Ich stimme eindeutig zu
08 In meinen eigenen sozialen Interaktionen verwende ich Verhaltensweisen, die ich in der Beobachtung anderer gelernt habe.	1	2	3	4	5	6	7
09 Ich denke ständig darüber nach, was für einen Eindruck ich auf andere mache.	1	2	3	4	5	6	7
10 Ich benötige die Unterstützung anderer, um Kontakte zu knüpfen.	1	2	3	4	5	6	7
11 Ich übe Gesichtsausdrücke und Körpersprache, mit dem Ziel, natürlich zu wirken.	1	2	3	4	5	6	7
12 Mit Leuten, bei denen ich das nicht möchte, nehme ich keinen Blickkontakt auf.	7	6	5	4	3	2	1
13 In sozialen Situationen muss ich mich zur Interaktion mit anderen zwingen.	1	2	3	4	5	6	7
14 Ich habe versucht, mein Verständnis sozialer Fertigkeiten über die Beobachtung anderer zu verbessern.	1	2	3	4	5	6	7
15 Ich beobachte meine Körpersprache und meinen Gesichtsausdruck, damit ich im Kontakt mit anderen interessiert wirke.	1	2	3	4	5	6	7
16 In sozialen Situationen finde ich Möglichkeiten, die Interaktion mit anderen zu vermeiden.	1	2	3	4	5	6	7
17 Ich habe die Regeln sozialer Interaktion erforscht/untersucht, um meine sozialen Fertigkeiten zu verbessern (indem ich z. B. Psychologie studiert oder Bücher über menschliches Verhalten gelesen habe).	1	2	3	4	5	6	7
18 Ich bin mir immer darüber im Klaren, welchen Eindruck ich auf andere mache.	1	2	3	4	5	6	7
19 In Gegenwart anderer kann ich ganz ich selbst sein.	7	6	5	4	3	2	1
20 Ich habe aus Filmen und Büchern gelernt, wie Menschen Körpersprache und Gesichtsausdruck nutzen.	1	2	3	4	5	6	7
21 Ich passe meinen Gesichtsausdruck und meine Körpersprache an, um entspannt zu wirken.	1	2	3	4	5	6	7

	Ich stimme überhaupt nicht zu	Ich stimme nicht zu	Ich stimme eher nicht zu	Weder noch	Ich stimme ein wenig zu	Ich stimme zu	Ich stimme eindeutig zu
22 Wenn ich mit anderen Menschen spreche, fließt das Gespräch wie von selber.	7	6	5	4	3	2	1
23 Ich habe Zeit damit verbracht, soziale Fertigkeiten aus Fernsehsendungen und Filmen zu erlernen, und nutze diese Fähigkeiten in meiner Interaktion.	1	2	3	4	5	6	7
24 In sozialen Situationen ist mir meine Körpersprache und mein Gesichtsausdruck egal.	1	2	3	4	5	6	7
25 In sozialen Situationen fühlt es sich so an, als würde ich so tun, als wäre ich „normal“.	1	2	3	4	5	6	7
Summe aller Items							
Kompensation (Items 1, 4, 5, 8, 11, 14, 17, 20, 23)							
Maskierung (Items 2, 6, 9, 12, 15, 18, 21, 24)							
Assimilation/Anpassung (Items 3, 7, 10, 13, 16, 19, 22, 25)							

Der Camouflaging Autistic Traits Questionnaire (CAT-Q) ist ein Selbstbeurteilungsinstrument zur Erfassung sozialer Camouflaging-Verhaltensweisen bei Erwachsenen. Er kann dazu verwendet werden, autistische Personen zu identifizieren, die aktuell nicht die diagnostischen Kriterien erfüllen, da sie gelernt haben, autistische Eigenschaften in der Kommunikation zu überspielen und zu maskieren.

Der CAT-Q erfasst sowohl das allgemeine Camouflaging-Verhalten als Gesamtwert als auch drei spezifische Dimensionen:

1. Kompensation

Strategien zur aktiven Kompensation sozialer Schwierigkeiten.

Beispiele: Nachahmen von Körpersprache und Gesichtsausdrücken, Erlernen sozialer Signale durch Filme und Bücher (vgl. „Autismus & Filmsprache“).

2. Maskierung

Strategien zur Verdeckung autistischer Merkmale oder zur Darstellung einer nicht-autistischen Persönlichkeit.

Beispiele: Gesichtsausdruck und Körperhaltung anpassen, um selbstbewusst oder entspannt zu wirken; bewusst eingesetzter Blickkontakt.

3. Assimilation/Anpassung

Strategien zur sozialen Anpassung und Angleichung an andere.

Beispiele: Eine Rolle spielen, soziale Interaktionen vermeiden oder sich selber dazu zwingen.

Durchführung des Tests

Der CAT-Q besteht aus **25 Aussagen**, die auf einer 7-stufigen Skala bewertet werden:

- Ich stimme überhaupt nicht zu
- Ich stimme nicht zu
- Ich stimme eher nicht zu
- Weder noch
- Ich stimme ein wenig zu
- Ich stimme zu
- Ich stimme eindeutig zu

Diese Aussagen verteilen sich auf die drei genannten Subskalen:

- 9 Items: Kompensation
- 8 Items: Maskierung
- 8 Items: Assimilation/Anpassung

Die Items 3, 12, 19 und 22 sind umgepolt. Entsprechend sind die Werte invertiert.

Auswertung

In der deutschen Stichprobe erreichen Menschen ohne Autismus durchschnittlich 100 Punkte. (Gemessen an 291 Personen, die im AQ keine Hinweise auf Autismus gezeigt haben).

Neurotypische Frauen erreichen durchschnittlich 90,87 Punkte, neurotypische Männer 96,89 und nichtbinäre, neurotypische Menschen 109,44. Zu bedenken ist, dass die Stichprobe nichtbinärer Personen deutlich kleiner ausfällt als die der anderen. Insofern ist dieser Wert eingeschränkt aussagekräftig.

- **Möglicher Gesamtscore:** 25–175
- **Grenzwert für erhöhtes Camouflaging:** ≥ 100
- Jedes Item wird mit einem Wert von 1 bis 7 bewertet; höhere Werte bedeuten intensiveres Camouflaging.

Interpretation der CAT-Q-Werte

Autistische Frauen	Neurotypische Frauen
Gesamtsumme: 136 Kompensation: 47 Masking: 43 Anpassung: 46	Gesamtsumme: 97 Kompensation: 29 Masking: 36 Anpassung: 32

Autistische Männer	Neurotypische Männer
Gesamtsumme: 124 Kompensation: 41 Masking: 40 Anpassung: 43	Gesamtsumme: 95 Kompensation: 31 Masking: 33 Anpassung: 31

Nichtbinäre Autisten	Neurotypische nichtbinäre Personen
Gesamtsumme: 134 Kompensation: 46 Masking: 43 Anpassung: 46	Gesamtsumme: 105 Kompensation: 34 Masking: 37 Anpassung: 35