



## 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](https://adhs-erwachsene.net)

Download als PDF unter [adhs-erwachsene.net/downloads](https://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
<b>01</b> Wenn ich mit anderen in Kontakt bin, kopiere ich bewusst die Körpersprache oder die Gesichtsausdrücke meines Gegenübers.	1	2	3	4	5	6	7
<b>02</b> Ich beobachte meine Körpersprache oder meinen Gesichtsausdruck, damit ich entspannt wirke.	1	2	3	4	5	6	7
<b>03</b> Ich verspüre selten die Notwendigkeit, mich zu verstellen, um soziale Situationen zu meistern.	7	6	5	4	3	2	1
<b>04</b> Ich habe ein inneres Skript für soziale Situationen entwickelt (zum Beispiel eine Liste von Fragen oder Gesprächsthemen).	1	2	3	4	5	6	7
<b>05</b> 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
<b>06</b> 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
<b>07</b> 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
<b>08</b> In meinen eigenen sozialen Interaktionen verwende ich Verhaltensweisen, die ich in der Beobachtung anderer gelernt habe.	1	2	3	4	5	6	7
<b>09</b> Ich denke ständig darüber nach, was für einen Eindruck ich auf andere mache.	1	2	3	4	5	6	7
<b>10</b> Ich benötige die Unterstützung anderer, um Kontakte zu knüpfen.	1	2	3	4	5	6	7
<b>11</b> Ich übe Gesichtsausdrücke und Körpersprache, mit dem Ziel, natürlich zu wirken.	1	2	3	4	5	6	7
<b>12</b> Mit Leuten, bei denen ich das nicht möchte, nehme ich keinen Blickkontakt auf.	7	6	5	4	3	2	1
<b>13</b> In sozialen Situationen muss ich mich zur Interaktion mit anderen zwingen.	1	2	3	4	5	6	7
<b>14</b> Ich habe versucht, mein Verständnis sozialer Fertigkeiten über die Beobachtung anderer zu verbessern.	1	2	3	4	5	6	7
<b>15</b> Ich beobachte meine Körpersprache und meinen Gesichtsausdruck, damit ich im Kontakt mit anderen interessiert wirke.	1	2	3	4	5	6	7
<b>16</b> In sozialen Situationen finde ich Möglichkeiten, die Interaktion mit anderen zu vermeiden.	1	2	3	4	5	6	7
<b>17</b> 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
<b>18</b> Ich bin mir immer darüber im Klaren, welchen Eindruck ich auf andere mache.	1	2	3	4	5	6	7
<b>19</b> In Gegenwart anderer kann ich ganz ich selbst sein.	7	6	5	4	3	2	1
<b>20</b> Ich habe aus Filmen und Büchern gelernt, wie Menschen Körpersprache und Gesichtsausdruck nutzen.	1	2	3	4	5	6	7
<b>21</b> 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
<b>22</b> Wenn ich mit anderen Menschen spreche, fließt das Gespräch wie von selber.	7	6	5	4	3	2	1
<b>23</b> 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
<b>24</b> In sozialen Situationen ist mir meine Körpersprache und mein Gesichtsausdruck egal.	7	6	5	4	3	2	1
<b>25</b> In sozialen Situationen fühlt es sich so an, als würde ich so tun, als wäre ich „normal“.	1	2	3	4	5	6	7
<b>Summe aller Items</b>							
<b>Kompensation</b> (Items 1, 4, 5, 8, 11, 14, 17, 20, 23)							
<b>Maskierung</b> (Items 2, 6, 9, 12, 15, 18, 21, 24)							
<b>Assimilation/Anpassung</b> (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, 22 und 24 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).

Nichtautistische Frauen erreichen durchschnittlich 90,87 Punkte, nichtautistische Männer 96,89 und nichtbinäre, nichtautistische 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:**  $\geq 100$
- Jedes Item wird mit einem Wert von 1 bis 7 bewertet; höhere Werte bedeuten intensiveres Camouflaging.

## Interpretation der CAT-Q-Werte

<b>Autistische Frauen</b>	<b>Nichtautistische Frauen</b>
Gesamtsumme: 136 Kompensation: 47 Masking: 43 Anpassung: 46	Gesamtsumme: 97 Kompensation: 29 Masking: 36 Anpassung: 32

<b>Autistische Männer</b>	<b>Nichtautistische Männer</b>
Gesamtsumme: 124 Kompensation: 41 Masking: 40 Anpassung: 43	Gesamtsumme: 95 Kompensation: 31 Masking: 33 Anpassung: 31

<b>Nichtbinäre Autisten</b>	<b>Nichtautistische nichtbinäre Personen</b>
Gesamtsumme: 134 Kompensation: 46 Masking: 43 Anpassung: 46	Gesamtsumme: 105 Kompensation: 34 Masking: 37 Anpassung: 35

## Gütekriterien und Validität

### Stichprobe:

Die Stichprobe wurde online erhoben. Hierzu wurden gezielt Patienten aus der eigenen Praxis angeschrieben. Zudem wurde die Erhebung über weitere Praxen weiter verteilt und über Social Media in entsprechenden Neurodiversitätschannels benannt. Bei der Datenerhebung wurde das Vorliegen einer fachärztlich bestätigten Autismus- und/oder ADHS-Diagnose abgefragt. Zudem wurden Hinweise auf Autismus mittels des AQ 50 sowie Hinweise auf das Vorliegen von ADHS mit dem ASRS-Screener erhoben.

Die Grenzwerte für die nicht autistische Stichprobe wurden unter Einbezug derjenigen ProbandInnen errechnet, die im AQ 50 keine Hinweise auf Autismus gezeigt haben.

Der Grund hierfür war, dass in der Originalstichprobe auch diejenigen, die keine gesicherte Autismusdiagnose hatten, überzufällig häufig hoch signifikante Ergebnisse im AQ 50 erzielten. Dieser Effekt ist vermutlich der Stichprobe und der Art der ProbandInnengewinnung über Fachpraxen und Neurodiversitätschannels zuzuschreiben.

Insgesamt	Autistische Stichprobe			Nicht-autistische Stichprobe		
	Weiblich	Männlich	Nicht binär	Weiblich	Männlich	Nicht binär
N=1308	205	51	27	755	187	83
Alter im Mittel=	37,30	38,20	36,60	37,40	39,50	33,60

**Interne Konsistenz:** Sehr hoch für die Gesamtskala (Cronbach's  $\alpha = 0,93$ ), sowie für die Subskalen:

- Kompensation ( $\alpha = 0,90$ )
- Maskierung ( $\alpha = 0,83$ )
- Assimilation ( $\alpha = 0,88$ )

### Modellqualität:

#### Replikation der Modellqualität an der deutschen Stichprobe

Ein unveröffentlichtes Forschungsprojekt von Koch (2025) mit diesen Daten zeigt innerhalb der konfirmatorischen Faktorenanalyse eine akzeptable, aber nicht optimale Modellpassung (CFI = 0.89, RMSEA = 0.077, SRMR = 0.062).

Während der SRMR-Wert im akzeptablen Bereich liegt, bleiben CFI und RMSEA außerhalb der empfohlenen Grenzwerte für eine gute Passung.

Die dreifaktorielle Struktur des CAT-Q wird damit tendenziell unterstützt, weist jedoch in dieser deutschen Übersetzung Abweichungen zur ursprünglichen Modellgüte auf. Die interne Konsistenz der deutschen Version des CAT-Q erwies sich in diesen Analysen als gut bis exzellent. Sowohl die Gesamtskala ( $\omega = 0.939$ ) als auch die Subskalen Kompensation ( $\omega = 0.908$ ), Maskierung ( $\omega = 0.833$ ) und Assimilation ( $\omega = 0.883$ ) zeigten ausreichend hohe Werte.