FRAGEBOGEN · AUTISMUS & MASKING

# CAT-Q auf Deutsch: Masking-Fragebogen zum Ausdrucken

25 Aussagen zu Camouflaging mit Auswertungshilfe, Vergleichswerten aus der Originalstudie und Hinweisen zur Einordnung.

Stand Oktober 2026 | Dauer rund 10 Minuten | CC BY 4.0

**KURZ GEFASST**

Der CAT-Q (Camouflaging Autistic Traits Questionnaire) wurde 2019 am University College London von Laura Hull und Kolleg:innen veröffentlicht. Er misst drei Arten von Camouflaging: Kompensation, Maskieren und Anpassung. Dein Ergebnis zeigt, wie häufig du solche Strategien nach eigener Einschätzung einsetzt. **Eine Diagnose ersetzt es nicht.** Die Entwickler:innen raten ausdrücklich davon ab, CAT-Q-Werte für Diagnoseentscheidungen zu nutzen.

**Lieber digital? Anonym online ausfüllen, die Auswertung rechnet sofort:**
hirnzigartig.at/catq/

## So füllst du aus

Lies jede Aussage und wähle, wie gut sie zu deinen Erfahrungen in sozialen Situationen passt. Es gibt keine richtigen oder falschen Antworten. Antworte so, wie es bei dir meistens ist. Manche Aussagen klingen ähnlich. Das ist im Original so angelegt.

1 = stimme überhaupt nicht zu · 4 = weder noch · 7 = stimme voll und ganz zu

| | AUSSAGE | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 1 | Wenn ich mit jemandem im Gespräch bin, ahme ich bewusst die Körpersprache oder Mimik meines Gegenübers nach. | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ |
| 2 | Ich achte auf meine Körpersprache oder Mimik, damit ich entspannt wirke. | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ |
| 3 | Ich habe selten das Gefühl, eine Rolle spielen zu müssen, um durch eine soziale Situation zu kommen. | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ |
| 4 | Ich habe mir für soziale Situationen ein Skript zurechtgelegt (zum Beispiel eine Liste mit Fragen oder Gesprächsthemen). | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ |
| 5 | Ich wiederhole Formulierungen, die ich bei anderen gehört habe, genau so, wie ich sie zum ersten Mal gehört habe. | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ |
| 6 | Ich passe meine Körpersprache oder Mimik an, damit ich an meinem Gegenüber interessiert wirke. | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ |

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **7** | In sozialen Situationen habe ich das Gefühl, eine Vorstellung zu geben, statt ich selbst zu sein. | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ |
| **8** | Im Kontakt mit anderen nutze ich Verhaltensweisen, die ich mir beim Beobachten anderer Menschen abgeschaut habe. | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ |
| **9** | Ich denke ständig darüber nach, welchen Eindruck ich auf andere mache. | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ |
| **10** | Ich brauche die Unterstützung anderer Menschen, um unter Leute zu gehen. | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ |
| **11** | Ich übe meine Mimik und Körpersprache, damit sie natürlich wirken. | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ |
| **12** | Wenn ich keinen Blickkontakt möchte, habe ich auch nicht das Gefühl, ihn herstellen zu müssen. | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ |
| **13** | In sozialen Situationen muss ich mich zwingen, mit anderen in Kontakt zu treten. | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ |
| **14** | Ich habe versucht, soziale Fähigkeiten besser zu verstehen, indem ich andere Menschen beobachte. | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ |
| **15** | Ich achte auf meine Körpersprache oder Mimik, damit ich an meinem Gegenüber interessiert wirke. | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ |
| **16** | In sozialen Situationen suche ich nach Wegen, den Kontakt mit anderen zu vermeiden. | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ |
| **17** | Ich habe mich mit den Regeln sozialer Interaktion beschäftigt (zum Beispiel mit Psychologie oder Büchern über menschliches Verhalten), um meine eigenen sozialen Fähigkeiten zu verbessern. | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ |
| **18** | Mir ist immer bewusst, welchen Eindruck ich auf andere mache. | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ |
| **19** | Wenn ich mit anderen Menschen zusammen bin, fühle ich mich frei, ich selbst zu sein. | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ |
| **20** | Wie Menschen Körper und Gesicht im Kontakt einsetzen, lerne ich aus Fernsehen, Filmen oder Romanen. | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ |
| **21** | Ich passe meine Körpersprache oder Mimik an, damit ich entspannt wirke. | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ |
| **22** | Wenn ich mit anderen spreche, habe ich das Gefühl, dass das Gespräch wie von selbst läuft. | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ |
| **23** | Ich habe Zeit damit verbracht, soziale Fähigkeiten aus Serien und Filmen zu lernen, und versuche, sie im Kontakt mit anderen anzuwenden. | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ |
| **24** | In sozialen Situationen achte ich nicht darauf, was mein Gesicht oder mein Körper gerade tun. | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ |
| **25** | In sozialen Situationen habe ich das Gefühl, so zu tun, als wäre ich „normal“. | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ |

## So wertest du aus

### Schritt 1: Umpolen

Die Aussagen **3, 12, 19, 22 und 24** sind umgekehrt formuliert. Rechne dort um: 1→7, 2→6, 3→5, 4→4, 5→3, 6→2, 7→1.

### Schritt 2: Zusammenzählen

Gesamtwert: alle 25 Werte (25 bis 175). Höhere Werte bedeuten mehr Camouflaging.

| BEREICH | AUSSAGEN (* = UMPOLEN) | SPANNE | DEIN WERT |
|---|---|---|---|
| **Kompensation** | 1, 4, 5, 8, 11, 14, 17, 20, 23 | 9–63 | |
| **Maskieren** | 2, 6, 9, 12*, 15, 18, 21, 24* | 8–56 | |
| **Anpassung** | 3*, 7, 10, 13, 16, 19*, 22*, 25 | 8–56 | |
| **Gesamt** | alle 25 | 25–175 | |

### Kompensation

Strategien, mit denen du soziale Schwierigkeiten ausgleichst, etwa Gesprächsskripte oder Verhalten, das du dir bei anderen Menschen oder aus Filmen abgeschaut hast.

### Maskieren

Du kontrollierst Mimik und Körpersprache, damit du entspannt oder interessiert wirkst. Dazu gehört, ständig im Blick zu haben, welchen Eindruck du gerade machst.

### Anpassung

Im Original Assimilation: das Gefühl, in Gesellschaft eine Rolle zu spielen und dich zum Kontakt zwingen zu müssen. Auch das Vermeiden von Begegnungen oder die Unterstützung durch andere fällt hierunter.

## Mit welchen Werten kannst du vergleichen?

Einen offiziellen Grenzwert gibt es nicht. Im Netz liest man oft von 100 Punkten als Schwelle, in den beiden Originalstudien von Hull und Kolleg:innen steht diese Zahl nicht. Die Vergleichswerte stammen aus einer Online-Befragung von 306 autistischen und 472 nicht-autistischen Erwachsenen (Hull et al., 2020), überwiegend aus Großbritannien und Nordamerika. Autistische Teilnehmende gaben an, von Fachleuten diagnostiziert worden zu sein. Überprüft wurde das nicht. Mittelwerte, in Klammern die Standardabweichung:

| GRUPPE | GESAMT | KOMPENSATION | MASKIEREN | ANPASSUNG |
|---|---|---|---|---|
| Frauen, autistisch (n = 182) | 124,3 (23,3) | 41,9 (11,1) | 37,9 (10,5) | 44,6 (7,8) |
| Frauen, nicht-autistisch (n = 252) | 90,9 (27,7) | 27,2 (11,5) | 34,7 (9,1) | 29,0 (11,7) |
| Männer, autistisch (n = 108) | 109,6 (26,5) | 36,8 (12,1) | 32,9 (10,6) | 39,9 (11,3) |
| Männer, nicht-autistisch (n = 193) | 96,9 (24,2) | 30,1 (10,9) | 36,3 (8,1) | 30,5 (10,3) |
| nicht-binäre Personen, autistisch (n = 16) | 122,0 (17,1) | 43,5 (9,9) | 36,1 (8,8) | 39,9 (6,4) |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| nicht-binäre Personen, nicht-autistisch (n = 27) | 109,4 (27,2) | 35,5 (11,3) | 38,7 (7,6) | 35,3 (12,1) |

Die Streuung ist groß, die Gruppen überschneiden sich deutlich. Beim Maskieren liegen autistische und nicht-autistische Teilnehmende fast gleichauf. Die Gruppen nicht-binärer Personen waren sehr klein.

**WICHTIG FÜR DIE EINORDNUNG**

- Der CAT-Q ist kein Autismus-Test. Ob du autistisch bist, klärt eine klinisch-psychologische oder psychiatrische Diagnostik.
- Auch nicht-autistische Menschen camouflagen. In den Studien berichten sie es im Mittel seltener.
- Für Erwachsene: entwickelt und geprüft an Erwachsenen ab 16 Jahren, mit und ohne Diagnose.

## Quellen


Hull, L., Mandy, W., Lai, M.-C., Baron-Cohen, S., Allison, C., Smith, P. & Petrides, K. V. (2019). Development and validation of the Camouflaging Autistic Traits Questionnaire (CAT-Q). Journal of Autism and Developmental Disorders, 49(3), 819–833. doi:10.1007/s10803-018-3792-6

Hull, L., Lai, M.-C., Baron-Cohen, S., Allison, C., Smith, P., Petrides, K. V. & Mandy, W. (2020). Gender differences in self-reported camouflaging in autistic and non-autistic adults. Autism, 24(2), 352–363. doi:10.1177/1362361319864804

Hannon, B. R., Hull, L., Lai, M.-C., Magiati, I. & Mandy, W. (2026). The use and misuse of the Camouflaging Autistic Traits Questionnaire in autism research and clinical practice. Autism in Adulthood. doi:10.1177/25739581261435868



**Lizenz:** Fragebogen CAT-Q © Hull et al. (2019), veröffentlicht unter CC BY 4.0 (creativecommons.org/licenses/by/4.0). Änderungen: ins Deutsche übersetzt und um eine Auswertungshilfe mit Vergleichswerten aus Hull et al. (2020) ergänzt. Übersetzung und Auswertung: Hirnzigartig. Die Übersetzung ist nicht validiert.


### Masking kostet dich Kraft?

Wenn du deine Diagnose schon hast und verstehen willst, wo dich Masking im Alltag Kraft kostet, ist das ein Thema für das Autismus- und AuDHS-Coaching: **hirnzigartig.at/autismus-coaching/**


**Julie Simstich, MSc.**
Psychologin und zertifizierte Arbeitspsychologin, Klinische Psychologin in Fachausbildung, systemische Coach und Unternehmensberaterin. Büro in Raaba bei Graz.
**hirnzigartig.at** · hallo@hirnzigartig.at · +43 660 70 18 500