

Inventar zu autistischen Besonderheiten

Dieser explorative Fragebogen beschreibt autistische Besonderheiten bei Erwachsenen und was sie im Alltag kosten: Kommunikation, soziale Regeln, Sinneswahrnehmung, Bedürfnis nach Vorhersehbarkeit, intensive Interessen, Masking, Überlastung und Erschöpfung. Er hilft, das Gespräch vorzubereiten, wenn eine Diagnostik auf eine Autismus-Spektrum-Störung in Betracht gezogen wird, und bei bereits diagnostizierten Personen die Situationen zu erkennen, die Anpassungen erfordern.

Anzahl der Fragen	28 Fragen
Geschätzte Dauer	7 Minuten
Sprache	Deutsch
Originalname	Autistic Characteristics Inventory
Zielgruppe	Erwachsene
Kategorie	Autismus-Spektrum

Vorschau der 28 Fragen

Wie oft trifft das in Ihrem Alltag auf Sie zu?

Ich merke erst hinterher, dass etwas anders gemeint war, als ich es verstanden hatte (Ironie, Andeutung, versteckter Vorwurf).

Nie | Selten | Manchmal | Oft | Sehr oft

Wie oft trifft das in Ihrem Alltag auf Sie zu?

Es fällt mir schwer, die unausgesprochenen Regeln einer Gruppe zu erfassen (bei der Arbeit, in der Familie, im Freundeskreis).

Nie | Selten | Manchmal | Oft | Sehr oft

Wie oft trifft das in Ihrem Alltag auf Sie zu?

Der Lärm an belebten Orten (Restaurant, Geschäft, Großraumbüro) bringt mich dazu, zu gehen oder mich zurückzuziehen.

Nie | Selten | Manchmal | Oft | Sehr oft

Wie oft trifft das in Ihrem Alltag auf Sie zu?

Eine unerwartete Planänderung (ein verschobener Termin, ein geänderter Weg) bringt mich stark aus dem Gleichgewicht.

Nie | Selten | Manchmal | Oft | Sehr oft

Wie oft trifft das in Ihrem Alltag auf Sie zu?

Wenn ich in ein Thema eintauche, das mich begeistert, vergesse ich zu essen, zu schlafen oder eine Pause zu machen.

Nie | Selten | Manchmal | Oft | Sehr oft

Führen Sie Ihre Fragebögen online durch

Senden Sie einen Link: Ihre Patient:innen antworten am Handy oder Computer, und Sie erhalten die ausgewerteten Ergebnisse per E-Mail.

Fragebogen auf mentaal.org ansehen ›

Auswertung und Interpretation

Auswertung

Jede Aussage wird nach ihrer Häufigkeit im Alltag mit 0 (nie) bis 4 (sehr oft) bewertet. Jeder Bereich fasst 4 über den Fragebogen verteilte Aussagen zusammen, was einen Wert von 0 bis 16 ergibt.

Interpretation des Profils

Es gibt keinen Gesamtwert: Die Bereiche werden nach ihrer Ausprägung absteigend geordnet, jeweils mit ihrer Beschreibung und den Punkten, die im Gespräch zu explorieren sind. Die Bereiche lassen sich in zwei Schritten lesen: zuerst die Besonderheiten selbst (Kommunikation, soziale Regeln, Sinneswahrnehmung, Routinen, Interessen), dann das, was sie die Person kosten (Masking, Überlastung und Erschöpfung). Ausgeprägtes Masking und eine ausgeprägte Überlastung sprechen unabhängig von der Diagnose für Anpassungen im Alltag und für Erholungszeiten.

Zu beachten

Soziale Angst, traumatische Erfahrungen, eine Aufmerksamkeitsstörung oder eine Depression können ein ähnliches Profil hervorrufen; die Diagnose einer Autismus-Spektrum-Störung beruht auf einer spezialisierten Diagnostik, die die Entwicklung seit der Kindheit nachzeichnet. Der Fragebogen erfasst keine Suizidgedanken, die mit einem autistischen Burnout einhergehen können: Sie sollten im Gespräch erfragt werden, insbesondere wenn der Bereich „Überlastung und Erschöpfung“ ausgeprägt ist.

Grenzen

Dieser explorative Fragebogen wurde nicht psychometrisch validiert und hat keine Cut-off-Werte. Er unterstützt das klinische Gespräch und stellt keine Diagnose.

Beispiel einer Auswertung

Auswertung

Sinneswahrnehmung 14 / 16

Empfindlichkeit für Geräusche, Licht, Gerüche und Texturen sowie verspätete Wahrnehmung von Körpersignalen (Hunger, Durst, Kälte).

Zu explorieren: die betroffenen Sinne, gemiedene Orte, bereits genutzte Hilfen (Gehörschutz, getönte Brille, ausgewählte Kleidung), die Wahrnehmung von Schmerz und Müdigkeit.

Zur Vertiefung: GSQ.

Routinen und Vorhersehbarkeit 10 / 16

Bedürfnis nach Vorhersehbarkeit, beruhigende Gewohnheiten, Belastung durch Unvorhergesehenes und durch Übergänge von einer Tätigkeit zur nächsten.

Zu explorieren: die Gewohnheiten, die Sicherheit geben, welche unvorhergesehenen Ereignisse am stärksten verunsichern, was hilft (Planung, Ankündigung im Voraus), der Anteil der damit verbundenen Angst.

Kommunikation und Gespräche 7 / 16

Verständnis von Unausgesprochenem und Ironie, Anstrengung durch Gespräche ohne klares Ziel oder mit mehreren Personen, Missverständnisse.

Zu explorieren: die anstrengendsten Kommunikationssituationen (Telefon, Besprechungen, informeller Austausch), Missverständnisse in letzter Zeit, was hilft (Schriftliches, ausdrückliche Bitten).

Zur Vertiefung: SRS-2, RAADS-R.

Masking 7 / 16

Bemühungen, die eigenen Besonderheiten vor anderen zu verbergen oder auszugleichen: zurückgehaltene beruhigende Bewegungen, erzwungener Blickkontakt, verschwiegene Interessen, aufgesetzte Reaktionen.

Zu explorieren: die Situationen, in denen sich die Person am stärksten verstellt (Arbeit, Familie, neue Bekanntschaften), die Energie, die sie das kostet, Orte und Menschen, bei denen sie sie selbst sein kann.

Zur Vertiefung: CAT-Q.

Überlastung und Erschöpfung 6 / 16

Erholungsbedarf nach sozialen Kontakten, Momente der Überreizung (Erstarren, Kontrollverlust) und Erschöpfung, die bis in alltägliche Handgriffe reicht, wie beim autistischen Burnout.

Zu explorieren: die Anzeichen, die eine Überreizung ankündigen, Episoden von Erstarren oder Meltdowns und ihre Auslöser, eine Phase anhaltender Erschöpfung und was sie ausgelöst hat, die Wege, sich zu erholen.

Soziale Regeln und Beziehungen 5 / 16

Unausgesprochene Gruppenregeln, Unsicherheit über die Art einer Beziehung, Schwierigkeiten, Freundschaften zu pflegen, Anfälligkeit für Vertrauensmissbrauch.

Zu explorieren: die aktuellen Beziehungen (Freundschaften, Partnerschaft, Arbeit), Erfahrungen mit Ablehnung, Spott oder Manipulation, was die Person von Beziehungen erwartet.

Zur Vertiefung: SRS-2.

Intensive Interessen 4 / 16

Intensive, fesselnde Interessen, Quelle von Freude und Fachwissen, die Vorrang vor Körperbedürfnissen und Pflichten bekommen können.

Zu explorieren: aktuelle und frühere Interessen, was sie geben (Freude, Beruhigung, Kompetenz), welchen Raum sie im Tagesablauf und in Beziehungen einnehmen.

Für dieses Testverfahren wurden bisher keine validierten klinischen oder psychometrischen Cut-off-Werte ermittelt. Die Ergebnisse sind daher als explorative Hinweise zu verstehen, die das klinische Gespräch unterstützen sollen, nicht als diagnostische Befunde.

Sind Sie Psycholog:in?

Mit Mentaal erhalten Sie aussagekräftige Informationen, um Ihre Patient:innen zu begleiten.

- Standardisierte Tests
- Automatische Auswertung
- Ergebnisse per E-Mail

Kostenlos testen

Alle Fragebögen ansehen

★★★★★

“Die automatische Auswertung spart mir enorm viel Zeit, und meine Patient:innen sind deutlich eher bereit, die Fragebögen auszufüllen.”

Yasemin A. - Online-Psychologin