Spektrum Münster

Vor dem Erstgespräch

Ein Heft zur ersten Orientierung in Bezug auf meine Praxis und in Bezug auf Autismus.

Veasna Roth, M.Sc. · Spektrum Münster · 2026

Herzlich Willkommen

Dieses Workbook ist dein erster Schritt zur Orientierung. **Ich biete psychologische Beratung (keine Psychotherapie) für autistische Erwachsene an**, für Themen wie Arbeit, Energie, Identität und Beziehungen.

Das Workbook hilft dir, zu verstehen, was Beratung bei mir bedeutet, welche Themen für dich gerade relevant sind (z. B. Burnout, Masking, Beruf) und ob ein Erstgespräch zu diesem Zeitpunkt sinnvoll ist.

Was dich erwartet: Selbsteinschätzung zu Energie und Burnout, ein Masking-Screening (CAT-Q) und ein Passungs-Check.

Du bestimmst das Tempo. Ein Kapitel reicht für den Einstieg; der Rest kann warten. Klare Struktur, direkte Sprache, reizarm gestaltet.

Feedback ist jederzeit willkommen: kontakt@spektrum-muenster.de

Dieses Heft gehört

Name: _____

© 2026 Spektrum Münster · Veasna Roth, M.Sc. · Für den persönlichen Gebrauch bestimmt.

Wie du dieses Heft ausfüllst

Kästchen ☐	Hier sind mehrere Antworten möglich. Du kannst so viele ankreuzen, wie zutreffen.
Kreis ◯	Hier ist eine Antwort gemeint. Fülle den Kreis, der am ehesten passt.
Leere Zeile	Zum freien Eintragen von Gedanken. Darf auch leer gelassen werden.
Hochgestellte Zahl	Verweist auf eine Adresse im Internet. Die Adressen stehen gesammelt am Ende des Hefts, kurz vor dem Literaturverzeichnis.

© 2026 Spektrum Münster · Veasna Roth, M.Sc. · Für den persönlichen Gebrauch bestimmt.

Dein Weg durch das Workbook

Kapitel 1: Was ist Spektrum Münster? 5
Kapitel 2: Selbst-Check: Ist mein Anliegen relevant? 9
Kapitel 3: Typische Startsituationen 10
Kapitel 4: Passt Beratung zu mir? 15
Kapitel 5: Selbsteinschätzung: Energie & Burnout 18
Kapitel 6: Masking-Screening: CAT-Q 29
Kapitel 7: Spektrum Münster als Ergänzung 37
Kapitel 8: Vorbereitung auf das Erstgespräch 38
Kapitel 9: Was, wenn es nicht passt? Exit-Strategie ohne Schuldgefühle 41
Kapitel 10: Nächste Schritte 44
Optionale Beilage: mathematische Auswertung 49

© 2026 Spektrum Münster · Veasna Roth, M.Sc. · Für den persönlichen Gebrauch bestimmt.

1. Was ist Spektrum Münster?

1.1 Was ich anbiete und wie ich arbeite

Spektrum Münster bietet psychologische Beratung für autistische Erwachsene, klar strukturiert, auf Augenhöhe und ohne Small-Talk-Pflicht. Du bestimmst Thema und Tempo. Ich sorge für Vorhersehbarkeit: Vor jeder Sitzung erhältst du eine Übersicht des Ablaufs, die Agenda[1]. Nach jeder Sitzung erhältst du eine Zusammenfassung[2], damit die Menge an Themen, die sich über einen Termin ansammeln können, nochmal einen Ort hat, wo du sie in Ruhe nachlesen kannst.

Die Beratung findet hauptsächlich online statt. Präsenzsitzungen sind in Münster möglich, aber kein Muss.

Neuroaffirmativ, was das konkret bedeutet

Ausgangspunkt meiner Arbeit ist die Frage, was in dir vorgeht. Dein Erleben zählt, unabhängig davon, ob eine Diagnose vorliegt.

Meine Arbeit stützt sich auf aktuelle Forschung: Monotropismus erklärt, warum Übergänge und Unterbrechungen so viel Energie kosten, als Merkmal eines Systems, das beim Umschalten hohen Aufwand betreibt. Alexithymie, die Schwierigkeit, eigene Gefühle zu benennen, wird klinisch oft übersehen oder mit Empathiemangel verwechselt, obwohl beides klar trennbar ist. Das Double Empathy Problem zeigt, dass Kommunikationsschwierigkeiten bidirektional entstehen.

Das verändert, was ich in einer Sitzung höre und welche Fragen ich stelle. Wenn jemand beschreibt, nach jedem Sozialkontakt tagelang erschöpft zu sein, denke ich nicht zuerst an soziale Phobie. Ich denke an den Aufwand, den ein neurotypisch ausgerichtetes Umfeld einem monotropen System abverlangt. Ich denke an Masking als chronische Erschöpfungsquelle, nicht als Copingstrategie. Und ich denke an die Frage, welche Kontexte für diese Person überhaupt tragfähig sind, nicht, wie sie sich besser anpassen könnte.

Du bist Expert:in deiner eigenen Erfahrung. Meine Rolle ist, den Rahmen bereitzustellen, in dem diese Erfahrung eingeordnet werden kann.

1.2 Für wen ist Spektrum Münster da?

Primäre Zielgruppe:

- Autistische Erwachsene ab 18 Jahren
- Mit oder ohne Diagnose

Hauptanliegen:

- Arbeitsplatz-Navigation

© 2026 Spektrum Münster · Veasna Roth, M.Sc. · Für den persönlichen Gebrauch bestimmt.

- Autistisches Burnout & Energiemanagement
- Identität & Selbstwert nach (Spät-)Diagnose
- Soziale Beziehungen & Partnerschaft
- Berufliche Neuorientierung

Was ich nicht anbiete:

- Akute Krisenintervention (zuständig sind Krisendienste und Notfallnummern)
- Behandlung psychischer Erkrankungen (zuständig ist die Psychotherapie)
- Diagnostik (zuständig sind Fachärzt:innen und Diagnostikstellen)
- Rechtliche Beratung (zuständig sind Rechtsanwält:innen)

1.3 Autismusgerechte Prozesse

Was bedeutet das konkret?

- **Vorhersehbarkeit:** Schriftliche Agenda 24 Stunden vor jeder Sitzung per E-Mail
- **Dokumentation:** Schriftliche Zusammenfassung binnen 48 Stunden nach jeder Sitzung
- **Setting-Anpassungen**: Bspw. keine Kamerapflicht, kein Blickkontakt nötig, Stimming willkommen, Räume abdunkeln, kein Händeschütteln nötig, etc.
- **Direkte Kommunikation:** Kein Small Talk erforderlich, direkte Sprache ohne Metaphern
- **Autonomie:** Du bestimmst Thema, Tempo, Tiefe

1.4 Solidarisches Preismodell

Menschen mit höherem Einkommen zahlen mehr, damit auch Menschen mit niedrigerem Einkommen Zugang haben. Du wählst selbst, welche Preisstufe zu deiner Situation passt.

Basis- und Regelbeitrag

- **Basisbeitrag**, wenn finanzielle Spielräume eher knapp sind: z. B. Studium, Ausbildung, Teilzeit, befristete Verträge, Familienverantwortung.
- **Regelbeitrag**, wenn deine finanzielle Situation stabil ist: z. B. unbefristete Vollzeit, durchschnittliches Einkommen, Doppelverdienende.

Beitragsstufe	Erstgespräch (50 Min)	Einzelberatung (50 Min)
Basisbeitrag	67,90 €	109,00 €
Regelbeitrag	79,90 €	129,00 €

© 2026 Spektrum Münster · Veasna Roth, M.Sc. · Für den persönlichen Gebrauch bestimmt.

Selbstbestimmte Preiswahl: Du wählst die Stufe, die zu deiner aktuellen Situation passt. Keine Nachweise oder Begründungen erforderlich.

Das Solidarmodell in der Praxis

- **Alex M.**, Arbeitet 30 Stunden in einem befristeten Vertrag und trägt Familienkosten mit. Alex entscheidet sich für den **Basisbeitrag:** Erstgespräch 67,90 €, Einzelberatung 109,00 €. Passt gut, wenn finanzielle Spielräume eher knapp sind.
- **Robin T.**, Arbeitet unbefristet in Vollzeit und hat ein stabiles Einkommen. Robin wählt den **Regelbeitrag:** Erstgespräch 79,90 €, Einzelberatung 129,00 €. Ideal, wenn die finanzielle Lage solide ist.

Wichtig: Die finanzielle Situation hängt nicht nur vom Einkommen ab, sondern auch von Wohnkosten, Kindern, Pflegeverantwortung, Schulden und anderen Faktoren. Du kennst deine Situation am besten.

Es gibt keine falsche Wahl. Du kannst jederzeit die Preisstufe anpassen, wenn sich deine Situation ändert.

1.5 Häufige Fragen (FAQ)

Brauche ich eine Autismus-Diagnose?

Nein. Du kannst auch mit Verdacht oder in Diagnostik Beratung nutzen. Wichtig ist, dass du dich im Autismus-Spektrum wiederfindest.

Wie oft kann ich kommen?

Das bestimmst du. **Typischer Start:** alle 2 bis 3 Wochen, später flexibler. Manche kommen alle 2 Wochen, andere alle 4 Wochen, wieder andere nur bei Bedarf. Es gibt keine Verpflichtung.

Ich habe neben Autismus auch ADHS, ist das ein Thema hier?

ADHS-Merkmale treten bei etwa 50 bis 70 % der autistischen Erwachsenen zusammen auf, das ist in der Beratung präsent und wird mitgedacht. Mein fachlicher Schwerpunkt liegt jedoch klar bei Autismus. Wenn ADHS das zentrale Thema ist und du dafür spezialisierte Beratung oder Coaching suchst, passt möglicherweise ein anderes Angebot besser. Für die Kombination beider Aspekte aus autismusspezifischer Perspektive bin ich der richtige Ansprechpartner.

Kann ich auch online kommen?

Ja. Online ist sogar der Weg, den die meisten Personen, die bei mir in Beratung sind, wählen. Präsenzsitzungen sind in Münster möglich.

© 2026 Spektrum Münster · Veasna Roth, M.Sc. · Für den persönlichen Gebrauch bestimmt.

Pause möglich. Du kannst hier aufhören und bei Kapitel 2 später wieder einsteigen.

© 2026 Spektrum Münster · Veasna Roth, M.Sc. · Für den persönlichen Gebrauch bestimmt.

2. Selbst-Check: Ist mein Anliegen relevant?

Viele autistische Menschen fragen sich, ob ihre Situation Unterstützung rechtfertigt. Dieser Check hilft bei der Einordnung.

Trifft davon etwas auf dich zu?

- ☐ Ich funktioniere nach außen, aber innerlich ist alles leer.
- ☐ Ich habe das Gefühl, ich „sollte“ das alleine schaffen.
- ☐ Andere sagen, ich übertreibe oder stelle mich an.
- ☐ Ich warte, bis es „richtig schlimm“ wird, bevor ich mir Hilfe hole.
- ☐ Ich vergleiche mich mit anderen und denke: „Die haben es schlimmer“.
- ☐ Ich zweifle, ob meine Erschöpfung „berechtigt“ ist.
- ☐ Ich habe Angst, dass jemand sagt: „Dafür brauchst du keine Beratung."
- ☐ Ich bin mir nicht sicher, ob ich autistisch bin.

Du kannst einfach weitermachen und am Ende selbst entscheiden, ob ein Erstgespräch mit mir Sinn ergibt, auch, wenn du dir unsicher bist.

Je mehr davon zutrifft, desto eher passt eine Beratung zu dir. Unterstützung ist auch dann sinnvoll, wenn du nach außen noch funktionierst. Früh ansetzen ist leichter, als zu warten, bis nichts mehr geht.

Wenn du magst, kannst du direkt einen Termin buchen[3] oder mir schreiben.

Wichtig: Dieser Check ersetzt keine medizinisch-diagnostische Einschätzung.

> **Pause möglich.** Du kannst hier aufhören und bei Kapitel 3 später wieder einsteigen.

3. Typische Startsituationen

Sechs fiktive Beispiele aus der Praxis, unterschiedliche Ausgangssituationen, unterschiedliche Themen. Vielleicht erkennst du dich in einem davon.

3.1 Profil A: Nach Burnout, Fokus Arbeitsplatz

Ausgangssituation:
Ende 30, Bürojob mit hohen sozialen und kognitiven Anforderungen, nach 3 Monaten AU wegen Erschöpfung. Rückkehr an den Arbeitsplatz steht bevor. Sorge vor erneutem Zusammenbruch.

Fokus der Beratung:

- Energiemanagement-Strategien entwickeln
- Nachteilsausgleich vorbereiten (Home-Office, reduzierte Stunden)

> Was ist ein Nachteilsausgleich?
> Offizielle Anpassungen am Arbeitsplatz oder in Bildungseinrichtungen, auf die Menschen mit anerkannter Behinderung oder chronischer Erkrankung einen Anspruch haben können, z. B. Home-Office, reduzierte Stunden, technische Hilfsmittel, Assistenz. Zuständig: Integrationsamt / IFD (Integrationsfachdienst). Diagnose oder begründeter Verdacht kann Ausgangspunkt sein.

- Kommunikation mit Arbeitgeber üben
- Frühwarnsignale für Overload erkennen

Was geholfen hat:
Bewusster Umgang mit Masking, wöchentliches Energie-Tracking, klare Grenzen bei Meetings.

Zeitrahmen: 6 Monate, alle 2-3 Wochen, dann Pause. Sporadische Termine bei Bedarf.

3.2 Profil B: Nach Spätdiagnose, Fokus Identität

Ausgangssituation:
Mitte 40, Diagnose mit 42. Jahrzehntelanges Masking hat Selbstbild geprägt. Frage: „Wer bin ich ohne Maske?"

Fokus der Beratung:

- Masking-Muster identifizieren (CAT-Q als Ausgangspunkt)
- Autistische Identität integrieren

© 2026 Spektrum Münster · Veasna Roth, M.Sc. · Für den persönlichen Gebrauch bestimmt.

- Umgang mit Trauer über „verlorene Jahre"
- Schrittweise Authentizität in verschiedenen Lebensbereichen

Was geholfen hat:
Reflexion über internalisierte Ablehnungsmuster, Ausprobieren von weniger Masking in sicheren Kontexten, Verbindung zu autistischer Community.

Zeitrahmen: 8 Monate, anfangs wöchentlich, später alle 4 Wochen. Längere Pausen dazwischen.

3.3 Profil C: Elternschaft & Care-Arbeit, Fokus Familienalltag und Energie

Ausgangssituation: Anfang 30, ein Kind (3 Jahre). Der Alltag besteht aus:

- Kindergartenabholungen
- Spielplätzen
- Kita-Festen
- Elterngesprächen
- unvorhergesehenen Strukturbrüchen

Dazu: ein neurotypischer Partner, der nach einem Kindergeburtstag innerhalb von zwei Stunden wieder erholt ist, während die autistische Person noch bis zum nächsten Tag braucht, um wieder sprechen zu können.

Kernproblem: Care-Arbeit ist echte Arbeit mit echten sensorischen und sozialen Energiekosten, Kinderlärm, Unvorhersehbarkeit, emotionale Regulationsarbeit, öffentliche Orte. Für autistische Elternteile addiert sich das oft deutlich stärker als für neurotypische.

Fokus der Beratung:

- Care-Arbeit als messbare Erschöpfungsquelle benennen, nicht kleinreden
- Eigene Erholungszeiten als nicht-verhandelbaren Bedarf kommunizieren
- Aufgabenteilung nach tatsächlichen Energiekosten neu verhandeln (nicht nach „Fairness" im neurotypischen Sinne)
- Frühwarnsignale für Overload im Familienalltag erkennen, bevor Meltdown oder Shutdown einsetzen
- Unterschied erklären: „Ich kann nicht mehr" ist kein Vorwurf, kein Versagen, kein schlechter Elternteil

© 2026 Spektrum Münster · Veasna Roth, M.Sc. · Für den persönlichen Gebrauch bestimmt.

Was geholfen hat: Wochenplan mit fest eingebauten Pufferzeiten, explizite, schriftliche Absprachen zur Aufgabenteilung, eine Spielplatz-Strategie: Wann? Wie lange? Was hilft danach zur Regulation? Einmalig ein gemeinsames Gespräch mit Partner:in, um Energieunterschiede zu erklären.

Zeitrahmen: 6 Monate, alle 2 Wochen. Dann Pause, dann sporadisch bei neuen Lebensphasen.

3.4 Profil D: Berufliche Neuorientierung, Fokus Karriereplanung

Ausgangssituation:
Ende 20, Job im Marketing nicht passend (zu viele soziale Anforderungen, zu wenig Struktur). Wunsch nach Wechsel, aber Unsicherheit über Alternativen.

Fokus der Beratung:

- Stärken- und Interessenanalyse
- Autismus-kompatible Berufsfelder erkunden
- Bewerbungsprozess autismusgerecht gestalten
- Umgang mit Vorstellungsgesprächen

Was geholfen hat:
Klarheit über eigene Werte und nicht Verhandelbares, Simulation von Bewerbungsgesprächen, Netzwerk-Strategien ohne Networking-Events.

Zeitrahmen: 5 Monate, alle 2 Wochen während aktiver Jobsuche. Nach Jobwechsel beendet.

3.5 Profil E: Prävention, Fokus Stabilisierung

Ausgangssituation:
Mitte 50, stabile Lebenssituation, aber Sorge vor schleichendem Burnout. Möchte präventiv Strategien entwickeln.

Fokus der Beratung:

- Den eigenen Energiehaushalt langfristig im Blick behalten
- Frühwarnsysteme etablieren
- Selbstfürsorge-Routinen aufbauen
- Soziale Verpflichtungen reduzieren

Was geholfen hat:
Regelmäßige Check-ins (monatlich), Entwicklung eines „Energie-Budgets", klare Absagen ohne Schuldgefühle.

© 2026 Spektrum Münster · Veasna Roth, M.Sc. · Für den persönlichen Gebrauch bestimmt.

Zeitrahmen: Laufend, alle 4-6 Wochen. Flexible Fortführung nach Bedarf, pausierbar jederzeit.

3.5b Triggerwarnung: Profil F

Hinweis vor der nächsten Seite

Profil F berührt Themen wie **Selbstzweifel und Identitätsangst**, das Gefühl, vielleicht „nicht autistisch genug" zu sein oder sich die eigene Erschöpfung einzubilden.

Wenn das gerade zu viel ist: ist das okay. Wenn du es überspringen möchtest: Profil F ist der letzte Abschnitt dieses Kapitels. Blättere weiter bis zur Startseite von Kapitel 4. Du kannst jederzeit hierher zurückkommen.

3.6 Profil F: Ambivalenz & Zweifel, „Gehöre ich überhaupt dazu?"

Ausgangssituation: Mitte 30. Hat in den letzten Monaten viel über Autismus gelesen und sich in fast allem wiedererkannt. Aber gleichzeitig: „Ich funktioniere doch. Ich studiere, ich arbeite, ich führe Gespräche. Vielleicht bilde ich mir das alles ein."

Typische Gedanken:

- „Ohne offizielle Diagnose nehme ich mir einen Platz weg, der jemand anderem wirklich zusteht."
- „Was, wenn das alles Einbildung ist?"
- „Ich simuliere das nur, um eine Erklärung für mein Scheitern zu haben."
- „Meine Probleme sind doch nicht schlimm genug."

Was diese Person hemmt: Kein offizieller Stempel. Vergleich mit Klischeebildern von Autismus (die nicht passen). Angst, als Betrüger:in enttarnt zu werden. Das Gefühl, erst „krank genug" sein zu müssen, um Unterstützung annehmen zu dürfen.

Fokus der Beratung:

- Für eine Beratung brauchst du keine fertige Diagnose, ein begründeter Verdacht reicht aus.
- Funktionieren nach außen und innere Erschöpfung können gleichzeitig existieren
- Was bedeuten die eigenen Erfahrungen, unabhängig von einem Label?
- Selbstakzeptanz ohne externe Bestätigung entwickeln

© 2026 Spektrum Münster · Veasna Roth, M.Sc. · Für den persönlichen Gebrauch bestimmt.

Was geholfen hat: Erkennen, dass Masking nach außen „funktionierend" wirken lässt, aber immens viel Energie kostet. Erste Gespräche ohne Selbstrechtfertigung führen. Das eigene Erleben ernst nehmen, nicht erst, wenn andere es bestätigen.

Zeitrahmen: 4 bis 5 Monate, alle 3 bis 4 Wochen.

Hinweis: Diese Profile zeigen typische Verläufe, aber jeder Prozess ist individuell. Manche Menschen brauchen 3 Sitzungen, andere begleite ich über Jahre hinweg sporadisch.

Reflexion: Was nimmst du aus den Profilen mit?

In welchem Profil erkennst du dich am meisten?

z. B. Profil B, wegen des Maskings, oder Profil C wegen der Erschöpfung durch Care-Arbeit

Was hat dich überrascht?

z. B. dass Funktionieren nach außen und Erschöpfung innen gleichzeitig existieren können

Pause möglich. Du kannst hier aufhören und bei Kapitel 4 später wieder einsteigen.

© 2026 Spektrum Münster · Veasna Roth, M.Sc. · Für den persönlichen Gebrauch bestimmt.

4. Passt Beratung zu mir?

Dieser Check hilft dir zu prüfen, ob Beratung bei Spektrum Münster zu dir passt. Es gibt keine „richtigen“ oder „falschen“ Antworten.

4.1 Dein aktuelles Anliegen

Was beschäftigt dich gerade am meisten?

- ☐ Arbeitsplatz-Navigation (Konflikte, Anpassungen, Kommunikation)
- ☐ Autistisches Burnout & Energiemanagement (Überlastung, Regeneration)
- ☐ Identität & Selbstwert (nach Diagnose, Selbstakzeptanz)
- ☐ Soziale Beziehungen (Partnerschaft, Familie, Freundschaften)
- ☐ Berufliche Neuorientierung (Wechsel, Karriereplanung)
- ☐ Anderes:

Wie würdest du deine aktuelle Belastung beschreiben?

- ○ Sehr hoch, ich fühle mich überfordert
- ○ Hoch, es ist anstrengend, aber ich komme zurecht
- ○ Mittel, es gibt Herausforderungen, aber ich habe Ressourcen
- ○ Niedrig, ich suche präventive Unterstützung

Was hast du bereits ausprobiert?

4.2 Deine Präferenzen für Beratung

Wie möchtest du kommunizieren?

- ○ Primär schriftlich (E-Mail, Chat)
- ○ Primär mündlich (Video, Telefon)
- ○ Beides möglich

Wie strukturiert soll die Beratung sein?

- ○ Sehr strukturiert (klare Agenda, feste Abläufe)

© 2026 Spektrum Münster · Veasna Roth, M.Sc. · Für den persönlichen Gebrauch bestimmt.

- ◯ Strukturiert mit Flexibilität
- ◯ Flexibel, je nach Situation

Wie oft möchtest du Beratung in Anspruch nehmen?

- ◯ Einmalig (zur Orientierung)
- ◯ Alle 2 bis 4 Wochen (regelmäßig)
- ◯ Bedarfsweise (wenn etwas ansteht)

4.3 Deine Erwartungen

Was möchtest du aus der Beratung mitnehmen?

- ☐ Konkrete Strategien und Tools
- ☐ Verständnis und Validierung
- ☐ Strukturierung meiner Gedanken
- ☐ Unterstützung bei Entscheidungen
- ☐ Begleitung bei Veränderungen
- ☐ Anderes:

Was ist dir in der Beratung wichtig?

- ☐ Expertise in Autismus
- ☐ Neuroaffirmatives Arbeiten
- ☐ Direkte, klare Kommunikation
- ☐ Schriftliche Dokumentation
- ☐ Reizarme Umgebung
- ☐ Flexibilität bei Terminen
- ☐ Solidarisches Preismodell

4.4 Mögliche Barrieren

Gibt es etwas, das dich davon abhält, Beratung zu nutzen?

- ☐ Finanzielle Situation
- ☐ Zeitmangel
- ☐ Unsicherheit, ob es passt
- ☐ Negative Erfahrungen mit Beratung/Therapie
- ☐ Sensorische Überforderung

© 2026 Spektrum Münster · Veasna Roth, M.Sc. · Für den persönlichen Gebrauch bestimmt.

- ☐ Kommunikationsschwierigkeiten
- ☐ Anderes:

Was würde dir helfen, diese Barrieren zu überwinden?

4.5 Passungs-Checkliste

Bitte beantworte für dich selbst:

- ☐ Mein Anliegen passt zu den Hauptthemen (Arbeit, Energie, Identität, Beziehungen).
- ☐ Ich bin nicht in einer akuten psychiatrischen Krise.
- ☐ Die autismusgerechten Prozesse (schriftlich, reizarm, direkt) sprechen mich an.
- ☐ Ich bin offen dafür, Beratung auszuprobieren.
- ☐ Das Solidarmodell ist für mich nachvollziehbar.

Je mehr davon zutrifft, desto eher passt die Beratung zu dir. Diese Liste ist ein Anhaltspunkt für dich, kein Test mit richtigem Ergebnis.

Du kannst einfach weitermachen mit dem Workbook und am Ende entscheiden, inwiefern ein Erstgespräch mit mir Sinn ergibt. Du kannst es auch in Anspruch nehmen, wenn du dir unsicher bist.

Deine Antworten auf einen Blick

Pause möglich. Du kannst hier aufhören und bei Kapitel 5 später wieder einsteigen.

© 2026 Spektrum Münster · Veasna Roth, M.Sc. · Für den persönlichen Gebrauch bestimmt.

5. Selbsteinschätzung: Energie & Burnout

Fachbegriffe in diesem Kapitel, hier nachschlagen

Autistischer Burnout

Ein Erschöpfungszustand, der durch anhaltende Überlastung autistischer Ressourcen entsteht, durch chronisches Masking, sensorische Dauerbelastung und den Druck, neurotypischen Normen zu entsprechen. Nicht identisch mit beruflichem Burnout. Typisch: Längere Erholungsphasen als erwartet, vorübergehender Fähigkeitsrückgang (z. B. Sprache, Selbstversorgung), erhöhte sensorische Empfindlichkeit. Quelle: Raymaker et al. (2020).

Masking

Autistische Verhaltensweisen, Bedürfnisse oder Eigenheiten bewusst oder unbewusst verbergen, um als „normal" zu wirken. Masking kostet viel Energie, schützt kurzfristig vor Ablehnung und ist eine Überlebensstrategie, die viele autistische Menschen unbewusst entwickeln. Je größer das Ausmaß und je länger die Dauer, desto mehr wird es zu einem Hauptrisikofaktor für autistischen Burnout.

Stimming

Selbststimulierendes Verhalten: Schaukeln, Wippen, Summen, Tippen, Fidgeting, Repetitive Bewegungen oder Geräusche. Stimming ist Selbstregulation, es hilft dem Nervensystem, Erregung zu verarbeiten. Es ist normal, hilfreich und kein Rückschritt. Unterdrücken von Stimming kostet Energie und kann Overload verstärken.

Meltdown und Shutdown

Beide sind Überlastungsreaktionen, kein Kontrollverlust aus Absicht. **Meltdown:** Überwältigende Reaktion auf sensorische oder emotionale Überbelastung. Kann sich nach außen als starke Gefühlsreaktion zeigen. Nicht kontrollierbar in dem Moment. **Shutdown:** Rückzug nach innen, Bewegungslosigkeit, Sprachverlust (selektiver Mutismus möglich), Taubheitsgefühl. Auch eine Überlastungsreaktion, oft weniger sichtbar. Beide brauchen Rückzug und Erholung. Du brauchst dich niemandem zu erklären und bei niemandem zu entschuldigen.

© 2026 Spektrum Münster · Veasna Roth, M.Sc. · Für den persönlichen Gebrauch bestimmt.

Monotropismus
Die Tendenz, sich intensiv und tief auf ein Thema oder eine Tätigkeit zu fokussieren, oft als Spezialinteresse erlebt. Stärke (Tiefe, Expertise, Flow) und Herausforderung gleichzeitig (Aufgabenwechsel, Unterbrechungen kosten mehr Energie). Monotropismus ist ein anders geformter Aufmerksamkeitsstil, mit eigenen Stärken und Herausforderungen.

Neurodiversität
Neurologische Unterschiede, Autismus, ADHS, Legasthenie u.a., als natürliche Variationen menschlicher Gehirne. Neuroaffirmative Praxis arbeitet mit diesen Unterschieden.

Spoon Theory (Löffeltheorie)
Eine Metapher zur Veranschaulichung begrenzter Energie: Jeder Löffel steht für eine Einheit Energie. Wer chronisch erschöpft ist oder erhöhte Energiekosten hat (z. B. durch sensorische Belastung, Masking, Care-Arbeit), hat pro Tag weniger Löffel zur Verfügung und muss priorisieren, was davon investiert wird. Entwickelt 2003 von Christine Miserandino.

5.1 Energie-Level-Check

Wie ist dein aktueller Energiehaushalt?

Frage 1: Wie viele „Spoons" (Energieeinheiten) hast du heute?

Körper-Anker (optional): Wenn dir Zahlen schwerfallen, wie fühlt sich dein Körper gerade an? Schwer, leicht, angespannt, leer, kribbelig? Das kann ein Hinweis auf dein Energieniveau sein.

- ◯ 0-2 Spoons, sehr wenig, ich bin erschöpft
- ◯ 3-4 Spoons, wenig, ich muss sparsam sein
- ◯ 5-6 Spoons, mittel, ich komme zurecht
- ◯ 7-8 Spoons, gut, ich habe Energie
- ◯ 9-10 Spoons, sehr gut, ich fühle mich kraftvoll

© 2026 Spektrum Münster · Veasna Roth, M.Sc. · Für den persönlichen Gebrauch bestimmt.

Frage 2: Wie regenerierst du dich?

Körper-Anker (optional): Wie lange dauert es nach einem anstrengenden Tag, bis du dich wieder „normal" anfühlst, ruhig im Bauch, weniger angespannt in den Schultern, wieder sprechen wollen?

- ○ Ich regeneriere mich schnell (1-2 Tage)
- ○ Ich regeneriere mich langsam (3-5 Tage)
- ○ Ich regeneriere mich sehr langsam (1 Woche+)
- ○ Ich weiß nicht, wie ich regeneriere

Energie-Räuber und Energie-Quellen

Frage 3: Was raubt dir am meisten Energie?

- ☐ Soziale Situationen
- ☐ Sensorische Reize (Licht, Geräusche, Gerüche)
- ☐ Arbeitsaufgaben (beruflich und/oder Care-Arbeit)
- ☐ Alltagsorganisation
- ☐ Masking
- ☐ Anderes:

Frage 4: Was gibt dir Energie?

- ☐ Rückzug und Ruhe
- ☐ Spezialinteressen
- ☐ Strukturierte Routinen
- ☐ Natur und Bewegung
- ☐ Kreative Tätigkeiten
- ☐ Anderes:

5.2 Burnout-Screening (Copenhagen Burnout Inventory, CBI)

Mit dem folgenden Test kannst du dein persönliches Burnout-Risiko einschätzen. Bitte antworte möglichst ehrlich. **Dieser Test ersetzt keine fachliche Diagnose.** Dafür wendest du dich bitte an eine:n Psychotherapeut:in, eine:n Fachärzt:in oder eine:n qualifizierte:n Diagnostiker:in.

Quelle: Kristensen et al., Work & Stress 2005

© 2026 Spektrum Münster · Veasna Roth, M.Sc. · Für den persönlichen Gebrauch bestimmt.

Was der CBI misst und was „Arbeit" hier bedeutet

Im CBI steht Burnout für **Erschöpfung und Müdigkeit**, aufgeteilt in allgemeine Erschöpfung (Persönlicher Burnout) und arbeitsbezogene Erschöpfung. Beide Skalen helfen einzuordnen, woher die Erschöpfung hauptsächlich kommt. **„Arbeit" meint hier auch Care-Arbeit.** Kinderbetreuung, Pflege, Haushaltsführung, emotionale Unterstützung zählen dazu. Für autistische Menschen hat Care-Arbeit oft höhere Energiekosten: Sensorische Belastung und soziale Anforderungen addieren sich. Wenn deine Hauptbelastung im Care-Bereich liegt: Beantworte die „Arbeit"-Fragen entsprechend.

Was die Studie sagt und Unterschied zum autistischen Burnout

Burnout-Werte sind nicht in Stein gemeißelt. In der Längsschnittstudie (Kristensen et al., 2005) haben sich Werte bei vielen Personen verbessert. Unterschiede von ~5 Punkten gelten als persönlich relevant. **Autistischer Burnout** (Raymaker et al. 2020) ist ein eigenständiges Phänomen: chronisches Masking, sensorische Überlastung, Anpassungsdruck. Typisch: längere Erholung, vorübergehender Fähigkeitsrückgang, erhöhte Sensitivität. Hohe CBI-Werte können darauf hinweisen, erfassen es aber nicht vollständig. **Ein wichtiger Unterschied zur Depression:** Beim autistischen Burnout bleiben persönliche Interessen in der Regel erhalten und können sogar zur Erholung beitragen. Bei einer Depression gehen Interessen oft verloren. Der CBI misst allgemeine und arbeitsbezogene Erschöpfung; er ist **kein** Maß für autistisches Burnout und ersetzt keine differenzialdiagnostische Einordnung.

© 2026 Spektrum Münster · Veasna Roth, M.Sc. · Für den persönlichen Gebrauch bestimmt.

Burnout-Screening: CBI (persönlicher Teil)

Kreuze pro Zeile an, was gerade am ehesten stimmt. Es gibt im Hauptfluss nichts auszurechnen. Eine spätere freiwillige Rechenbeilage steht am Ende dieses Hefts.

		nie	selten	manchmal	oft	sehr oft
01	Wie oft fühlst du dich müde?	○	○	○	○	○
02	Wie oft bist du körperlich erschöpft?	○	○	○	○	○
03	Wie oft bist du emotional erschöpft?	○	○	○	○	○
04	Wie oft denkst du: „Ich halte es nicht mehr aus"?	○	○	○	○	○
05	Wie oft fühlst du dich ausgelaugt?	○	○	○	○	○
06	Wie oft fühlst du dich geschwächt und anfällig, krank zu werden?	○	○	○	○	○

Du kannst hier aufhören. Das Muster bleibt auch ohne Auswertung stehen.

© 2026 Spektrum Münster · Veasna Roth, M.Sc. · Für den persönlichen Gebrauch bestimmt.

Burnout-Screening: CBI (arbeitsbezogener Teil)

„Arbeit“ meint hier berufliche Arbeit und/oder Care-Arbeit, was bei dir zutrifft. Die Antworten bleiben wie im Instrument. Die freiwillige Rechenbeilage erklärt die technische Auswertung getrennt davon.

		nie	selten	manchmal	oft	sehr oft
07	Fühlst du dich am Ende eines Arbeitstages ausgelaugt?	○	○	○	○	○
08	Bist du am Morgen schon beim Gedanken an den bevorstehenden Arbeitstag erschöpft?	○	○	○	○	○
09	Empfindest du jede Arbeitsstunde als ermüdend?	○	○	○	○	○
10	Hast du genügend Energie für Familie und Freunde in deiner Freizeit?	○	○	○	○	○
		mehr Erschöpfung			weniger Erschöpfung	

		in sehr geringem Maß	in gering-gem Maß	teils/teils	in hohem Maß	in sehr hohem Maß
11	Ist deine Arbeit emotional erschöpfend?	○	○	○	○	○
12	Frustriert dich deine Arbeit?	○	○	○	○	○
13	Fühlst du dich aufgrund deiner Arbeit ausgebrannt?	○	○	○	○	○

Pause möglich. Du musst die beiden Teile nicht in einer Sitzung bearbeiten.

© 2026 Spektrum Münster · Veasna Roth, M.Sc. · Für den persönlichen Gebrauch bestimmt.

Was fällt mir auf?

Schau auf die Fragen und Antworten, die dir auffallen. Du musst nichts zählen, vergleichen oder in hoch und niedrig einordnen. Wähle höchstens den Satz, der gerade am ehesten passt.

- ○ **Mehrere Fragen beschreiben Erschöpfung.**
  Das ist keine Aussage über deine Belastbarkeit. Es kann ein Anlass sein, Entlastung ernst zu nehmen.

- ○ **Einzelne Situationen fallen besonders auf.**
  Erschöpfung zeigt sich nicht überall gleich. Diese Situationen können gerade wichtiger sein als ein Gesamtbild.

- ○ **Arbeit oder Care-Arbeit nimmt viel Raum ein.**
  Schau besonders auf die Fragen 7 bis 13 und darauf, welche Art von Unterstützung dir fehlen könnte.

- ○ **Ich möchte es gerade nicht einordnen.**
  Auch das ist eine vollständige Antwort. Du kannst später wiederkommen.

Welche ein oder zwei Zeilen fallen mir zuerst ins Auge?

Wo wünsche ich mir gerade Entlastung?

Anmerkung
Das Muster beschreibt einen Moment. Es ist keine Diagnose, keine Schulnote und keine Aufforderung, mehr zu leisten.

5.3 Overload-Früherkennung

Erkennst du diese Anzeichen bei dir?

- ☐ Geräusche werden lauter und störender
- ☐ Licht wirkt greller und blendender

© 2026 Spektrum Münster · Veasna Roth, M.Sc. · Für den persönlichen Gebrauch bestimmt.

- ☐ Berührungen werden unangenehm
- ☐ Ich ziehe mich zurück
- ☐ Ich werde reizbar oder gereizt
- ☐ Ich kann nicht mehr klar denken
- ☐ Ich fühle mich überwältigt
- ☐ Ich möchte nur noch allein sein

Deine Overload-Signatur: Welche 3 Symptome treten zuerst auf? Notiere sie für das Energie-Tracking.

Deine Notizen (z. B. meine 3 ersten Anzeichen):

Wie früh erkennst du diese Anzeichen?

- ○ Sehr früh (ich spüre es, bevor es kritisch wird)
- ○ Rechtzeitig (ich kann noch reagieren)
- ○ Zu spät (ich bin schon im Overload)
- ○ Ich erkenne es nicht

Was hilft dir bei Overload?

Was tut dir gut, wenn es zu viel wird?

Beispiel Ein abgedunkelter Raum und Stille für eine halbe Stunde, ohne reden zu müssen. Etwas Schweres auf den Beinen, vertraute Musik über Kopfhörer und niemand, der gerade etwas von mir will.

© 2026 Spektrum Münster · Veasna Roth, M.Sc. · Für den persönlichen Gebrauch bestimmt.

5.4 Wenn der Tank leer läuft, Energie-Notfallplan (3 Tage)

Wenn deine Werte auf deutliche Erschöpfung hindeuten oder du einfach merkst, dass du gerade nicht mehr kannst.

Dieser Plan gilt für alle Formen von Überlastung: Berufsarbeit, Care-Arbeit, soziale Erschöpfung, sensorischer Overload über Wochen oder alles davon gleichzeitig. Er hilft dir, akute Überlastung zu reduzieren, bis du wieder handlungsfähig bist.

Woran du merkst, dass es zu viel wird (Frühwarnsignale):

- Sensorische Überempfindlichkeit steigt, Licht, Lärm, Kleidung stören mehr als sonst
- Sprache wird schwieriger, Sätze finden, antworten, schreiben braucht länger
- Kleine Dinge fühlen sich riesig an
- Rückzugsbedürfnis steigt stark an
- Stimming intensiviert sich, als Zeichen, dass das Nervensystem Regulation braucht
- Gefühl von Taubheit oder Leere (Shutdown), oder starke Reizbarkeit (Richtung Meltdown)

Wenn du diese Zeichen bei dir erkennst: Nicht abwarten bis es „schlimm genug" ist.

Tag 1: STOPP, Notbremse ziehen

Ziel: Energieverlust stoppen, nicht mehr verschlimmern

- ☐ **Alle nicht-essentiellen Verpflichtungen absagen oder verschieben**, berufliche Termine, soziale Verabredungen, Hobbys. Nicht-essentiell bedeutet: alles, das keine unmittelbaren physischen Folgen hat, wenn es heute ausfällt.
- ☐ **Care-Aufgaben temporär umverteilen**, wenn möglich: Partner:in, Familienmitglieder, Nachbarschaft ansprechen. „Ich brauche heute Entlastung" ist ein vollständiger Satz ohne Begründungspflicht.
- ☐ **Kommunikation minimieren**, Nachrichten, E-Mails, Gruppenunterhaltungen: auf Flugmodus, Stummschalten, später.
- ☐ **Sensorische Reize reduzieren**, abgedunkelter Raum, Noise-Cancelling-Kopfhörer, bequeme Kleidung ohne einengende Stellen, keine unerwarteten Geräusche.
- ☐ **Grundbedürfnisse sichern**, Wasser, einfaches Essen (keine aufwendige Zubereitung). Fertigkost, Bestellung, Brot: alles ist gültig.

© 2026 Spektrum Münster · Veasna Roth, M.Sc. · Für den persönlichen Gebrauch bestimmt.

Wichtig: Kein Schuldgefühl. Du bist nicht faul. Du bist erschöpft. Das ist nicht das Gleiche. Weiter zu funktionieren, während du erschöpft bist, löst nichts, es verlängert nur den Overload.

Tag 2: REGENERIEREN, Nervensystem beruhigen

Ziel: Körper und Nervensystem beruhigen, keine Leistung, kein Funktionieren

- ☐ **Schlaf priorisieren**, 10+ Stunden sind in Erschöpfungsphasen normal, kein Wecker, kein schlechtes Gewissen.
- ☐ **Sensorische Selbstfürsorge**, Gewichtsdecke, warmes Bad, beruhigende Geräusche, Lieblingstextur, bekannte Umgebung.
- ☐ **Stimming erlauben**, Schaukeln, Wippen, Summen, Fidgeting, Repetitive Bewegungen. Stimming ist Regulation, du brauchst es zum Regulieren, und es darf sein.
- ☐ **Spezialinteressen**, ohne Leistungsdruck, nur zur Beruhigung. Kein Produktivitätsanspruch.
- ☐ **Kein Masking**, Du musst heute niemandem etwas erklären oder beweisen. Weder im Beruf noch in der Familie noch gegenüber dir selbst.

Vermeide: Soziale Medien, Nachrichten, anspruchsvolle Serien oder Bücher, zu viele emotionale und kognitive Reize.

Zum Thema Care-Arbeit heute: Wenn du elterliche oder pflegerische Aufgaben heute dennoch nicht ganz abgeben kannst, reduziere auf das Minimum. Bildschirmzeit für das Kind ist heute völlig in Ordnung. Fertigessen ist heute völlig in Ordnung. Du bist heute ein erschöpfter Mensch, der Pause braucht.

Tag 3: ORIENTIEREN, Nächste Schritte planen

Ziel: Langfristige Entlastung organisieren, nicht sofort alles lösen, aber einen ersten Schritt tun

- ☐ **Medizinische Unterstützung einleiten**, wenn berufstätig: Hausärzt:in kontaktieren (AU, ggf. Überweisung). Auch Care-Erschöpfung ist ein medizinisch relevantes Thema.
- ☐ **Gespräch mit Partner:in, Familie oder Vertrauensperson**, einfach benennen, wie es dir geht: „Ich komme gerade nicht alleine durch das."
- ☐ **Energiebudget-Gespräch vorbereiten**, welche wiederkehrenden Aufgaben kosten dich am meisten? Was davon ließe sich dauerhaft anders aufteilen? Nicht heute lösen, heute nur notieren.
- ☐ **Professionelle Unterstützung ansprechen**, Spektrum Münster für lebenspraktische Themen (Energiemanagement, Strukturen, Kommunikation), Kassentherapie wenn Begleiterkrankungen vorliegen.

Was NICHT hilft:

- „Einfach durchhalten", verlängert den Overload

© 2026 Spektrum Münster · Veasna Roth, M.Sc. · Für den persönlichen Gebrauch bestimmt.

- Vergleiche mit neurotypischen Standards oder anderen Menschen
- Schuldgefühle als Motivationsstrategie einsetzen
- Die Erschöpfung mit mehr Leistung überschreiben wollen

Danach + Notfallkontakte

Notfallkontakte (bei akuter Krise):

- **Bei akuter Lebensgefahr:** 112 (Notruf, rund um die Uhr)
- **Telefonseelsorge:** 0800 111 0 111 (kostenlos, 24/7)
- **Telefonseelsorge-Chat:** online.telefonseelsorge.de
- **krisenchat.de** (Chat-Beratung bis 25 Jahre): krisenchat.de
- **Ärztlicher Bereitschaftsdienst:** 116 117 (vermittelt bei nicht-lebensbedrohlichen Krisen)
- **Autismus Deutschland Beratung:** autismus.de/anlaufstellen

Nach Tag 3:

Wenn du dich stabilisiert hast, arbeite weiter an diesem Workbook. Die Selbsteinschätzungen helfen dir, langfristige Strategien zu entwickeln.

Wenn du nach 3 Tagen keine Besserung spürst: Suche dir ärztliche oder therapeutische Hilfe. Erschöpfung auf diesem Niveau ist ernst und braucht professionelle Unterstützung.

5.5 Deine Akut-Karte für Momente ohne Sprache

Der Notfallplan wirkt über Tage. Die Akut-Karte wirkt im Moment: du zeigst sie, wenn Sprechen gerade nicht geht, im Laden, in der Warteschlange, unterwegs. Sie spricht das Gegenüber direkt an, in der Sie-Form, und kommt mit wenigen großen Zeilen aus. Du musst nichts erklären, die Karte übernimmt das. Sie ist ausdrücklich frei und gehört nicht hinter die Premium-Kapitel.

> Deine Akut-Karte zum Ausschneiden findest du als Beiblatt am Ende dieses Hefts.

© 2026 Spektrum Münster · Veasna Roth, M.Sc. · Für den persönlichen Gebrauch bestimmt.

6. Masking-Screening: CAT-Q

Warum masken autistische Menschen? Oft aus Schutz vor Ablehnung, um am Arbeitsplatz zu bestehen oder soziale Verbindungen zu erhalten. Masking kostet viel Energie und gilt als ein zentraler Risikofaktor für autistischen Burnout, der CAT-Q hilft, das Ausmaß einzuschätzen.

Camouflaging Autistic Traits Questionnaire (CAT-Q, Hull et al. 2019), validiertes Instrument. Er erfasst drei Subskalen: **Kompensation** (Strategien, um autistische Züge auszugleichen), **Masking** (verbergen autistischer Verhaltensweisen) und **Assimilation** (Anpassung an soziale Normen, auch unter Belastung). Deutsche Version: Nicolai Semmler & Natalie Koch (2025), adhs-erwachsene.net.

Sprachwahl: Du kannst den Fragebogen auf **Englisch (Originalversion, Hull et al. 2019)** oder auf **Deutsch (Semmler & Koch 2025, an deutscher Stichprobe normiert, N = 1308, nicht in einer Fachzeitschrift publiziert)** ausfüllen. Beide Sprachfassungen sind vollständig; die Auswertung ist identisch.

Skala (1 bis 7): 1 Ich stimme überhaupt nicht zu · 2 Ich stimme nicht zu · 3 Ich stimme eher nicht zu · 4 Weder noch · 5 Ich stimme ein wenig zu · 6 Ich stimme zu · 7 Ich stimme eindeutig zu.

© 2026 Spektrum Münster · Veasna Roth, M.Sc. · Für den persönlichen Gebrauch bestimmt.

Masking-Screening: CAT-Q (1 von 5)

Kreuze pro Aussage eine Antwort an. Der Buchstabe hilft nur beim Wiederfinden: K = Kompensation, M = Masking, A = Assimilation. Du musst im Hauptfluss nichts addieren oder umcodieren.

Originaltest: Hull et al. (2019) · Deutsche Version: Nicolai Semmler & Natalie Koch (2025), adhs-erwachsene.net

		1 über-haupt nicht	2 nicht	3 eher nicht	4 weder noch	5 ein wenig	6 stimme zu	7 eindeu-tig
01 · K	Wenn ich mit anderen in Kontakt bin, kopiere ich bewusst die Körpersprache oder die Gesichtsausdrücke meines Gegenübers.	○	○	○	○	○	○	○
02 · M	Ich beobachte meine Körpersprache oder meinen Gesichtsausdruck, damit ich entspannt wirke.	○	○	○	○	○	○	○
03 · A	Ich verspüre selten die Notwendigkeit, mich zu verstellen, um soziale Situationen zu meistern.	○	○	○	○	○	○	○
		mehr Anpassungsarbeit						weniger Anpassungsarbeit
04 · K	Ich habe ein inneres Skript für soziale Situationen entwickelt (zum Beispiel eine Liste von Fragen oder Gesprächsthemen).	○	○	○	○	○	○	○
05 · K	Ich wiederhole Sätze von anderen auf die exakt gleiche Art und Weise, wie ich sie das erste Mal gehört habe.	○	○	○	○	○	○	○

© 2026 Spektrum Münster · Veasna Roth, M.Sc. · Für den persönlichen Gebrauch bestimmt.

Masking-Screening: CAT-Q (2 von 5)

Kreuze pro Aussage eine Antwort an. Der Buchstabe hilft nur beim Wiederfinden: K = Kompensation, M = Masking, A = Assimilation. Du musst im Hauptfluss nichts addieren oder umcodieren.

Originaltest: Hull et al. (2019) · Deutsche Version: Nicolai Semmler & Natalie Koch (2025), adhs-erwachsene.net

		1 überhaupt nicht	2 nicht	3 eher nicht	4 weder noch	5 ein wenig	6 stimme zu	7 eindeutig
06 · M	Ich passe meine Körpersprache und meinen Gesichtsausdruck so an, dass ich im Kontakt mit meinem Gegenüber interessiert wirke.	○	○	○	○	○	○	○
07 · A	In sozialen Situationen habe ich eher das Gefühl, „eine Rolle zu spielen“, als ich selbst zu sein.	○	○	○	○	○	○	○
08 · K	In meinen eigenen sozialen Interaktionen verwende ich Verhaltensweisen, die ich in der Beobachtung anderer gelernt habe.	○	○	○	○	○	○	○
09 · M	Ich denke ständig darüber nach, was für einen Eindruck ich auf andere mache.	○	○	○	○	○	○	○
10 · A	Ich benötige die Unterstützung anderer, um Kontakte zu knüpfen.	○	○	○	○	○	○	○

© 2026 Spektrum Münster · Veasna Roth, M.Sc. · Für den persönlichen Gebrauch bestimmt.

Masking-Screening: CAT-Q (3 von 5)

Kreuze pro Aussage eine Antwort an. Der Buchstabe hilft nur beim Wiederfinden: K = Kompensation, M = Masking, A = Assimilation. Du musst im Hauptfluss nichts addieren oder umcodieren.

Originaltest: Hull et al. (2019) · Deutsche Version: Nicolai Semmler & Natalie Koch (2025), adhs-erwachsene.net

		1 überhaupt nicht	2 nicht	3 eher nicht	4 weder noch	5 ein wenig	6 stimme zu	7 eindeutig
11 · K	Ich übe Gesichtsausdrücke und Körpersprache, mit dem Ziel, natürlich zu wirken.	○	○	○	○	○	○	○
12 · M	Mit Leuten, bei denen ich das nicht möchte, nehme ich keinen Blickkontakt auf.	○	○	○	○	○	○	○
		mehr Anpassungsarbeit						weniger Anpassungsarbeit
13 · A	In sozialen Situationen muss ich mich zur Interaktion mit anderen zwingen.	○	○	○	○	○	○	○
14 · K	Ich habe versucht, mein Verständnis sozialer Fertigkeiten über die Beobachtung anderer zu verbessern.	○	○	○	○	○	○	○
15 · M	Ich beobachte meine Körpersprache und meinen Gesichtsausdruck, damit ich im Kontakt mit anderen interessiert wirke.	○	○	○	○	○	○	○

© 2026 Spektrum Münster · Veasna Roth, M.Sc. · Für den persönlichen Gebrauch bestimmt.

Masking-Screening: CAT-Q (4 von 5)

Kreuze pro Aussage eine Antwort an. Der Buchstabe hilft nur beim Wiederfinden: K = Kompensation, M = Masking, A = Assimilation. Du musst im Hauptfluss nichts addieren oder umcodieren.

Originaltest: Hull et al. (2019) · Deutsche Version: Nicolai Semmler & Natalie Koch (2025), adhs-erwachsene.net

		1 überhaupt nicht	2 nicht	3 eher nicht	4 weder noch	5 ein wenig	6 stimme zu	7 eindeutig
16 · A	In sozialen Situationen finde ich Möglichkeiten, die Interaktion mit anderen zu vermeiden.	○	○	○	○	○	○	○
17 · K	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).	○	○	○	○	○	○	○
18 · M	Ich bin mir immer darüber im Klaren, welchen Eindruck ich auf andere mache.	○	○	○	○	○	○	○
19 · A	In Gegenwart anderer kann ich ganz ich selbst sein.	○	○	○	○	○	○	○
		mehr Anpassungsarbeit						weniger Anpassungsarbeit
20 · K	Ich habe aus Filmen und Büchern gelernt, wie Menschen Körpersprache und Gesichtsausdruck nutzen.	○	○	○	○	○	○	○

© 2026 Spektrum Münster · Veasna Roth, M.Sc. · Für den persönlichen Gebrauch bestimmt.

Masking-Screening: CAT-Q (5 von 5)

Kreuze pro Aussage eine Antwort an. Der Buchstabe hilft nur beim Wiederfinden: K = Kompensation, M = Masking, A = Assimilation. Du musst im Hauptfluss nichts addieren oder umcodieren.

Originaltest: Hull et al. (2019) · Deutsche Version: Nicolai Semmler & Natalie Koch (2025), adhs-erwachsene.net

		1 überhaupt nicht	2 nicht	3 eher nicht	4 weder noch	5 ein wenig	6 stimme zu	7 eindeutig
21 · M	Ich passe meinen Gesichtsausdruck und meine Körpersprache an, um entspannt zu wirken.	○	○	○	○	○	○	○
22 · A	Wenn ich mit anderen Menschen spreche, fließt das Gespräch wie von selber.	○	○	○	○	○	○	○
		mehr Anpassungsarbeit						weniger Anpassungsarbeit
23 · K	Ich habe Zeit damit verbracht, soziale Fertigkeiten aus Fernsehsendungen und Filmen zu erlernen, und nutze diese Fähigkeiten in meiner Interaktion.	○	○	○	○	○	○	○
24 · M	In sozialen Situationen ist mir meine Körpersprache und mein Gesichtsausdruck egal.	○	○	○	○	○	○	○
		mehr Anpassungsarbeit						weniger Anpassungsarbeit
25 · A	In sozialen Situationen fühlt es sich so an, als würde ich so tun, als wäre ich „normal“.	○	○	○	○	○	○	○

© 2026 Spektrum Münster · Veasna Roth, M.Sc. · Für den persönlichen Gebrauch bestimmt.

Welche Muster fallen mir auf?

Schau noch einmal auf deine Antwortseiten. Kreise höchstens drei Aussagen ein, die dich beim Lesen beschäftigt haben oder die dich viel Energie kosten. Schreibe ihre Nummer in das passende Feld. Wenn nichts auffällt, bleibt die Seite leer.

K

Kompensation

gelernte Strategien, Skripte, Beobachten und Nachahmen.

Aussage Nr.	Aussage Nr.	Aussage Nr.

M

Masking

Gesicht, Körper oder Wirkung bewusst steuern.

Aussage Nr.	Aussage Nr.	Aussage Nr.

A

Assimilation

sich durch soziale Situationen bewegen und dabei mehr oder weniger man selbst sein können.

Aussage Nr.	Aussage Nr.	Aussage Nr.

Welche dieser Aussagen kostet mich vermutlich besonders viel Energie?

Wo wäre weniger Anpassungsdruck hilfreich?

© 2026 Spektrum Münster · Veasna Roth, M.Sc. · Für den persönlichen Gebrauch bestimmt.

Anmerkung
Der CAT-Q beschreibt Masking-Strategien, nicht Autismus und nicht deinen Wert als Person. Ein Muster kann sichtbar werden, ohne dass daraus eine Zahl entstehen muss.

Was hohe CAT-Q-Werte bedeuten: Chronisches Masking korreliert mit Burnout, Depression, Suizidalität. Ziel ist mehr Authentizität und weniger Anpassungsdruck:

- Wo kann ich authentischer sein?
- Welche Anpassungen brauche ich?
- Masking als Überlebensstrategie verstehen, kein Versagen, kein Charaktermerkmal.

Hohe Werte beim CAT-Q? Bei hohen Werten arbeiten wir in der Beratung oft an: Energiemanagement, Reduktion von Anpassungsdruck, sicheren Räumen, authentischerem Auftreten.

Basierend auf deinen Ergebnissen: So könnte ein Erstgespräch für dich aussehen. Wir besprechen deine CBI- und CAT-Q-Werte, ordnen sie ein und leiten daraus konkrete nächste Schritte ab (z. B. Energiemanagement, sichere Räume, weniger Masking). Das Erstgespräch wird an deine Selbst-Einschätzung angepasst.

© 2026 Spektrum Münster · Veasna Roth, M.Sc. · Für den persönlichen Gebrauch bestimmt.

7. Spektrum Münster als Ergänzung

Spektrum Münster ist passend, wenn:

- du lebenspraktische Themen hast (Arbeit, Identität, Energie, Beziehungen)
- du sofortige Unterstützung brauchst (keine Wartezeit)
- du autismusgerechte Prozesse suchst (schriftlich, reizarm, direkt)

Spektrum Münster ist psychologische Beratung, keine Psychotherapie und kein Ersatz für heilkundliche Behandlung. Viele Klient:innen nutzen beides parallel: Psychotherapie für psychische Erkrankungen (Depression, Angst) und Spektrum Münster für lebenspraktische Themen (Arbeit, Identität, Energie). Beides schließt sich nicht aus.

Weiter zu Kapitel 10, Nächste Schritte

Unsicher? Schreib an kontakt@spektrum-muenster.de.

Pause möglich. Du kannst hier aufhören und bei Kapitel 8 später wieder einsteigen.

© 2026 Spektrum Münster · Veasna Roth, M.Sc. · Für den persönlichen Gebrauch bestimmt.

8. Vorbereitung auf das Erstgespräch

8.1 Was passiert im Erstgespräch?

Ablauf (50 Minuten):

1. **Ankommen (5 Min):** Technik-Check, kurze Orientierung
2. **Anliegen klären (20 Min):** Was beschäftigt dich? Was ist dein Ziel?
3. **Kontext verstehen (15 Min):** Wie sieht deine aktuelle Situation aus?
4. **Nächste Schritte (10 Min):** Was könnte hilfreich sein? Wie möchtest du weitermachen?

Du bestimmst:

- Das Tempo
- Die Tiefe
- Die Themen

Du erhältst:

- Schriftliche Agenda 24 Stunden vorher per E-Mail
- Schriftliche Zusammenfassung binnen 48 Stunden nachher per E-Mail

8.2 Fragen, die du stellen kannst

- Wie oft sollte ich kommen?
- Wie funktioniert das Solidarmodell genau?
- Kann ich auch schriftlich kommunizieren statt mündlich?
- Was sind deine Grenzen (was kannst du nicht anbieten)?

8.3 Was du mitbringen kannst

Optional (nicht erforderlich):

- Notizen zu deinem Anliegen
- Fragen, die du stellen möchtest
- Dokumente, die relevant sein könnten (z. B. Diagnosebericht, Arbeitsplatz-Beschreibung)
- Stimming-Material oder Gegenstände zur Regulierung (z. B. Fidget, Plüschtier, Decke), bei Präsenzterminen ausdrücklich willkommen

© 2026 Spektrum Münster · Veasna Roth, M.Sc. · Für den persönlichen Gebrauch bestimmt.

Wichtig:

- Du musst nichts vorbereiten
- Du kannst jederzeit Fragen stellen
- Du kannst jederzeit eine Pause machen

8.4 Checkliste vor dem Erstgespräch

Technik (bei Online-Gespräch):

- ☐ Internetverbindung getestet
- ☐ Kamera/Mikrofon funktionieren
- ☐ Ruheort vorbereitet (reizarm, keine Ablenkung)
- ☐ Notizblock bereit (optional)

Vorbereitung:

- ☐ Ich habe meine Fragen notiert (optional)
- ☐ Ich habe meine Agenda gelesen (wird 24h vorher gesendet)
- ☐ Ich weiß, wie ich den Termin erreiche (Link, Adresse)

Für dich:

- ☐ Ich habe Zeit eingeplant (kein Stress danach)
- ☐ Ich habe eine Pause eingeplant (wenn nötig)
- ☐ Ich weiß, dass ich jederzeit pausieren kann

8.5 Was passiert nach dem Erstgespräch?

Du erhältst:

- Schriftliche Zusammenfassung binnen 48 Stunden per E-Mail
- Strukturierte Übersicht zu möglichen nächsten Schritten

Mögliche nächste Schritte (du entscheidest):

- Weitere Einzelberatung im gewählten Rhythmus (z. B. zwei- oder vierwöchig)
- Oder du lässt alles wirken und meldest dich später wieder

© 2026 Spektrum Münster · Veasna Roth, M.Sc. · Für den persönlichen Gebrauch bestimmt.

Wichtig: Es gibt keine Verpflichtung. Du bestimmst, ob und wie du weitermachst.

Pause möglich. Du kannst hier aufhören und bei Kapitel 9 später wieder einsteigen.

© 2026 Spektrum Münster · Veasna Roth, M.Sc. · Für den persönlichen Gebrauch bestimmt.

9. Was, wenn es nicht passt? Exit-Strategie ohne Schuldgefühle

Wichtig vorab: Es ist völlig okay, nach dem Erstgespräch (oder nach mehreren Sitzungen) zu sagen: „Das passt nicht für mich."

9.1 Wann könnte es nicht passen?

- ☐ Zwischenmenschlich passt es nicht (passiert, ist okay)
- ☐ Der Beratungsstil passt nicht zu mir (zu direktiv / zu wenig direktiv)
- ☐ Ich brauche doch eher Therapie als Beratung
- ☐ Ich bin noch nicht bereit für diesen Prozess
- ☐ Die Logistik funktioniert nicht (Zeit, Geld, Erreichbarkeit)
- ☐ Ich habe eine andere Lösung gefunden

9.2 Wie sage ich ab?

Du kannst einfach nicht antworten, ich interpretiere das als „passt nicht, danke". Auch nach 3, 5 oder 10 Sitzungen kannst du jederzeit pausieren oder beenden.

Wenn du explizit Rückmeldung geben möchtest (hilft mir, aber kein Muss):

© 2026 Spektrum Münster · Veasna Roth, M.Sc. · Für den persönlichen Gebrauch bestimmt.

E-Mail-Vorlage:

Zum Abschreiben

```
Betreff: Rückmeldung / Pause / Beendigung der Beratung

Hallo Herr Roth,

ich möchte die Beratung [beenden / pausieren], weil [Grund, optional]:

- Die Beratung passt aktuell nicht zu meiner Situation
- Ich brauche erstmal etwas anderes (z. B. Therapie / Pause)
- Zwischenmenschlich passt es nicht
- Ich habe gerade keine Kapazität
- Ich möchte erstmal das Erarbeitete umsetzen
- [Anderer Grund]

Mit freundlichen Grüßen
[Name]
```

9.3 Was passiert dann?

Keine negativen Konsequenzen.

- Dass Klient:innen kommen und gehen, auch ohne sich zurückzumelden, ist Teil des Prozesses.
- Ich werde weder Nachfragen stellen noch um ein „klärendes Gespräch" bitten.
- Die Tür bleibt offen: Du kannst dich später wieder melden, wenn sich etwas ändert.
- **Deine Daten:** Gesetzlich 10 Jahre Aufbewahrung, danach automatische Löschung. Details: Datenschutzerklärung[4].

9.4 Keine Schuldgefühle

Du schuldest mir keine Erklärung.
Du schuldest mir keine Fortsetzung.
Du schuldest mir keine Loyalität.

Beratung ist eine Dienstleistung. Wenn sie nicht passt, ist das okay.

9.5 Was, wenn ich unsicher bin?

Wenn du nach dem Erstgespräch oder nach einigen Sitzungen unsicher bist, ob du weitermachen möchtest:

© 2026 Spektrum Münster · Veasna Roth, M.Sc. · Für den persönlichen Gebrauch bestimmt.

- **Option 1:** Pause machen (4-8 Wochen), dann neu entscheiden
- **Option 2:** Im nächsten Termin thematisieren: „Ich bin unsicher, ob das noch passt"
- **Option 3:** Reduzierte Frequenz (statt alle 2 Wochen nur noch alle 4-6 Wochen)

Du musst nicht sofort entscheiden.

Pause möglich. Du kannst hier aufhören und bei Kapitel 10 später wieder einsteigen.

© 2026 Spektrum Münster · Veasna Roth, M.Sc. · Für den persönlichen Gebrauch bestimmt.

10. Nächste Schritte

10.1 Deine Entscheidung

Du darfst in deinem Tempo vorangehen. Auch wenn du jetzt noch nicht buchen möchtest, das Ausgefüllte bleibt in diesem Heft stehen.

Nach dem Durcharbeiten dieses Workbooks:

- ◯ Ich möchte ein Erstgespräch buchen
- ◯ Ich möchte mehr Informationen
- ◯ Ich möchte erstmal abwarten
- ◯ Ich bin unsicher und brauche noch Zeit

Deine Notizen:

Notizen

10.2 Verfügbarkeit und Buchung

Verfügbarkeit:

Online:

- Dienstag 13:00 bis 17:00 Uhr
- Mittwoch 9:00 bis 13:00 Uhr
- Donnerstag 13:00 bis 17:00 Uhr
- Freitag 9:00 bis 13:00 Uhr

Präsenz in Münster:

- Dienstag 15:00 bis 17:00 Uhr
- Donnerstag 15:00 bis 17:00 Uhr

© 2026 Spektrum Münster · Veasna Roth, M.Sc. · Für den persönlichen Gebrauch bestimmt.

Formate und Preise:

Format	Was es ist	Preis
Erstgespräch, 50 Minuten	Zielklärung und Passungsprüfung; zwei Sitzungen sind möglich.	Basis: 67,90 € · Regel: 79,90 €
Einzelberatung, 50 Minuten	Laufende Beratung nach dem Erstgespräch.	Basis: 109,00 € · Regel: 129,00 €
Erstgespräch Paar, 90 Minuten	Zielklärung und Passungsprüfung; zwei Sitzungen sind möglich.	209,00 €
Paarberatung, 90 Minuten	Laufende Beratung ab der dritten Sitzung.	249,00 €

Paarberatung findet auf Anfrage statt.

Termin buchen [3]

10.3 Feedback

Feedback ist ausdrücklich willkommen. Das Workbook basiert auf meiner Erfahrung mit der Zielgruppe, hat aber den meisten Wert, wenn Betroffene selbst Feedback geben und ich dies einbauen kann.

Ich bin sehr interessiert an deinem Feedback:

- Was war hilfreich?
- Was fehlt?
- Was war verwirrend?
- Was könnte besser formuliert werden?
- Welche Themen sollten ergänzt werden?

Ich freue mich über eine kurze E-Mail an kontakt@spektrum-muenster.de mit deinen Gedanken.

© 2026 Spektrum Münster · Veasna Roth, M.Sc. · Für den persönlichen Gebrauch bestimmt.

Vielen Dank, dass du dir die Zeit genommen hast!

Das war das letzte Kapitel. Du hast die Kapitel 1 bis 10 vor dir liegen. Weitere Kapitel gibt es in der Online-Version dieses Hefts: ein Sensorik-Rad, ein Energie-Tagebuch und durchgespielte Gespräche mit Therapeut:in, Arbeitgeber:in, Partner:in und Familie. Um auf dem neuesten Stand zu bleiben, schau hier vorbei: `forms.spektrum-muenster.de/workbook`

© 2026 Spektrum Münster · Veasna Roth, M.Sc. · Für den persönlichen Gebrauch bestimmt.

Adressen aus diesem Heft

An einigen Stellen im Text steht eine hochgestellte Zahl. Hier steht die vollständige Adresse dazu.

1. Agenda
   de.cdn-website.com/35d48a784ab4418ba44d866260723e9d/files/uploaded/Agenda_fiktiv.pdf
2. Zusammenfassung
   de.cdn-website.com/35d48a784ab4418ba44d866260723e9d/files/uploaded/Zusammenfassung_Fiktive_KlientIn.pdf
3. Termin buchen
   spektrum-muenster.de/termin-buchen
4. Datenschutzerklärung
   spektrum-muenster.de/privacy#Datenschutz

© 2026 Spektrum Münster · Veasna Roth, M.Sc. · Für den persönlichen Gebrauch bestimmt.

Literaturverzeichnis

Instrumente & Studien

- Crompton, C. J., Ropar, D., Evans-Williams, C. V. M., Flynn, E. G., & Fletcher-Watson, S. (2020). Autistic peer-to-peer information transfer is highly effective. *Autism*, 24(7), 1704-1712. https://doi.org/10.1177/1362361320919286
- Hull, L., Petrides, K. V., Allison, C., Smith, P., Baron-Cohen, S., Lai, M.-C., & Mandy, W. (2019). Development and validation of the Camouflaging Autistic Traits Questionnaire (CAT-Q). *Journal of Autism and Developmental Disorders*, 49(3), 819-833. https://doi.org/10.1007/s10803-018-3792-6
- Kristensen, T. S., Borritz, M., Villadsen, E., & Christensen, K. B. (2005). The Copenhagen Burnout Inventory: A new tool for the assessment of burnout. *Work & Stress*, 19(3), 192-207. https://doi.org/10.1080/02678370500297720
- Norris, J. E., Harvey, R., & Hull, L. (2025). Post-diagnostic support for adults diagnosed with autism in adulthood in the UK: A systematic review with narrative synthesis. *Autism*, 29(2), 284-309. https://doi.org/10.1177/13623613241273073
- Raymaker, D. M., Teo, A. R., Steckler, N. A., Lentz, B., Scharer, M., Delos Santos, A., Kapp, S. K., Hunter, M., Joyce, A., & Nicolaidis, C. (2020). „Having all of your internal resources exhausted beyond measure and being left with no clean-up crew": Defining autistic burnout. *Autism in Adulthood*, 2(2), 132-143. https://doi.org/10.1089/aut.2019.0079
- Semmler, N., & Koch, N. (2025). Deutsche Version des Camouflaging Autistic Traits Questionnaire (CAT-Q). adhs-erwachsene.net. An deutscher Stichprobe normiert (N = 1308), nicht in einer Fachzeitschrift peer-reviewed publiziert.

Konzepte & Hintergrund

- Miserandino, C. (2003). The Spoon Theory. But You Don't Look Sick. butyoudontlooksick.com/articles/written-by-christine/the-spoon-theory

Weitere genutzte Quellen

- EUTB, Ergänzende unabhängige Teilhabeberatung: eutb.de
- Therapie.de, CBI-Burnout-Test: therapie.de www.therapie.de/psyche/info/test/weitere/burnout
- Autismus Deutschland e. V.: autismus.de

© 2026 Spektrum Münster · Veasna Roth, M.Sc. · Für den persönlichen Gebrauch bestimmt.

Mathematische Auswertung

Diese Seiten sind freiwillig. Der Hauptfluss des Workbooks ist vollständig ohne Rechnung nutzbar. Wenn du Energie und Lust auf Zahlen hast, kannst du hier die regulären Rechenschritte nachvollziehen.

Wichtig: Die Zahlen stellen keine Diagnose und keine individuelle Leistung dar. Für den CAT-Q gibt es keine Schweregrad-Bänder.

© 2026 Spektrum Münster · Veasna Roth, M.Sc. · Für den persönlichen Gebrauch bestimmt.

CBI: Werte übertragen und Mittelwerte bilden

Für CBI 01 bis 09 sowie 11 bis 13 gilt: die fünf Antwortstufen entsprechen 0, 25, 50, 75 und 100 in dieser Reihenfolge. Bei CBI-Item 10 ist die Antwortlogik umgekehrt: Nie / sehr selten = 100, selten = 75, manchmal = 50, oft = 25, sehr oft = 0. Diese Umkehrung gilt nur für die Berechnung; im Hauptfluss musst du sie nicht selbst anwenden.

Rechenregel: Persönlicher Burnout umfasst CBI 01 bis 06, arbeitsbezogener burnout CBI 07 bis 13. Für jede Skala addierst du nur die eingetragenen Werte und teilst durch die Anzahl der beantworteten Items. Die beiden Skalen werden getrennt gebildet. Es gibt für diese Mittelwerte keine validierten Schweregrade.

Nr.	Frage	Antwort	Wert für die Rechnung
01	Wie oft fühlst du dich müde?		
02	Wie oft bist du körperlich erschöpft?		
03	Wie oft bist du emotional erschöpft?		
04	Wie oft denkst du: „Ich halte es nicht mehr aus"?		
05	Wie oft fühlst du dich ausgelaugt?		
06	Wie oft fühlst du dich geschwächt und anfällig, krank zu werden?		
07	Fühlst du dich am Ende eines Arbeitstages ausgelaugt?		
08	Bist du am Morgen schon beim Gedanken an den bevorstehenden Arbeitstag…		
09	Empfindest du jede Arbeitsstunde als ermüdend?		
10	Hast du genügend Energie für Familie und Freunde in… · umgekehrt gewertet		
11	Ist deine Arbeit emotional erschöpfend?		
12	Frustriert dich deine Arbeit?		
13	Fühlst du dich aufgrund deiner Arbeit ausgebrannt?		

Persönlicher Burnout

Items: 01, 02, 03, 04, 05, 06

Summe der beantworteten Werte: _____

Anzahl beantworteter Items: _____

Mittelwert = Summe geteilt durch Anzahl: _____ von 100

Nur beantwortete Items zählen. Ein leer gelassenes Item wird nicht als 0 gewertet.

© 2026 Spektrum Münster · Veasna Roth, M.Sc. · Für den persönlichen Gebrauch bestimmt.

Arbeitsbezogener Burnout

Items: 07, 08, 09, 10, 11, 12, 13

Summe der beantworteten Werte: _____

Anzahl beantworteter Items: _____

Mittelwert = Summe geteilt durch Anzahl: _____ von 100

Nur beantwortete Items zählen. Ein leer gelassenes Item wird nicht als 0 gewertet.

© 2026 Spektrum Münster · Veasna Roth, M.Sc. · Für den persönlichen Gebrauch bestimmt.

CAT-Q: Umkehr-Items und Summen

Die Spalte nennt den Anfang jeder Aussage. Der volle Wortlaut steht auf deinen Antwortseiten im Heft, unter derselben Nummer.

Trage den Rohwert 1 bis 7 ein. Für die Items 3, 12, 19, 22 und 24 gilt: **korrigierter Wert = 8 minus Rohwert**. Bei allen anderen Items ist der korrigierte Wert gleich dem Rohwert.

Skalenregel: Der CAT-Q wird als Summe ausgewertet, nicht als Mittelwert. Gesamtbereich: 25 bis 175. Die drei Subskalen werden aus den fest zugeordneten Items gebildet:

Subskala	Items	Umfang	Summe
Kompensation	01, 04, 05, 08, 11, 14, 17, 20, 23	9 Items · max. 63	
Masking	02, 06, 09, 12, 15, 18, 21, 24	8 Items · max. 56	
Assimilation	03, 07, 10, 13, 16, 19, 22, 25	8 Items · max. 56	

Fehlende Antworten: Für eine exakte Auswertung sollten mindestens 20 von 25 Items beantwortet sein. Fehlende Items werden nicht durch einen geratenen Mittelwert ersetzt. Bei weniger als 20 beantworteten Items trägst du keinen Gesamtwert ein.

Nr.	Aussage (Anfang)	Antwort	Wert für die Rechnung
01	Wenn ich mit anderen in Kontakt bin, kopiere ich bewusst die Körpersprache…		
02	Ich beobachte meine Körpersprache oder meinen Gesichtsausdruck, damit ich…		
03	Ich verspüre selten die Notwendigkeit, mich zu… · umgekehrt gewertet		
04	Ich habe ein inneres Skript für soziale Situationen entwickelt (zum…		
05	Ich wiederhole Sätze von anderen auf die exakt gleiche Art und Weise, wie…		
06	Ich passe meine Körpersprache und meinen Gesichtsausdruck so an, dass ich…		
07	In sozialen Situationen habe ich eher das Gefühl, „eine Rolle zu spielen“,…		
08	In meinen eigenen sozialen Interaktionen verwende ich Verhaltensweisen, die…		
09	Ich denke ständig darüber nach, was für einen Eindruck ich auf andere mache.		
10	Ich benötige die Unterstützung anderer, um Kontakte zu knüpfen.		
11	Ich übe Gesichtsausdrücke und Körpersprache, mit dem Ziel, natürlich zu…		
12	Mit Leuten, bei denen ich das nicht möchte, nehme ich… · umgekehrt gewertet		
13	In sozialen Situationen muss ich mich zur Interaktion mit anderen zwingen.		
14	Ich habe versucht, mein Verständnis sozialer Fertigkeiten über die…		

© 2026 Spektrum Münster · Veasna Roth, M.Sc. · Für den persönlichen Gebrauch bestimmt.

Nr.	Aussage (Anfang)	Antwort	Wert für die Rechnung
15	Ich beobachte meine Körpersprache und meinen Gesichtsausdruck, damit ich im…		
16	In sozialen Situationen finde ich Möglichkeiten, die Interaktion mit…		
17	Ich habe die Regeln sozialer Interaktion erforscht/untersucht, um meine…		
18	Ich bin mir immer darüber im Klaren, welchen Eindruck ich auf andere mache.		
19	In Gegenwart anderer kann ich ganz ich selbst sein. · umgekehrt gewertet		
20	Ich habe aus Filmen und Büchern gelernt, wie Menschen Körpersprache und…		
21	Ich passe meinen Gesichtsausdruck und meine Körpersprache an, um entspannt…		
22	Wenn ich mit anderen Menschen spreche, fließt das… · umgekehrt gewertet		
23	Ich habe Zeit damit verbracht, soziale Fertigkeiten aus Fernsehsendungen…		
24	In sozialen Situationen ist mir meine Körpersprache… · umgekehrt gewertet		
25	In sozialen Situationen fühlt es sich so an, als würde ich so tun, als wäre…		

CAT-Q-Ergebnis

Gesamtsumme: _____ von 175

Kompensation: _____ von 63

Masking: _____ von 56

Assimilation: _____ von 56

Der Wert von 100 ist ein häufig genannter Orientierungswert für erhöhtes Camouflaging. Er ist eine Konvention der Praxis und kein validierter Grenzwert. Es gibt keine wissenschaftlich belegten Schweregrad-Bänder.

© 2026 Spektrum Münster · Veasna Roth, M.Sc. · Für den persönlichen Gebrauch bestimmt.

Akut-Karte zum Ausschneiden

Schneide entlang der gestrichelten Linien eine Karte aus (die zweite ist zum Verschenken oder als Ersatz). Etwa A6 quer: laminiert oder in Klarsichtfolie hält sie im Portemonnaie oder in der Handyhülle länger.

Ich bin autistisch. Gerade ist mir alles zu viel.

- ☐ Ich kann im Moment nicht gut sprechen. Das geht vorbei.
- ☐ Bitte sprechen Sie langsam und in kurzen Sätzen.
- ☐ Bitte geben Sie mir einen Moment Zeit zum Antworten.
- ☐ Bitte fassen Sie mich nicht an.
- ☐ Fragen, die sich mit Ja oder Nein beantworten lassen, helfen mir gerade am meisten.
- ☐ Bitte schreiben Sie mir Wichtiges kurz auf.

Weitere Hinweise:

Notfallkontakt (optional):

Ich bin autistisch. Gerade ist mir alles zu viel.

- ☐ Ich kann im Moment nicht gut sprechen. Das geht vorbei.
- ☐ Bitte sprechen Sie langsam und in kurzen Sätzen.
- ☐ Bitte geben Sie mir einen Moment Zeit zum Antworten.
- ☐ Bitte fassen Sie mich nicht an.
- ☐ Fragen, die sich mit Ja oder Nein beantworten lassen, helfen mir gerade am meisten.
- ☐ Bitte schreiben Sie mir Wichtiges kurz auf.

Weitere Hinweise:

Notfallkontakt (optional):

© 2026 Spektrum Münster · Veasna Roth, M.Sc. · Für den persönlichen Gebrauch bestimmt.