

Test: Typische Anzeichen von Autismus bei Erwachsenen

Dieser **Selbsttest** soll Ihnen helfen, typische autistische Verhaltensweisen und Wahrnehmungsmuster bei sich selbst zu erkunden. Er richtet sich an Erwachsene, die sich fragen, ob autistische Züge in ihrem Erleben und ihrem Alltag eine Rolle spielen könnten.

Die Aussagen beziehen sich auf soziale Situationen, Wahrnehmung, Reizverarbeitung sowie Denk- und Verhaltensmuster.

Entscheiden Sie möglichst spontan aus dem Bauch heraus. Wenn eine Aussage oft oder deutlich auf Sie zutrifft, wählen Sie "Ja". Wenn sie nur gelegentlich oder kaum passt, wählen Sie "Nein".

Am Ende bekommen Sie eine Orientierung, wie stark die abgefragten Merkmale bei Ihnen ausgeprägt sind. Sie können die Erkenntnisse nutzen, um Ihre Stärken bewusster wahrzunehmen und um herauszufinden, wo Sie vielleicht Entlastung oder Unterstützung brauchen.

Hinweis: Dieser Test ersetzt **keine Diagnose**, sondern ist eine Orientierungshilfe, um Muster in Ihrem Alltag und Ihrer Wahrnehmung besser zu verstehen. Er kann Hinweise geben und Ausgangspunkt für weitere Selbstreflexion oder eine professionelle Abklärung sein.

JA NEIN

1. In sozialen Situationen wie Gruppen oder Gesprächen fühle ich mich oft "anders", irgendwie fehl am Platz oder habe das Gefühl, eine Rolle zu spielen.

2. Ich nehme Mimik, Körpersprache oder indirekte Aussagen bei anderen durchaus wahr, bin aber oft unsicher, wie ich sie richtig deuten soll, wenn nicht klar gesagt wird, was gemeint ist.

3. Ich bin mir in sozialen Situationen oft unsicher, wie ich mich passend verhalten soll.

4. Ich bereite mich oft auf Gespräche vor, indem ich überlege, was ich sagen kann und wie. Danach gehe ich sie oft nochmal in Kopf durch und grübele, ob mein Verhalten angemessen war.

5. Soziale Situationen, Gespräche oder Gruppen empfinde ich oft als anstrengend oder überfordernd.

6. Ich nehme Sinnesreize wie Geräusche, Licht, Gerüche oder Berührungen intensiv wahr und fühle mich in lauten, vollen oder unübersichtlichen Umgebungen schnell unwohl oder überfordert.

7. Ich fühle mich oft erschöpft und brauche regelmäßig Rückzug oder Pausen.

8. Ich nehme häufig Details wahr, die anderen entgehen, z.B. kleine Veränderungen, Muster oder Fehler.

9. Ich habe oft den Eindruck, Situationen anders wahrzunehmen oder anders zu interpretieren als die meisten Menschen um mich herum, z.B. Aussagen wörtlich nehmen oder sie für verbindlicher oder kritischer halten, als sie gemeint sind.

10. Ich bevorzuge vorhersehbare Abläufe und feste Routinen, z.B. ähnliche Tagesstruktur, feste Reihenfolgen bei Tätigkeiten und bekannte Wege.

11. Veränderungen oder unerwartete Ereignisse wie Planänderungen, spontane Termine oder kurzfristige Umstellungen stressen mich stark.

12. Mehrere Dinge gleichzeitig zu tun, strengt mich an oder überfordert mich, z.B. mit jemandem reden und parallel etwas erledigen.

13. Ich bin häufig stark in Gedanken oder innere Analysen vertieft.

14. Ich habe Interessengebiete oder Themen, mit denen ich mich intensiv beschäftige und die mir besonders viel Freude machen.

15. Ich sammele gerne systematisch Informationen oder erstelle oft Listen und Übersichten zu bestimmten Themen oder Kategorien.

Auswertung

Zählen Sie nun alle Antworten mit "Ja" zusammen. Je bejahte Aussage gibt es einen Punkt. Maximal sind also 15 Punkte erreichbar.

Das Testergebnis zeigt, wie stark Sie die abgefragten Merkmale bei sich selbst wiedererkannt haben.

0-3 Punkte - geringe Ausprägung

Keine oder nur wenige der beschriebenen Merkmale treffen auf Sie zu. Einzelne Aspekte können auch bei Stress, Sensibilität oder Erschöpfung vorkommen und sind daher nicht automatisch ein Hinweis auf ein autistisches Erlebensprofil. Insgesamt zeigen sich hier also nur geringe Hinweise auf entsprechende Muster.

Wenn Sie sich dennoch in manchen Punkten wiederfinden, kann es hilfreich sein, auf Ihre aktuelle Belastung, Ihr Stressniveau oder Ihr Bedürfnis nach Ruhe und Struktur zu schauen und gegebenenfalls Anpassungen vorzunehmen.

Tipp: Nutzen Sie die Fragen des Tests als Anstoß zur Selbstbeobachtung, auch unabhängig vom Thema Autismus.

4-7 Punkte - leichte Ausprägung

Einige der beschriebenen Merkmale passen zu Ihrem Erleben. Vielleicht bemerken Sie, dass Sie sich in bestimmten sozialen Situationen unsicher fühlen, schneller überfordert sind oder ein stärkeres Bedürfnis nach Rückzug haben. Das muss nicht zwingend mit Autismus zusammenhängen, kann aber auf autistische Züge deuten oder auf Überschneidungen mit Hochsensibilität, Überlastung oder sozialer Unsicherheit.

Es kann für Sie hilfreich sein, sich genauer zu beobachten, um diese Unterschiede besser einzuordnen.

Tipp: Achten Sie im Alltag einmal gezielt darauf, welche Situationen Ihnen Energie geben und welche sie kosten.



8-11 Punkte - mittlere Ausprägung

Viele Aussagen treffen auf Sie zu. Sie bemerken im Alltag, in Beziehungen oder bei der Arbeit wahrscheinlich, dass soziale Interaktion und die Verarbeitung von Sinneseindrücken für Sie anstrengender sind als für andere. Das spricht für eine ausgeprägte Besonderheit in Wahrnehmung, Reizverarbeitung und sozialem Erleben, wie sie auch bei autistischen Erwachsenen vorkommen kann. Eine vertiefte Beschäftigung mit dem Thema könnte für Sie entlastend und klarend sein.

Tipp: Notieren Sie typische Situationen, in denen Sie schnell überlastet sind. Daraus lassen sich oft konkrete Entlastungsstrategien ableiten.

12-15 Punkte - hohe Ausprägung

Die meisten oder alle der typischen Merkmale passen zu Ihrem Erleben. Das deutet auf eine stark ausgeprägte autistische Erlebens- und Wahrnehmungsweise hin. Sind reagieren wahrscheinlich besonders sensibel auf soziale und sensorische Reize und verarbeiten Eindrücke sehr intensiv. Das kann im Alltag besonders herausfordernd wirken, viel Energie kosten und zu Erschöpfung führen. Gleichzeitig können damit auch besondere Stärken wie Genauigkeit, Tiefgang oder ein ausgeprägtes analytisches Denken verbunden sein. Wenn Sie sich mehr Klarheit wünschen, kann für Sie eine fachliche Beratung oder diagnostische Abklärung sinnvoll sein.

Tipp: Planen Sie Schutzfaktoren aktiv ein, zum Beispiel reizärmere Zeiten, klare Strukturen und verlässliche Erholungsphasen.

Wenn Sie das Thema weiter vertiefen möchten

Der Selbsttest kann erste Hinweise geben und zur Selbstreflexion anregen. Vielleicht sind aber beim Ausfüllen auch Fragen entstanden oder Unsicherheiten geblieben und Sie wünschen sich einen persönlichen Austausch.

Dafür biete ich in meiner **psychologischen Onlineberatung** einen geschützten Rahmen, um Ihr Erleben besser zu verstehen, ein stimmiges Selbstverständnis zu entwickeln, Überlastung zu reduzieren und einen passenden Umgang im Alltag mit Ihren Bedürfnissen, Grenzen und Beziehungen zu finden.

Die Begleitung ist individuell und in Ihrem Tempo möglich, per schriftlicher Nachrichten sowie telefonisch oder per Video.

Astrid Hiersekorn

Diplom-Psychologin & Systemische Beraterin

Lösbar - Psychologische Onlineberatung



loesbar-online.de



info@loesbar-online.de

