

Praktische Datenschutz-Checkliste für Verbraucher

Passwort- und Kontosicherheit

- **Starke, einzigartige Passwörter** für jeden Account verwenden
- **Zwei-Faktor-Authentifizierung (2FA)** bei allen wichtigen Diensten aktivieren
- **Passwort-Manager** einrichten und nutzen
- Regelmäßig **alte, ungenutzte Accounts** löschen oder deaktivieren
- **Sicherheitsfragen** mit nicht-öffentlichen Antworten beantworten

Smartphone & Apps

- **App-Berechtigungen** kritisch prüfen und nur notwendige Zugriffe gewähren
- **Standortdienste** nur bei Bedarf aktivieren
- **Automatische Updates** für Apps und Betriebssystem einschalten
- **Screen-Lock** mit PIN, Fingerabdruck oder Gesichtserkennung einrichten
- **App-Downloads** nur aus offiziellen Stores (Google Play, App Store)
- Regelmäßig **ungenutzte Apps** deinstallieren

Computer & Software

- **Betriebssystem und Programme** regelmäßig aktualisieren
- **Firewall** aktivieren und konfigurieren
- **Antiviren-Software** installieren und aktuell halten
- Software nur aus **vertrauenswürdigen Quellen** installieren
- **Automatische Software-Updates** aktivieren
- **Verschlüsselung** für sensible Dateien und Festplatten einrichten

Internet & Online-Verhalten

- **HTTPS-Verbindungen** bevorzugen (Schlosssymbol in der Adressleiste)
- **Sichere WLAN-Netzwerke** verwenden, öffentliche WLANs meiden
- **VPN-Verbindung** bei öffentlichen Netzwerken nutzen
- **Datenschutzerklärungen** zumindest oberflächlich lesen
- **Cookies** und Tracking regelmäßig löschen
- **Private/Inkognito-Modus** für sensible Suchanfragen verwenden

Social Media & Online-Dienste

- **Privatsphäre-Einstellungen** in allen sozialen Netzwerken überprüfen
- **Persönliche Informationen** nur bei Bedarf preisgeben
- **Freundeslisten** und Follower regelmäßig durchgehen

- **Standort-Sharing** und Geotagging bewusst einsetzen
- **Öffentliche Posts** auf Minimum reduzieren
- **Zwei-Faktor-Authentifizierung** bei allen Social Media Accounts

Datensicherung & Geräteverwaltung

- **Regelmäßige Backups** wichtiger Daten erstellen
- **Cloud-Speicher** verschlüsselt nutzen
- **Sichere Datenlöschung** vor Verkauf/Entsorgung von Geräten
- **Gerätesperre** nach kurzer Inaktivitätszeit einrichten
- **Remote-Löschung** für Smartphones und Tablets aktivieren

Betroffenenrechte wahrnehmen

- **Auskunftsrecht** bei wichtigen Diensten einmal jährlich nutzen
- **Datenschutzerklärungen** neuer Dienste vor Anmeldung lesen
- **Unerwünschte Newsletter** und Werbung abbestellen
- **Fehlerhafte Daten** bei Unternehmen korrigieren lassen
- **Löschung** alter oder nicht mehr benötigter Daten beantragen
- **Datenübertragbarkeit** beim Wechsel von Anbietern nutzen

Im Problemfall

- **Kontaktdaten der Datenschutzbehörde** notieren
- **Dokumentation** bei Datenschutzverstößen sammeln
- **Beschwerderecht** bei Problemen mit Unternehmen nutzen
- **Sofortige Maßnahmen** bei Datenlecks (Passwort ändern, Accounts sperren)

Regelmäßige Überprüfung

- **Monatlich:** Privatsphäre-Einstellungen kontrollieren
- **Quartalsweise:** Gespeicherte Daten und Accounts überprüfen
- **Jährlich:** Auskunftsrecht bei wichtigen Diensten ausüben
- **Bei Bedarf:** Betroffenenrechte geltend machen

 **Tip:** Arbeiten Sie diese Checkliste schrittweise ab. Sie müssen nicht alles auf einmal umsetzen - beginnen Sie mit den wichtigsten Punkten und erweitern Sie Ihren Datenschutz kontinuierlich.