

MODUL 06

KI und digitaler Fußabdruck

Die Kontrolle über das,
was du online hinterlässt



Co-funded by
the European Union

Co-funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author or authors only and do not necessarily reflect those of the European Union or the Foundation for the Development of the Education System. Neither the European Union nor the entity providing the grant can be held responsible for them.

Inhaltsverzeichnis

01	Digitaler Fußabdruck (10 Min.)	3
02	Arten von digitalen Fußabdrücken (15 Min.)	8
03	Der Welleneffekt: Folgen für dich und andere (25 Min.)	15
04	Meine Entscheidung: einfache Checkliste + Aktionsplan (15 Min.)	25
05	So schützt du deinen digitalen Fußabdruck (10 Min.)	35
06	Reflexion, Quiz und Selbsttest (20 Min.)	39



Co-funded by
the European Union

Co-funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author or authors only and do not necessarily reflect those of the European Union or the Foundation for the Development of the Education System. Neither the European Union nor the entity providing the grant can be held responsible for them.

01



Digitaler Fußabdruck (10 Min.)



Was ist ein digitaler Fußabdruck?

Ein digitaler Fußabdruck umfasst alle Daten und Spuren, die du bei Online-Aktivitäten hinterlässt. Dazu gehören zum Beispiel Social-Media-Profile, Beiträge, Kommentare, Browserverlauf, Suchanfragen sowie Informationen, die Websites und Apps automatisch erfassen, z. B. Cookies, IP-Adresse oder Standortdaten.

Warum ist dein digitaler Fußabdruck wichtig?

Dein digitaler Fußabdruck kann Einfluss haben auf:



Datenschutz



Wer kann welche
Informationen über
dich sehen?



Reputation



Wie wirst du online
wahrgenommen?



Sicherheit



Welche
Informationen
könnten missbraucht
werden?



Andere



Deine Beiträge
können auch andere
bloßstellen oder
gefährden.

Warum ist dein digitaler Fußabdruck für KI wichtig?

Frage dich: Wo begegnen mir in meinen Alltags-Apps Entscheidungen von Algorithmen?



KI-Systeme können Signale aus deinem digitalen Fußabdruck nutzen, zum Beispiel:

- Verhaltensdaten: Klicks, Verweildauer, Likes oder Suchanfragen können genutzt werden, um vorherzusagen, was dich interessieren könnte.
- Passive Daten: Berechtigungen, Standortsignale und Gerätedaten können beeinflussen, welche Rückschlüsse Systeme über dich ziehen.
- Sichtbarkeit und Reichweite: KI kann beeinflussen, welche Inhalte empfohlen, beworben, ausgeblendet oder moderiert werden.
- Daten anderer Menschen: Deine Entscheidungen wirken sich auch auf andere aus, z. B. beim Markieren, Teilen von Bildern oder Weiterleiten von Screenshots.

Werteorientierter Einsatz von KI

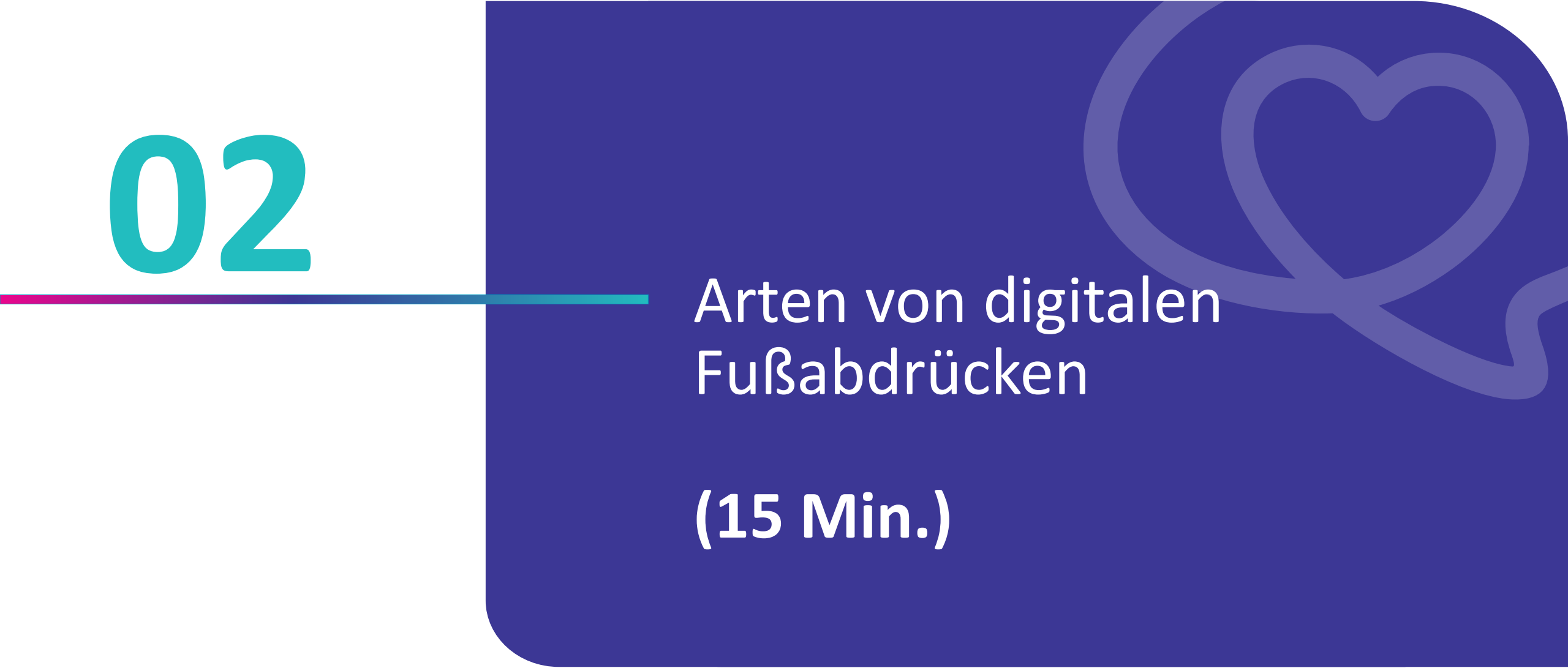
Denke daran:
Ethische KI beginnt
mit alltäglichen
digitalen
Entscheidungen.



Vier Wertefragen als Leitfaden für digitale Entscheidungen:

- **Selbstbestimmung:** Treffe ich bewusst eine Entscheidung oder klicke ich nur automatisch?
- **Datenschutz:** Gebe ich mehr Daten preis als nötig – über mich oder andere?
- **Fairness:** Könnte meine Entscheidung jemandem schaden oder jemanden benachteiligen?
- **Transparenz:** Verstehe ich, wer die Informationen sehen kann und wie sie sich verbreiten können?

02

A decorative graphic on the right side of the slide. It features a large, stylized heart shape composed of concentric, slightly irregular lines in shades of blue and purple. A horizontal line, transitioning from pink to blue, extends from the left edge of the slide and ends at the heart shape.

Arten von digitalen
Fußabdrücken

(15 Min.)

Aktiver digitaler Fußabdruck

**Ein aktiver digitaler Fußabdruck entsteht durch Daten, die du bewusst online hinterlässt.
Beispiele:**

- Beiträge, Kommentare, Fotos oder Videos veröffentlichen
- Angaben in Formularen oder Umfragen machen
- Profile auf Websites, Plattformen oder in Apps erstellen
- Inhalte liken, teilen oder andere Personen markieren

Bei aktiven Spuren hast du vergleichsweise viel Kontrolle darüber, was du preisgibst.

Passiver digitaler Fußabdruck

Ein passiver digitaler Fußabdruck entsteht durch Daten, die automatisch erfasst werden – oft ohne dass du dir dessen vollständig bewusst bist. Beispiele:

- Browserverlauf und Serverprotokolle
- Cookies und Tracking-Daten Geräte-, System- und Standortdaten, z. B. IP-Adresse
- Interaktionen auf Plattformen, z. B. Klicks, Verweildauer oder angesehene Inhalte

Passive Spuren werden häufig von Analyse-, Werbe- und Tracking-Systemen erfasst. Sie lassen sich oft schwer löschen oder vollständig kontrollieren.

Aktive und passive digitale Spuren bilden zusammen den gesamten digitalen Fußabdruck einer Person.

Wie du diese Spuren verwaltest – z. B. durch das Löschen des Verlaufs, das Einschränken von Berechtigungen oder das Anpassen von Datenschutzeinstellungen – hat großen Einfluss auf deine Online-Sicherheit und deinen Datenschutz.



● Schnelle Übung: Sortiere die Spuren

Aufgabe (2 Minuten):
Ordne jedes Beispiel zu:

Aktiv

Passiv

Beides



- Einen Freund auf einem Foto markieren
- Eine App fragt nach Standortzugriff „immer“
- Einen öffentlichen Beitrag mit „Gefällt mir“ markieren
- Das Gerätemodell in den Metadaten eines Fotos
- Eine Story mit Standort-Sticker posten
- Cookies, die deine Klicks nachverfolgen
- Einen Screenshot eines privaten Chats machen
- Eine Plattform schlägt „Personen, die du vielleicht kennst“ vor

Das Wichtigste auf einen Blick: Viele Menschen unterschätzen ihren passiven digitalen Fußabdruck.

Wenn du an deinen digitalen Fußabdruck denkst, fallen dir vielleicht zuerst Beiträge, Fotos und Kommentare ein. Ein großer Teil entsteht jedoch auch ohne aktives Posten – durch Einstellungen, Gerätesignale, Berechtigungen und Surfverhalten.



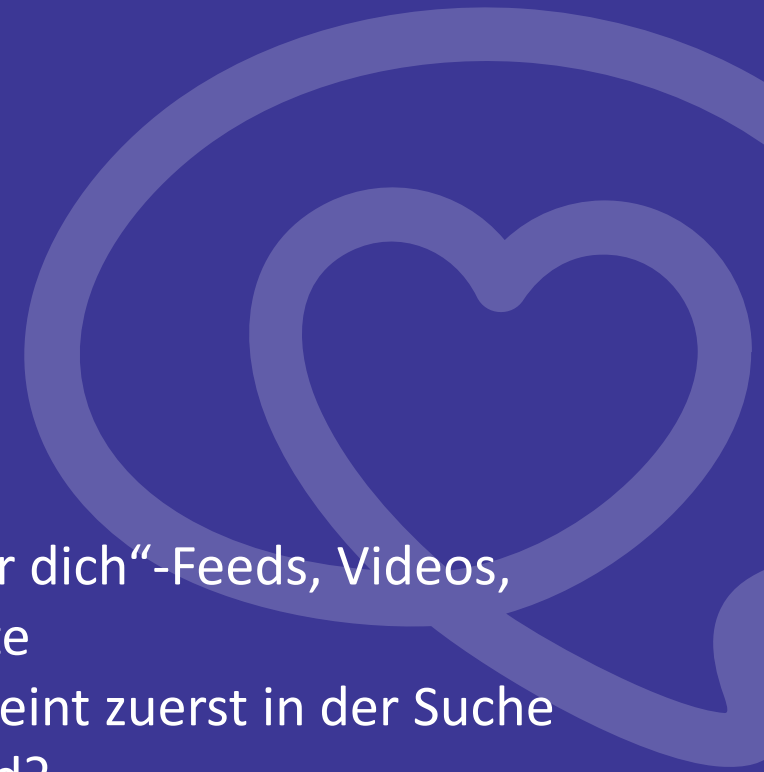
Wo KI auf deinen digitalen Fußabdruck trifft: Beispiele aus dem Alltag

Du musst keine KI entwickeln oder aktiv nutzen, um von KI betroffen zu sein. Viele Online-Dienste setzen KI ein, um Inhalte zu personalisieren, Informationen zu bewerten oder Entscheidungen zu automatisieren – oft mithilfe von Signalen aus deinem digitalen Fußabdruck.



Häufige Beispiele:

- **Empfehlungen:** „Für dich“-Feeds, Videos, Musik oder Produkte
- **Ranking:** Was erscheint zuerst in der Suche oder in deinem Feed?
- **Targeting:** personalisierte Werbung und empfohlene Inhalte
- **Filterung und Moderation:** markierte Inhalte, eingeschränkte Reichweite oder gelöschte Inhalte
- **Mustererkennung:** Warnmeldungen bei ungewöhnlichen Anmeldungen oder verdächtigen Aktivitäten



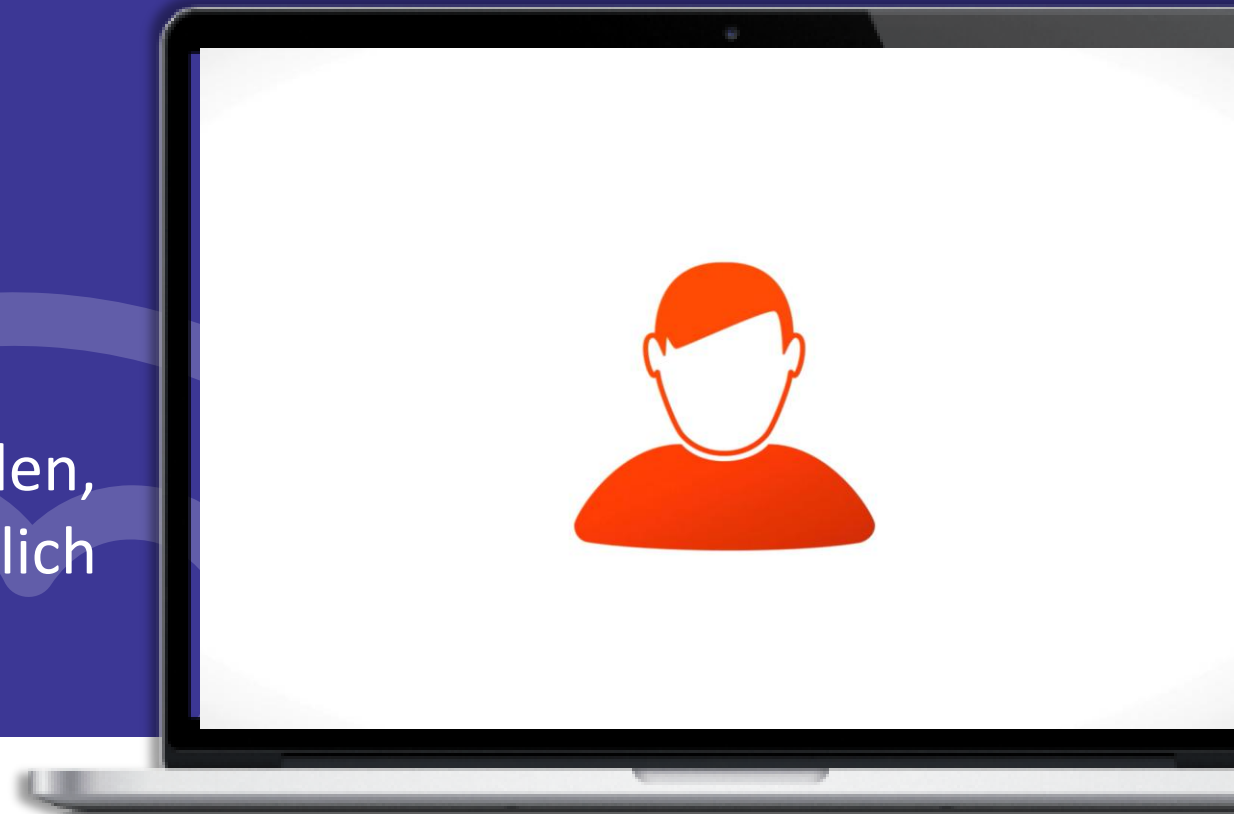
03

Der Welleneffekt: Folgen für
dich und andere

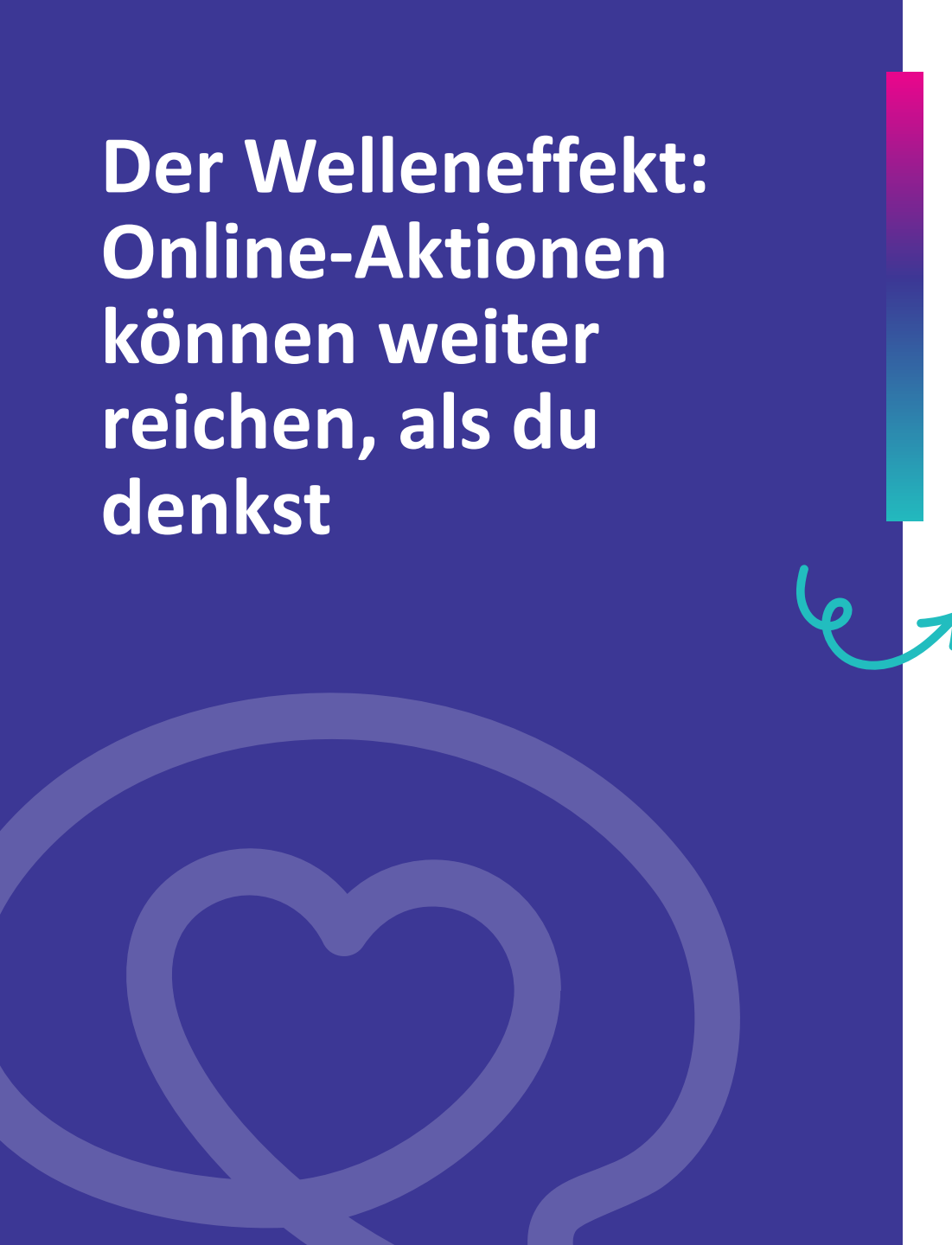
(25 Min.)

Der Welleneffekt: Online-Aktivitäten haben eine größere Reichweite, als man denkt

Online-Inhalte können sich schnell über Menschen und Plattformen hinweg verbreiten. Selbst kleine Aktionen – ein Kommentar, eine Markierung oder ein Screenshot – können weitergegeben werden, ihren Kontext verlieren und länger zugänglich bleiben als beabsichtigt.



Der Welleneffekt: Online-Aktionen können weiter reichen, als du denkst



Ein Beitrag kann Folgendes auslösen:

- **Kopien:** Screenshots, Weiterleitungen, Downloads
- **Kontextverlust:** Witze oder Emotionen werden ohne Erklärung missverstanden
- **Lange Lebensdauer:** Alte Inhalte können Monate oder Jahre später wieder auftauchen
- **Größeres Publikum:** Freunde von Freunden, Gruppen oder öffentliches Teilen
- **Auswirkungen auf andere:** Personen in deinen Inhalten können ebenfalls betroffen sein – möglicherweise ohne ihre Zustimmung

Konsequenzen für dich: Privatsphäre, Reputation, Sicherheit und Wohlbefinden

Ein digitaler Fußabdruck ist nicht automatisch „gut“ oder „schlecht“. Entscheidend sind Kontext und Entscheidungen. Bestimmte Verhaltensmuster – z. B. übermäßiges Teilen, offene Einstellungen oder impulsives Posten – können vermeidbare Risiken schaffen.



Privatsphäre (Wer kann welche Informationen über dich erfahren?)

Öffentliche Profile, Markierungen, Standortangaben und Berechtigungen können mehr preisgeben als beabsichtigt.

Reputation Wie wirst du wahrgenommen?

Beiträge können ohne Kontext gesehen werden; erste Eindrücke entstehen schnell und bleiben haften.

Sicherheit Was kann missbraucht werden?

Zu viele Details können Betrug, Kontoübernahmen oder unerwünschten Kontakt erleichtern.

Wohlbefinden (Stress und Konflikte)

Streit, Belästigung oder Reue nach dem Posten können Selbstvertrauen und Stimmung beeinträchtigen.

Auswirkungen für dich: Privatsphäre, Reputation, Sicherheit und Wohlbefinden



Beispiel:

Ein Foto mit sichtbarem Standort und offenen Profileinstellungen kann verraten, wo du bist, mit wem du unterwegs bist und wie dein Tagesablauf aussieht – ohne dass du das ausdrücklich schreibst.

Frage dich: Welches Risiko ist für mich gerade am relevantesten: Privatsphäre, Reputation, Sicherheit oder Wohlbefinden?

Warum? Merke: Kleine Änderungen – z. B. Zielgruppe einschränken, Berechtigungen prüfen oder kurz innehalten, bevor du postest – können diese Risiken deutlich verringern.

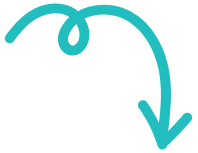
Auswirkungen auf andere: Respekt, Einwilligung und Fairness

Häufige Arten, wie wir
andere online
exponieren oder
bloßstellen können:



- Inhalte veröffentlichen oder teilen, in denen andere Personen zu sehen sind
- Jemanden markieren oder erwähnen und dadurch mit Inhalten verknüpfen
- Screenshots aus privaten Chats teilen
- Aufenthaltsort, Zeitplan oder persönliche Geschichte einer Person preisgeben
- Inhalte teilen, die später zu Konflikten, Scham oder Missverständnissen führen können

Konsequenzen für ANDERE: Respekt, Einwilligung und Fairness



Konkretes Beispiel

Ein „lustiger“ Screenshot aus einem privaten Chat kann weitergeleitet, missverstanden und gegen jemanden verwendet werden – weil der ursprüngliche Kontext verloren geht.

Kleiner Selbsttest

Wäre es für mich in Ordnung, wenn jemand ohne zu fragen ähnliche Inhalte über mich teilen würde?

Der Schutz der Privatsphäre umfasst auch die Privatsphäre anderer. Einwilligung und Respekt sind Teil verantwortungsvollen Verhaltens im Internet.

Mini-Szenario: Wähle die verantwortungsvollste Option

Digitale Entscheidungen fallen oft spontan. Diese Übung hilft dir, eine Option zu wählen, die Privatsphäre schützt, Schaden minimiert und andere Menschen respektiert.



Szenario: Ein privater Screenshot

Ein Freund schickt dir einen Screenshot aus einem privaten Chat und sagt: „Das ist urkomisch – schick es weiter.“

Option 1: Leite ihn sofort weiter, weil er lustig ist.

Option 2: Behalte ihn für dich und frage deinen Freund, was er damit bezwecken will.

Option 3: Teile ihn nicht, es sei denn, die betroffenen Personen stimmen ausdrücklich zu. Im Zweifel: nicht teilen.

Mini-Szenario: Wähle die verantwortungsvollste Option

Digitale Entscheidungen fallen oft spontan. Diese Übung hilft dir, eine Option zu wählen, die Privatsphäre schützt, Schaden minimiert und andere Menschen respektiert.



Szenario: Ein privater Screenshot

Ein Freund schickt dir einen Screenshot aus einem privaten Chat und sagt: „Das ist urkomisch – schick es weiter.“

Deine Aufgabe (30–60 Sekunden):

Wähle Option 1, 2 oder 3.

Schreibe einen Satz: „Ich habe mich für Option ____ entschieden, weil ____.“

Hinweis: Die verantwortungsvollste Option schützt Privatsphäre, verhindert unnötigen Schaden und respektiert Einwilligung.

KI und Datenschutz – Beispiel

Worum es in diesem Beispiel geht:

- KI-Systeme können Daten aus alltäglichen Aktivitäten analysieren, z. B. soziale Medien, Surfen im Internet oder Online-Shopping.
- Je nach Tool, Einstellungen und Anbieter können personenbezogene Daten verarbeitet, gespeichert oder zur Verbesserung von Diensten genutzt werden.
- Selbst einfache Online-Verhaltensweisen können zu detaillierten Nutzerprofilen zusammengeführt werden.
- Deshalb ist wichtig: Teile nur Daten, die für den Zweck wirklich notwendig sind.



04

Deine Entscheidung: einfache
Checkliste + Aktionsplan

(15 Min.)

Mein Entscheidungshilfe- Tool: STOP – DENKEN – PRÜFEN – ENTSCHEIDEN

Diese Checkliste hilft dir, sicherere und fairere Online-Entscheidungen zu treffen. Nutze sie, bevor du etwas postest, teilst, markierst, einen Screenshot weiterleitest oder App-Berechtigungen akzeptierst – besonders, wenn du dich gehetzt oder emotional fühlst.



STOP	DENKEN	PRÜFEN	ENTSCHEIDEN
(5 Sekunden Pause):	(Zweck + Zielgruppe):	(Datenschutz + Menschen + Daten):	(bester nächster Schritt):
Poste ich aus einer Laune heraus, aus Langeweile, Wut, Aufregung oder unter Druck?	Was ist mein Ziel? Wer sieht es jetzt? Wer könnte es später sehen?	Ist die Zielgruppe richtig eingestellt? Sind andere Personen sichtbar? Werden Standort, Hintergrunddetails oder Metadaten preisgegeben?	Posten, bearbeiten, zuschneiden, unkenntlich machen, Zielgruppe einschränken, um Zustimmung bitten oder nicht teilen.

Szenario 1: Verwende die Checkliste für App-Berechtigungen

Siehe nächste Folie



Du hinterlässt nicht nur durch Surfen digitale Spuren, sondern auch durch die Berechtigungen, die du Apps erteilst.

Dieses Szenario hilft dir zu üben, nur notwendige Berechtigungen zu wählen und unnötige Datenzugriffe abzulehnen.

Szenario 1: App-Berechtigungen prüfen

Du installierst eine neue App, z. B. ein Bildbearbeitungsprogramm, ein Spiel oder eine Lern-App. Während der Einrichtung fragt sie nach Zugriff auf: Standort, Kontakte, Mikrofon und Fotos.

STOP

Klicke ich automatisch auf „Zulassen“, nur um die Einrichtung schnell abzuschließen?

DENKEN

Was benötigt die App wirklich, um ihre Hauptfunktion zu erfüllen? Kann ich sie auch mit weniger Berechtigungen nutzen?

PRÜFEN

Braucht die App Standortzugriff „immer“, „nur während der Nutzung“ oder gar nicht? Sind Kontakte, Mikrofon oder alle Fotos wirklich notwendig?

ENTSCHEIDEN

Erteile nur die minimal notwendigen Berechtigungen. Bevorzuge „nur während der Nutzung“ statt „immer“. Prüfe später erneut, ob du Berechtigungen ändern kannst.

Szenario 2: Verwende die Checkliste, wenn andere Personen beteiligt sind

Siehe nächste Folie



Wenn deine Inhalte andere Personen betreffen, wirkt sich deine Entscheidung auch auf sie aus.

Dieses Szenario hilft dir, Entscheidungen zu treffen, die Privatsphäre und Einwilligung respektieren. Denn Teilen, Markieren und Weiterleiten lassen sich oft nur schwer rückgängig machen.

Szenario 2:

Du hast ein Gruppenfoto von einem Treffen, einer Veranstaltung oder einem Abend. Du möchtest es posten und deine Freunde markieren. Eine Person auf dem Foto hat zuvor gesagt, dass sie nicht online gezeigt werden möchte.

STOP

Will ich den Beitrag schnell veröffentlichen, weil ich den Moment sofort teilen möchte?

DENKEN

Was ist der Zweck des Beitrags? Ist das Markieren notwendig? Wer sieht den Beitrag jetzt und wer könnte ihn später sehen?

PRÜFEN

Haben alle zugestimmt, gezeigt oder markiert zu werden? Ist der Beitrag öffentlich oder auf eine kleine Gruppe beschränkt? Könnte das Foto jemandem später schaden oder peinlich sein?

ENTSCHEIDEN

Frage die Personen zuerst. Wähle ein anderes Foto, schneide die Person heraus, mache sie unkenntlich, schränke die Zielgruppe ein oder poste das Foto nicht.

Szenario 3: Verwende die Checkliste, bevor du etwas postest

Siehe nächste Folie



Beim Posten entstehen oft aktive digitale Spuren: Fotos, Kommentare, Markierungen, Standortangaben oder Stories.

Dieses Szenario hilft dir zu üben, vor dem Teilen kurz innezuhalten und eine bewusstere Entscheidung zu treffen.

Szenario 3:

Du möchtest ein Foto von einem Abend, einer Veranstaltung oder einem Treffen posten. Im Bild sind andere Personen, ein Ort und einige Hintergrunddetails zu sehen.

STOP

Poste ich gerade aus einer starken Emotion heraus – z. B. Begeisterung, Ärger oder Gruppendruck?

DENKEN

Warum will ich das posten? Wer soll es sehen? Könnte es später von anderen gesehen oder geteilt werden?

PRÜFEN

Sind andere Personen sichtbar? Ist der Standort erkennbar? Sind private Details im Hintergrund zu sehen? Ist die Zielgruppe richtig eingestellt?

ENTSCHEIDEN

Bearbeite das Foto, entferne den Standort, frage um Zustimmung, schränke die Zielgruppe ein oder poste es nicht.

Drei wirkungsvolle Maßnahmen: kleine Änderungen, große Wirkung



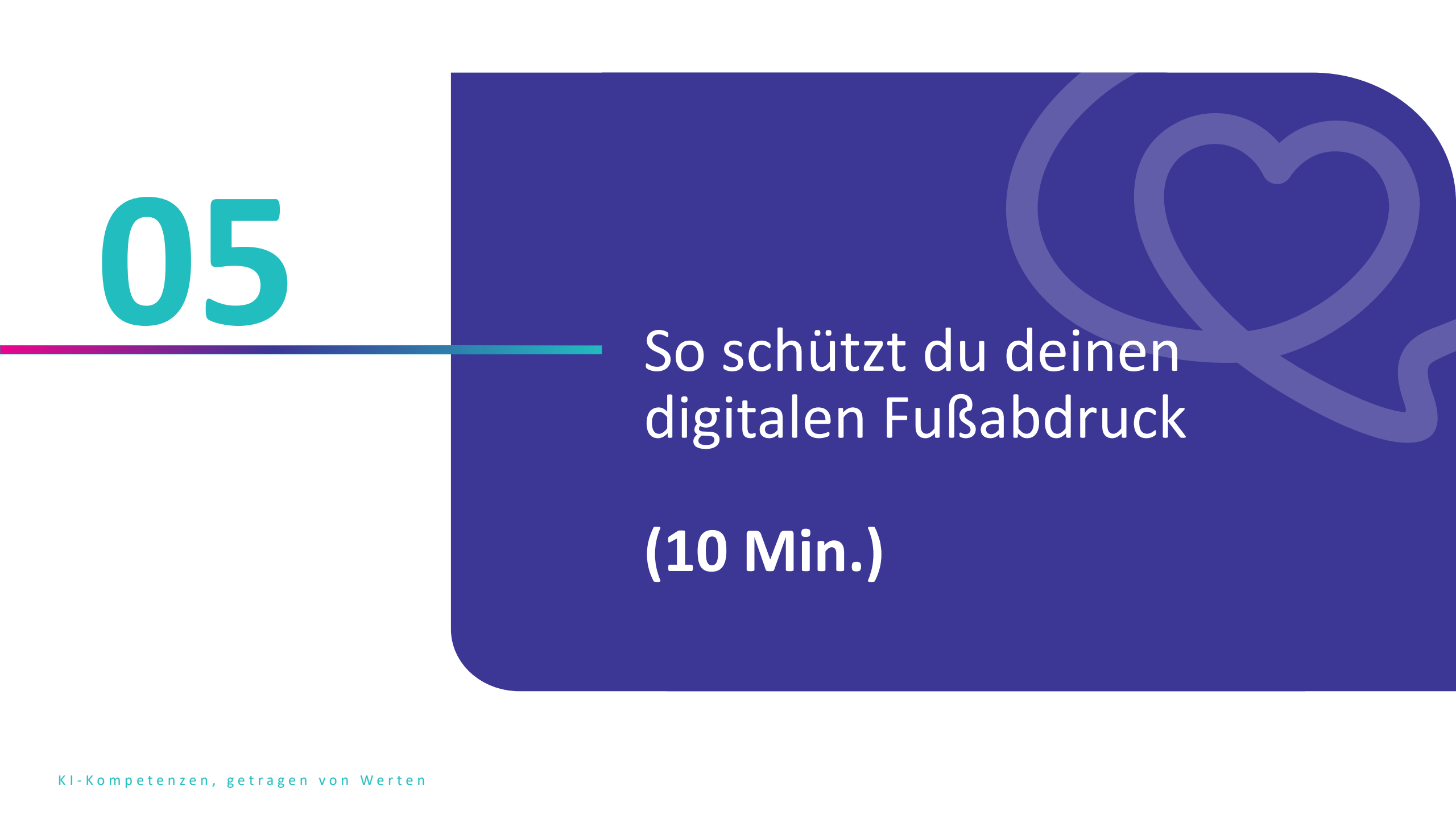
Du musst nicht jede Datenschutzeinstellung im Detail kennen, um deinen digitalen Fußabdruck zu verbessern. Diese drei Einstellungen haben auf den meisten Plattformen und in den meisten Apps eine große Wirkung – und lassen sich auch mit wenig Zeit überprüfen. Dein digitaler Fußabdruck verbessert sich besonders schnell, wenn du Sichtbarkeit, Standortfreigabe und Auffindbarkeit kontrollierst.

Drei wirkungsvolle Maßnahmen: kleine Änderungen, große Wirkung



1. **Sichtbarkeit für andere:** Überprüfe, ob deine Standardeinstellung „öffentlich“, „Freunde“, „enge Freunde“ oder „privat“ ist. Denke daran: „Freunde von Freunden“ oder offene Gruppen können immer noch ein großes Publikum sein.
2. **Standortfreigabe:** Vermeide es, deinen Standort in Echtzeit öffentlich zu teilen. Wähle nach Möglichkeit „nur während der Nutzung“ oder deaktiviere Standortzugriff, wenn er nicht nötig ist.
3. **Auffindbarkeit und Kontaktsynchronisierung:** Überprüfe, ob dein Profil über Telefonnummer oder E-Mail gefunden werden kann. Prüfe auch, ob Apps deine Kontakte automatisch synchronisieren.

05

A large, stylized heart shape is visible in the background, rendered in a lighter shade of blue. A horizontal line with a gradient from pink to blue passes behind the text '05' and the main title area.

So schützt du deinen
digitalen Fußabdruck

(10 Min.)

Praktische Hinweise



01

Teile weniger persönliche Informationen in sozialen Medien.



02

Passe deine Datenschutzeinstellungen in sozialen Medien an.



03

Reduziere die Daten, die online über dich gespeichert oder sichtbar sind.



04

Lösche gelegentlich Browser-Cookies und andere Tracking-Daten auf privaten Geräten.

○ Praktische Regeln



06

Nutze sichere Verbindungen; ein VPN kann in manchen Situationen sinnvoll sein, z. B. in öffentlichen WLANs.



07

Beschränke den Standortzugriff von Apps oder deaktiviere ihn, wenn er nicht nötig ist.



08

Halte Geräte, Apps und Sicherheitssoftware aktuell.



09

Überprüfe regelmäßig wichtige Konten, z. B. Bank-, E-Mail- und Gesundheitskonten, auf ungewöhnliche Aktivitäten.

○ Praktische Hinweise



10

Öffne keine Anhänge und klicke nicht auf Links aus unbekannten oder fragwürdigen Quellen.



11

Aktiviere Sicherheitsbenachrichtigungen für wichtige Konten, z. B. Login-Warnungen oder Hinweise auf Datenpannen.



12

Aktualisiere Passwörter und Schutzmaßnahmen, besonders nachdem du über eine Datenpanne informiert wurdest. Nutze nach Möglichkeit starke, einzigartige Passwörter und Zwei-Faktor-Authentifizierung.

06



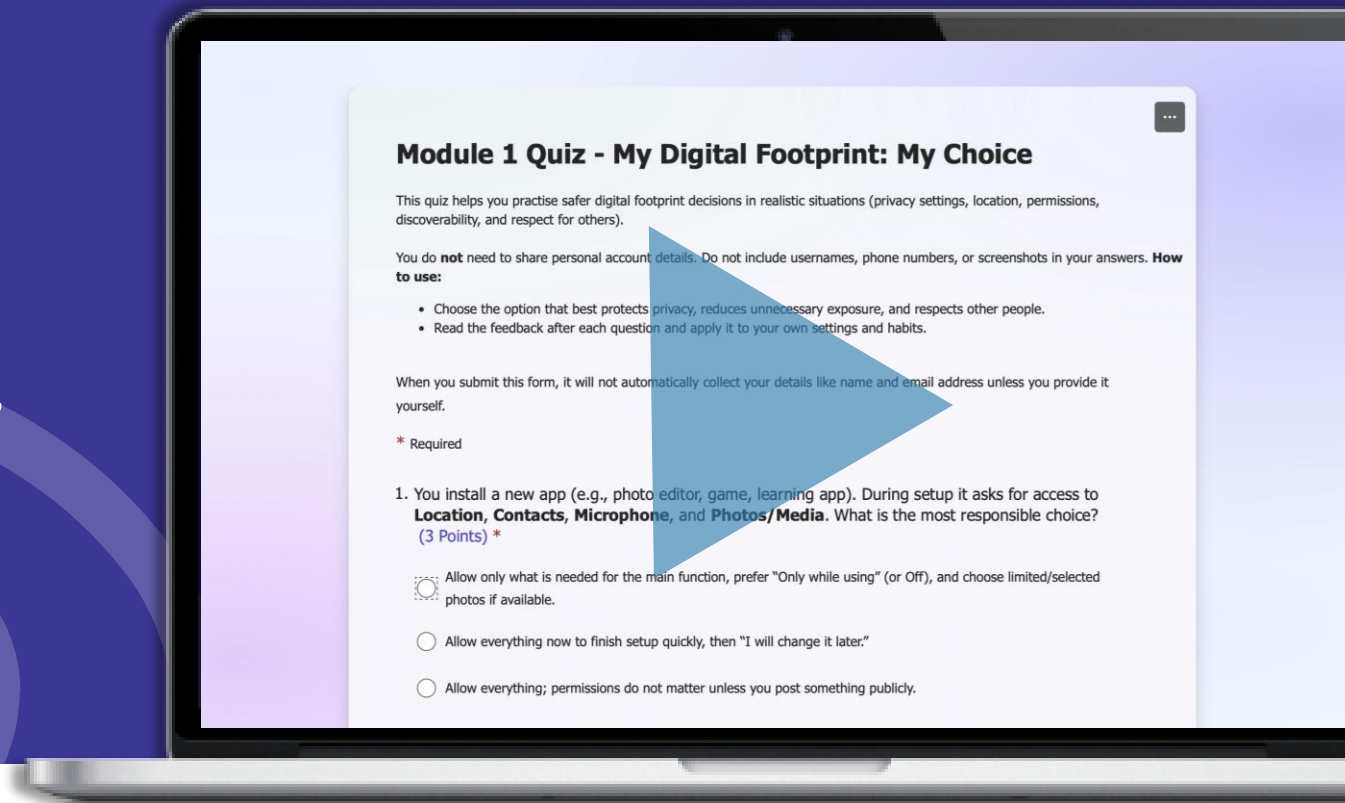
Quiz und
Selbsttest

(20 Min.)



Quiz

Dieses Quiz hilft dir, in realistischen Situationen Entscheidungen zu treffen, die zu einem sichereren digitalen Fußabdruck führen. Es geht um Datenschutzeinstellungen, Standort, Berechtigungen, Auffindbarkeit und Rücksichtnahme auf andere.



Selbsttest: Überprüfe deinen digitalen Fußabdruck

Bist du dir unsicher, wie umfangreich dein digitaler Fußabdruck ist? Beantworte die Fragen mit „Ja“ oder „Nein“ und zähle anschließend deine Ja-Antworten.

1. Kaufst du online ein?
2. Hast du schon einmal ein Konto erstellt, um Gutscheine oder Rabatte zu erhalten?
3. Hast du Newsletter, Blogs oder Updates abonniert?
4. Hast du Shopping-Apps heruntergeladen und genutzt?
5. Hast du schon einmal ein neues Online-Zahlungs- oder Kreditkartenkonto eröffnet?
6. Nutzt du eine Mobile-Banking-App?
7. Hast du schon einmal Aktien, Fonds oder Kryptowährungen gekauft oder verkauft?
8. Hast du deine E-Mail-Adresse bei einem Fitnessstudio, Verein oder Kursanbieter registriert?
9. Nutzt du Apps, um Aktivitäten, Schritte, Sport oder Training zu erfassen?

Test: Überprüfen Sie Ihren digitalen Fußabdruck

Bist du dir bezüglich deines digitalen Fußabdrucks unsicher? Beantworte die folgenden Fragen mit „Ja“ oder „Nein“ und zähle anschließend die Gesamtzahl der „Ja“-Antworten, um die Komplexität deines Fußabdrucks zu ermitteln.

9. Abonniertst du eine Online-Publikation oder Nachrichtenquelle?
10. Hast du schon einmal Artikel oder Informationen geteilt, die du online gelesen hast?
11. Nutzt du soziale Medien auf deinem Computer oder Smartphone?
12. Kommunizierst du online mit Freund*innen?
13. Hast du schon einmal Informationen, Dateien oder Fotos mit Online-Kontakten geteilt?
14. Hast du dich schon einmal bei einer Dating-Website oder Dating-App angemeldet?
15. Hast du dich schon einmal mit einem bestehenden Konto bei einer anderen App oder Website angemeldet?

Selbsttest:

Wichtig: Das Ergebnis ist keine

Bewertung. Es zeigt nur, wie viele

digitale Spuren durch alltägliche

Online-Aktivitäten entstehen können.

Quelle: *Der digitale Fußabdruck eines Insiders und die damit verbundenen Risiken. Arbeitshilfe.* Defense Counterintelligence and Security Agency (CDSE), 2022
<https://www.cdse.edu/Portals/124/Documents/jobaids/insider/insiders-digital-footprint.pdf>

Ergebnisse

Ja-Antworten <5

Dein digitaler Fußabdruck ist wahrscheinlich weniger komplex als der vieler Internetnutzer*innen.

Ja-Antworten 5–12

Dein digitaler Fußabdruck liegt wahrscheinlich im durchschnittlichen Bereich.

Ja-Antworten 12+

Dein digitaler Fußabdruck ist wahrscheinlich komplexer als der vieler Internetnutzer*innen.

Prüfung deines digitalen Fußabdrucks



Jetzt übst du, häufige Risiken im Zusammenhang mit deinem digitalen Fußabdruck zu erkennen und praktische Verbesserungen auszuwählen.

Du kannst diese Übung ohne persönliche Angaben durchführen:

Option A: Verwende ein fiktives Beispiel oder eine typische Social-Media-App als Gedankenübung.

Option B: Überprüfe privat eine Einstellung auf deinem eigenen Gerät oder in einem Konto. Du musst nichts teilen oder zeigen.

Prüfung deines digitalen Fußabdrucks – Wähle eine Social- Media-App aus

Ziel: Nicht dein Online-Leben löschen, sondern unnötige Sichtbarkeit reduzieren und deinen digitalen Fußabdruck bewusster gestalten.

Notiere:

Risiko 1 → Maßnahme 1: _____

Risiko 2 → Maßnahme 2: _____

Risiko 3 → Maßnahme 3: _____

Schritt 1: Identifiziere 3 Risiken

- Zu große öffentliche Sichtbarkeit
- Standort wird preisgegeben
- Markierungen/Erwähnungen ohne Einwilligung
- Zu weitreichende Berechtigungen
- Persönliche Angaben sichtbar, z. B. Schule, Arbeit, Telefonnummer, E-Mail oder Routinen

Schritt 2: Wähle 3 Verbesserungen

- Zielgruppe einschränken oder auf privat umstellen
- Standortfreigabe entfernen oder einschränken
- Vor dem Markieren oder Posten um Einwilligung bitten
- Berechtigungen auf das notwendige Minimum reduzieren
- Sensible Angaben aus dem Profil entfernen

Schritt 3: Erste Maßnahme

- Welche Änderung würdest du zuerst vornehmen, wenn du nur 2 Minuten Zeit hättest?

Prüfung deines digitalen Fußabdrucks

Merke: Ein digitaler Fußabdruck verbessert sich durch kleine, konsequente Maßnahmen – nicht durch eine perfekte Einstellung. Wenn dein Plan zu groß erscheint, reduziere ihn auf eine Einstellung und eine Gewohnheit.

1. Eine Änderung, die ich heute vornehmen werde (5 Minuten)

Beispiele:

- Sichtbarkeit des Profils einschränken
- Standortfreigabe deaktivieren
- Eine Berechtigung reduzieren
- Auffindbarkeit überprüfen

Heute werde ich:

.....

.....

.....

Prüfung deines digitalen Fußabdrucks

Merke: Ein digitaler Fußabdruck verbessert sich durch kleine, konsequente Maßnahmen – nicht durch eine perfekte Einstellung. Wenn dein Plan zu groß erscheint, reduziere ihn auf eine Einstellung und eine Gewohnheit.

2. Zwei Änderungen, die ich diese Woche vornehmen werde (insgesamt 10–20 Minuten)

Beispiele:

- Datenschutzeinstellungen überprüfen
- Alte öffentliche Beiträge löschen
- App-Berechtigungen überprüfen
- Passwort-Einstellungen aktualisieren (falls zutreffend)

Diese Woche werde ich:

.....

.....

.....

Prüfung deines digitalen Fußabdrucks

Merke: Ein digitaler Fußabdruck verbessert sich durch kleine, konsequente Maßnahmen – nicht durch eine perfekte Einstellung. Wenn dein Plan zu groß erscheint, reduziere ihn auf eine Einstellung und eine Gewohnheit.

2. Zwei Änderungen, die ich diese Woche vornehmen werde (insgesamt 10–20 Minuten)

Beispiele:

- Datenschutzeinstellungen überprüfen
- Alte öffentliche Beiträge löschen
- App-Berechtigungen überprüfen
- Passwort-Einstellungen aktualisieren (falls zutreffend)

Diese Woche werde ich:

.....

.....

.....

Prüfung des digitalen Fußabdrucks

Merke: Ein digitaler Fußabdruck verbessert sich durch kleine, konsequente Maßnahmen – nicht durch eine perfekte Einstellung. Wenn dein Plan zu groß erscheint, reduziere ihn auf eine Einstellung und eine Gewohnheit.

3. Eine Gewohnheitsregel, an die ich mich künftig halten werde (tägliche Entscheidung)

Beispiele:

- Ich nutze vor dem Teilen die Checkliste STOP – DENKEN – PRÜFEN – ENTSCHIEDEN.
- Ich frage vor dem Markieren um Zustimmung.
- Ich vermeide Echtzeit-Standortangaben.

Meine Regel lautet:

.....

.....

.....



www.valuesai.eu

Verfolgen Sie unsere
Reise



Co-funded by
the European Union

Co-funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author or authors only and do not necessarily reflect those of the European Union or the Foundation for the Development of the Education System. Neither the European Union nor the entity providing the grant can be held responsible for them.