

Passwörter

- ☐ Ich nutze für jedes Konto ein eigenes, starkes Passwort (mind. 12 Zeichen).
- ☐ Ich verwalte meine Passwörter sicher mit einem Passwort-Manager.
- ☐ Ich ändere wichtige Passwörter regelmäßig (z. B. E-Mail, Online-Banking).

Zugangsschutz

- ☐ Ich habe Zwei-Faktor-Authentifizierung (2FA) aktiviert.
- ☐ Meine Geräte (PC, Smartphone) sind mit PIN, Fingerabdruck oder Passwort geschützt.
- ☐ Ich sperre Geräte automatisch nach kurzer Inaktivität.

Updates & Software

- ☐ Betriebssystem und Programme sind aktuell.
- ☐ Meine Antivirus-Software ist aktiv und auf dem neuesten Stand.
- ☐ Ich lade Apps und Programme nur aus vertrauenswürdigen Quellen herunter.

Netzwerk & Internet

- ☐ Mein WLAN ist mit WPA3 oder WPA2 verschlüsselt.
- ☐ Mein Router hat ein sicheres Admin-Passwort.
- ☐ Ich nutze ein VPN, wenn ich in öffentlichen WLANs unterwegs bin.

Datensicherheit

- ☐ Ich mache regelmäßige Backups (lokal und/oder in der Cloud).
- ☐ Sensible Daten speichere ich verschlüsselt.
- ☐ Ich prüfe meine Cloud-Anbieter auf DSGVO-Konformität.

E-Mails & Kommunikation

- ☐ Ich prüfe Absenderadressen sorgfältig.
- ☐ Ich öffne keine unbekannten Anhänge oder Links.
- ☐ Ich melde verdächtige Nachrichten als Phishing.