



BewusstReich.de

Leseprobe

Digital Starter

Wie du mit 40+ in 21 Tagen

digitale Grundkompetenz aufbaust

-strukturiert & ohne Technikfrust-

Jochen Wagner

PDF

Inhaltsverzeichnis

Vorwort: Dein selbstbewusster Start in die digitale Welt	1
Wie du dieses Programm nutzt	3
 MODUL 1: GRUNDLAGEN DIGITALER KOMPETENZ	4
Tag 1: Deine digitale Identität verstehen	4
Tag 2: Sichere Passwörter und Zwei-Faktor-Authentifizierung	7
Tag 3: Privatsphäre-Einstellungen optimieren	10
Tag 4: Digitale Gewohnheiten reflektieren.....	13
Tag 5: Informationsquellen bewerten	16
Tag 6: Digitale Kommunikation meistern	19
Tag 7: Woche 1 Reflexion und Planung	22
 MODUL 2: DIGITALE WERKZEUGE UND FÄHIGKEITEN	25
Tag 8: Effiziente Nutzung digitaler Tools	25
Tag 9: Online-Recherche und Informationsbewertung	28
Tag 10: Digitale Kreativität und Content-Erstellung	31
Tag 11: Online-Lernen und Weiterbildung	34
Tag 12: Digitale Gesundheit und Wellness	37
Tag 13: Online-Shopping und digitale Finanzen	40
Tag 14: Woche 2 Reflexion und Integration	43
 MODUL 3: DIGITALES LEBEN GESTALTEN	46
Tag 15: Work-Life-Balance im digitalen Zeitalter	46
Tag 16: Digitale Beziehungen und Gemeinschaften	49
Tag 17: Digitale Sicherheit für die Zukunft	52
Tag 18: Digitaler Nachlass und Vorsorge	55
Tag 19: Zukunftstrends verstehen und bewerten	59
Tag 20: Kontinuierliches digitales Lernen	62
Tag 21: Deine digitale Zukunft gestalten	65

Herzlichen Glückwunsch zu deinem digitalen Neustart!	68
Was du erreicht hast.....	68
Dein Weg geht weiter	68
Ein letzter Gedanke.....	68
 Anhang: Ressourcen für die Zukunft	 69
Weiterführende Lernressourcen	69
Notfall-Kontakte.....	69
Deine persönlichen Notizen.....	70

Digital Starter 40+

Dein 21-Tage-Programm für den selbstbewussten Einstieg in die digitale Welt

Vorwort: Dein selbstbewusster Start in die digitale Welt

Liebe Leserin, lieber Leser,

herzlichen Glückwunsch zu deiner Entscheidung, deine digitalen Fähigkeiten zu stärken! Mit diesem 21-Tage-Programm "Digital Starter 40+" hast du einen wichtigen Schritt unternommen, um die digitale Welt selbstbewusst und nach deinen eigenen Bedingungen zu erobern.

Die digitale Transformation hat unser Leben in vielen Bereichen bereichert und vereinfacht. Gleichzeitig kann sie überwältigend wirken, besonders wenn man nicht mit ihr aufgewachsen ist. Vielleicht kennst du das Gefühl: Die Technologie entwickelt sich rasant weiter, neue Apps und Geräte kommen auf den Markt, und manchmal scheint es, als würden alle um dich herum mühelos damit umgehen – nur du nicht.

Dieses Gefühl ist völlig normal und du bist damit nicht allein. Eine Studie des Digital-Index 2021/2022 zeigt, dass über 40% der Menschen über 40 sich zumindest teilweise von der digitalen Entwicklung abgehängt fühlen. Doch hier ist die gute Nachricht: Digitale Kompetenz ist keine Frage des Alters oder angeborener Fähigkeiten – sie kann erlernt und entwickelt werden.

Als jemand, der selbst den Übergang von der analogen zur digitalen Welt miterlebt hat, weiß ich, dass du über wertvolle Fähigkeiten verfügst, die dir dabei helfen: kritisches Denken, Lebenserfahrung und die Fähigkeit, Wichtiges von Unwichtigem zu unterscheiden. Diese Kompetenzen sind in der digitalen Welt mindestens genauso wertvoll wie die Fähigkeit, schnell auf einem Smartphone zu tippen.

Digital kompetent zu sein bedeutet nicht, jede neue App zu beherrschen oder jeder technologischen Entwicklung hinterherzulaufen. Es bedeutet vielmehr, selbstbestimmt zu entscheiden, welche digitalen Tools dein Leben bereichern, wie du deine Daten und Privatsphäre schützt und wie du Technologie für deine Ziele und Bedürfnisse nutzt.

Dieses 21-Tage-Programm begleitet dich Schritt für Schritt auf dem Weg zu mehr digitaler Selbstbestimmung. Es ist speziell für Menschen über 40 konzipiert und berücksichtigt deine Lebenserfahrung und dein vorhandenes Wissen. In drei Wochen wirst du:

- Deine digitale Identität schützen und deine Privatsphäre wahren
- Digitale Tools effektiv für deine Bedürfnisse nutzen
- Informationen kritisch bewerten und Falschinformationen erkennen
- Digitale Kommunikation selbstbewusst gestalten
- Ein gesundes Gleichgewicht zwischen Online- und Offline-Leben finden
- Kontinuierlich und ohne Überforderung dazulernen

Jeder Tag baut auf dem vorherigen auf und führt dich mit praktischen Übungen, Hintergrundwissen und konkreten Tipps zu mehr digitaler Kompetenz. Du brauchst dafür keine Vorkenntnisse – nur die Bereitschaft, Neues auszuprobieren und etwa 30 Minuten Zeit pro Tag.

Ich freue mich, dich auf dieser Reise zu begleiten. Lass uns gemeinsam daran arbeiten, dass die Technologie dir dient – und nicht umgekehrt.

Mit herzlichen Grüßen,
Jochen Wagner

Wie du dieses Programm nutzt

Das 21-Tage-Programm ist in drei Module mit jeweils sieben Tagen aufgeteilt:

Modul 1: Grundlagen digitaler Kompetenz (Tag 1-7) In der ersten Woche legst du das Fundament für deine digitale Kompetenz, indem du deine digitale Identität schützt, grundlegende Sicherheitsmaßnahmen implementierst und deine digitalen Gewohnheiten reflektierst.

Modul 2: Digitale Werkzeuge und Fähigkeiten (Tag 8-14) Die zweite Woche widmet sich der effektiven Nutzung digitaler Tools, der Entwicklung von Informationskompetenz und der selbstbewussten digitalen Kommunikation.

Modul 3: Digitales Leben gestalten (Tag 15-21) In der dritten Woche geht es darum, ein gesundes Gleichgewicht zu finden, kontinuierliches Lernen zu etablieren und deinen persönlichen Weg zu digitaler Kompetenz zu gestalten.

Für jeden Tag erhältst du:

- Einen theoretischen Hintergrund zum Thema
- Praktische Übungen (15-20 Minuten)
- Reflexionsfragen
- Weiterführende Ressourcen
- Ein Erfolgsprotokoll zum Ausfüllen

So holst du das Beste aus dem Programm heraus:

- **Feste Zeit einplanen:** Reserviere dir täglich eine feste Zeit für das Programm – idealerweise am Morgen, wenn dein Geist frisch ist, oder zu einer Tageszeit, in der du ungestört bist.
- **Arbeitsjournal führen:** Halte deine Gedanken, Erkenntnisse und Fortschritte in einem Notizbuch fest oder nutze die digitalen Notizfelder am Ende jedes Abschnitts. Die schriftliche Reflexion ist ein wesentlicher Teil des Lernprozesses.
- **Übungen tatsächlich durchführen:** Die praktischen Übungen sind das Herzstück des Programms. Lies sie nicht nur, sondern führe sie tatsächlich durch – auch wenn es manchmal ein wenig Überwindung kostet.
- **Geduld mit dir selbst haben:** Digitale Kompetenz entwickelt sich nicht über Nacht. Sei geduldig mit dir selbst und feiere auch kleine Fortschritte.
- **Unterstützung suchen:** Teile deine Reise mit einer Vertrauensperson oder finde einen "Lernpartner", der ebenfalls das Programm durchführt. Gemeinsam lernt es sich leichter!

Bist du bereit? Dann lass uns gemeinsam starten mit Tag 1: Deine digitale Identität verstehen.

MODUL 1

GRUNDLAGEN DIGITALER KOMPETENZ

Tag 1: Deine digitale Identität verstehen

Hintergrund

Jeder von uns hat heute eine digitale Identität – die Summe aller Informationen, die über uns online verfügbar sind. Diese digitale Identität setzt sich zusammen aus:

- Informationen, die wir bewusst teilen (Profile in sozialen Medien, Beiträge, Kommentare)
- Daten, die wir unbewusst hinterlassen (Suchverläufe, Standortdaten, Nutzungsverhalten)
- Informationen, die andere über uns teilen (Erwähnungen, Fotos, Bewertungen)

Diese digitalen Spuren können ein detailliertes Bild von uns zeichnen – unseren Interessen, Gewohnheiten, sozialen Beziehungen und sogar unserer Persönlichkeit. Unternehmen, Werbetreibende und im schlimmsten Fall auch Kriminelle können diese Informationen nutzen.

Der erste Schritt zu digitaler Kompetenz ist daher, deine digitale Identität zu verstehen und bewusst zu gestalten. Nur wenn du weißt, welche Informationen über dich online verfügbar sind, kannst du entscheiden, was du teilen möchtest und was nicht.

Praktische Übungen

Übung 1: Deinen digitalen Fußabdruck erkunden

- **Selbst-Recherche durchführen:**
 - Öffne eine Suchmaschine (idealerweise in einem "Inkognito"- oder "Privaten" Browserfenster)
 - Suche nach deinem vollständigen Namen in Anführungszeichen (z.B. "Max Mustermann")
 - Ergänze die Suche mit weiteren Informationen wie deinem Wohnort oder Beruf
 - Überprüfe die ersten 3-4 Ergebnisseiten
- **Ergebnisse dokumentieren:**
 - Notiere dir alle Treffer, die tatsächlich zu dir gehören
 - Unterscheide zwischen Informationen, die du selbst veröffentlicht hast und solchen, die andere über dich geteilt haben
 - Bewerte jedes Ergebnis: Ist es positiv, neutral oder negativ für dein Image?
- **Bildersuche durchführen:**
 - Nutze die Bildersuche mit deinem Namen
 - Überprüfe, ob Fotos von dir ohne dein Wissen veröffentlicht wurden

Übung 2: Deine Online-Profile inventarisieren

- **Liste erstellen:**
 - Erstelle eine Liste aller Online-Dienste, bei denen du registriert bist
 - Berücksichtige auch Dienste, die du selten nutzt oder vergessen haben könntest
 - Typische Kategorien: Social Media, E-Mail, Shopping, Streaming, News, Foren
- **Profile überprüfen:**
 - Logge dich in jeden Dienst ein
 - Überprüfe deine Profilinformationen
 - Achte besonders auf öffentlich sichtbare Informationen
- **Aktivität bewerten:**
 - Wann hast du den Dienst zuletzt aktiv genutzt?
 - Welche Daten hast du dort hinterlegt?
 - Ist das Profil noch aktuell und gewünscht?

Reflexionsfragen

- Welche Informationen über mich online waren mir nicht bewusst?
- Wie fühle ich mich dabei, dass diese Informationen öffentlich verfügbar sind?
- Welche meiner Online-Profile entsprechen noch meinen aktuellen Bedürfnissen und Werten?
- Was möchte ich an meiner digitalen Präsenz ändern?

Erfolgsprotokoll Tag 1

Das habe ich heute gelernt:

Das war überraschend für mich:

Das möchte ich ändern:

Mein nächster Schritt:

Tag 2: Sichere Passwörter und Zwei-Faktor-Authentifizierung

Hintergrund

Passwörter sind die erste Verteidigungslinie für deine digitale Identität. Schwache oder wiederverwendete Passwörter sind eine der häufigsten Ursachen für erfolgreiche Cyberangriffe. Viele Menschen nutzen immer noch Passwörter wie "123456" oder "password" – oder verwenden dasselbe Passwort für mehrere Accounts.

Ein sicheres Passwort sollte mindestens 12 Zeichen lang sein und eine Kombination aus Groß- und Kleinbuchstaben, Zahlen und Sonderzeichen enthalten. Noch wichtiger ist jedoch, dass jeder Account ein einzigartiges Passwort hat. Die Zwei-Faktor-Authentifizierung (2FA) bietet eine zusätzliche Sicherheitsebene, indem sie neben dem Passwort einen zweiten Nachweis deiner Identität verlangt.

Praktische Übungen

Übung 1: Passwort-Audit durchführen

- **Bestehende Passwörter bewerten:**
 - Gehe durch deine wichtigsten Online-Accounts
 - Bewerte jedes Passwort nach diesen Kriterien:
 - Länge (mindestens 12 Zeichen)
 - Komplexität (Groß-/Kleinbuchstaben, Zahlen, Sonderzeichen)
 - Einzigartigkeit (wird nur für diesen Account verwendet)
 - Markiere schwache oder wiederverwendete Passwörter
- **Prioritäten setzen:**
 - Identifiziere deine wichtigsten Accounts (E-Mail, Banking, Social Media)
 - Diese sollten die stärksten und einzigartigsten Passwörter haben

Übung 2: Passwort-Manager einrichten

- **Passwort-Manager wählen:**
 - Kostenlose Optionen: Bitwarden, KeePass
 - Kostenpflichtige Optionen: 1Password, LastPass, Dashlane
 - Viele Browser haben auch integrierte Passwort-Manager
- **Ersten Account einrichten:**
 - Lade die App herunter oder registriere dich online
 - Erstelle ein starkes Master-Passwort (das einzige, das du dir merken musst)
 - Beginne mit dem Import deiner wichtigsten Passwörter
- **Erste Passwörter generieren:**
 - Nutze die Passwort-Generator-Funktion
 - Ändere die Passwörter deiner 3 wichtigsten Accounts
 - Speichere die neuen Passwörter im Manager

Übung 3: Zwei-Faktor-Authentifizierung aktivieren

- **Wichtigste Accounts identifizieren:**
 - E-Mail-Accounts (besonders wichtig, da sie oft für Passwort-Resets verwendet werden)
 - Online-Banking
 - Social Media Accounts
 - Cloud-Speicher
- **2FA einrichten:**
 - Gehe in die Sicherheitseinstellungen des jeweiligen Accounts
 - Wähle eine 2FA-Methode (SMS, Authentifizierungs-App oder Hardware-Token)
 - Empfehlung: Authentifizierungs-Apps wie Google Authenticator oder Authy sind sicherer als SMS
- **Backup-Codes sichern:**
 - Die meisten Dienste bieten Backup-Codes für den Fall, dass du keinen Zugang zu deinem zweiten Faktor hast
 - Speichere diese Codes sicher (z.B. in deinem Passwort-Manager)

Reflexionsfragen

- Wie sicher waren meine bisherigen Passwörter wirklich?
- Welche Herausforderungen sehe ich bei der Nutzung eines Passwort-Managers?
- Wie kann ich sicherstellen, dass ich den Zugang zu meinen Accounts nicht verliere?
- Bei welchen weiteren Accounts sollte ich 2FA aktivieren?

Erfolgsprotokoll Tag 2

Anzahl schwacher Passwörter identifiziert: ____

Passwort-Manager eingerichtet: ☐ Ja ☐ Nein

Anzahl Accounts mit neuen Passwörtern: ____

Anzahl Accounts mit aktivierter 2FA: ____

Mein Gefühl zur digitalen Sicherheit: _____

Tag 3: Privatsphäre-Einstellungen optimieren

Hintergrund

Die meisten Online-Dienste sind darauf ausgelegt, möglichst viele Daten über dich zu sammeln. Diese Daten werden für personalisierte Werbung genutzt, an Dritte verkauft oder für die Verbesserung der Dienste verwendet. Während einige Datensammlungen durchaus Vorteile haben können (bessere Suchergebnisse, relevantere Inhalte), ist es wichtig, dass du bewusst entscheidest, welche Daten du teilen möchtest.

Die gute Nachricht ist: Du hast mehr Kontrolle über deine Daten, als du vielleicht denkst. Fast alle Dienste bieten Privatsphäre-Einstellungen, mit denen du bestimmen kannst, welche Informationen gesammelt, gespeichert und geteilt werden. Das Problem ist nur, dass diese Einstellungen oft versteckt oder schwer verständlich sind.

Praktische Übungen

Übung 1: Google-Datenschutz optimieren

- **Google-Konto aufrufen:**
 - Gehe zu myaccount.google.com
 - Logge dich mit deinem Google-Account ein
- **Aktivitätskontrollen überprüfen:**
 - Klicke auf "Daten und Datenschutz"
 - Überprüfe die "Aktivitätskontrollen"
 - Entscheide für jede Kategorie, ob sie aktiviert bleiben soll:
 - Web- und App-Aktivitäten
 - Standortverlauf
 - YouTube-Verlauf
- **Personalisierte Werbung anpassen:**
 - Gehe zu "Werbeanzeigen-Einstellungen"
 - Überprüfe, welche Interessen Google dir zuordnet
 - Entferne Kategorien, die nicht zutreffen oder die du nicht für Werbung nutzen möchtest
- **Daten herunterladen (optional):**
 - Unter "Daten herunterladen" kannst du sehen, welche Daten Google über dich gespeichert hat
 - Dies kann sehr aufschlussreich (und manchmal erschreckend) sein

Übung 2: Social Media Privatsphäre

- **Facebook-Einstellungen (falls du Facebook nutzt):**
 - Gehe zu Einstellungen > Privatsphäre
 - Überprüfe, wer deine Beiträge sehen kann
 - Kontrolliere, wer dich finden kann
 - Überprüfe die Werbeeinstellungen
- **Instagram-Einstellungen:**
 - Gehe zu Einstellungen > Privatsphäre
 - Entscheide, ob dein Account öffentlich oder privat sein soll
 - Überprüfe, wer dir Nachrichten senden kann
- **LinkedIn-Einstellungen:**
 - Gehe zu Einstellungen > Privatsphäre
 - Kontrolliere, wer dein Profil sehen kann
 - Überprüfe, welche Informationen in Suchmaschinen erscheinen

Übung 3: Browser-Privatsphäre verbessern

- **Cookies und Tracking:**
 - Gehe in die Einstellungen deines Browsers
 - Aktiviere "Tracking-Schutz" oder "Do Not Track"
 - Entscheide, wie mit Cookies umgegangen werden soll
- **Suchmaschine wechseln (optional):**
 - Erwäge den Wechsel zu datenschutzfreundlicheren Suchmaschinen wie DuckDuckGo oder Startpage
 - Diese speichern keine persönlichen Daten oder Suchverläufe
- **Inkognito-Modus verstehen:**
 - Lerne, wann und wie du den privaten Browsermodus nutzt
 - Verstehe die Grenzen: Er schützt nur vor lokaler Speicherung, nicht vor Tracking durch Websites

Reflexionsfragen

- Welche Datensammlungen waren mir nicht bewusst?
- Bei welchen Diensten bin ich bereit, Daten für bessere Funktionen zu teilen?
- Wo ziehe ich die Grenze zwischen Komfort und Privatsphäre?
- Wie hat sich mein Verständnis von Online-Privatsphäre verändert?

Erfolgsprotokoll Tag 3

Google-Einstellungen überprüft: ☐ Ja ☐ Nein

Social Media Privatsphäre angepasst: ☐ Ja ☐ Nein

Browser-Einstellungen optimiert: ☐ Ja ☐ Nein

Überraschendste Entdeckung: _____

Wichtigste Änderung: _____

Du hast den ersten Schritt gemacht...

Du hast gelesen, reflektiert und erkannt: Es geht um mehr als nur Veränderung. Es geht um Sinn, Klarheit und bewusste Gestaltung deiner nächsten Lebensphase.

 **Hol dir jetzt das ganze [Programm](#)**

Wie du mit 40+ in 21 Tagen digitale Grundkompetenz aufbaust -strukturiert & ohne Technikfrust-

Dein eBook als PDF mit über 70 Seiten ist sofort nutzbar – ohne Vorkenntnisse, ohne Überforderung. Mit 21 Tagesimpulsen, praktischen Übungen, Reflexionsfragen und einem Erfolgsprotokoll zur Selbstverfolgung.

Was du bekommst:

- **21-Tage-Programm für digitale Selbstbestimmung** In drei Modulen entwickelst du digitale Kompetenz, Sicherheit und Selbstvertrauen – strukturiert und alltagstauglich.
- **Praxisnah für Menschen über 40** Kein Technik-Blabla – sondern klare Strategien, die deine Lebenserfahrung einbeziehen und deine Selbstführung stärken.
- **Tägliche Impulse mit Übungen und Reflexion** Du brauchst keine Vorkenntnisse – nur 30 Minuten pro Tag und die Bereitschaft, Neues auszuprobieren.
- **Fokus auf nachhaltige Kompetenz statt kurzfristiger Tricks** Du entwickelst ein stabiles Fundament – für digitale Sicherheit, Kommunikation und souveräne Nutzung.

 **30-Tage Geld-zurück-Garantie** Kein Risiko: Wenn dir das Programm nicht gefällt, bekommst du dein Geld zurück – freiwillige Verlängerung des Widerrufsrechts inklusive. Du entscheidest, ob es dich wirklich weiterbringt.

Das große Ganze:

Dieses Programm ist kein Technik-Kurs – es ist ein Selbstführungs-System. Ein 21-Tage-Weg, der dir hilft, die digitale Welt nach deinen Bedingungen zu gestalten – sicher, kompetent und selbstbewusst.

-  Du willst Klarheit – statt Unsicherheit.
-  Du willst Kontrolle – statt Überforderung.
-  Du willst ein System, das dich stärkt – nicht verwirrt.

Dann ist jetzt der richtige Moment!

 **Sichere dir jetzt das ganze [Programm](#)
statt für 97€ nur 47€**