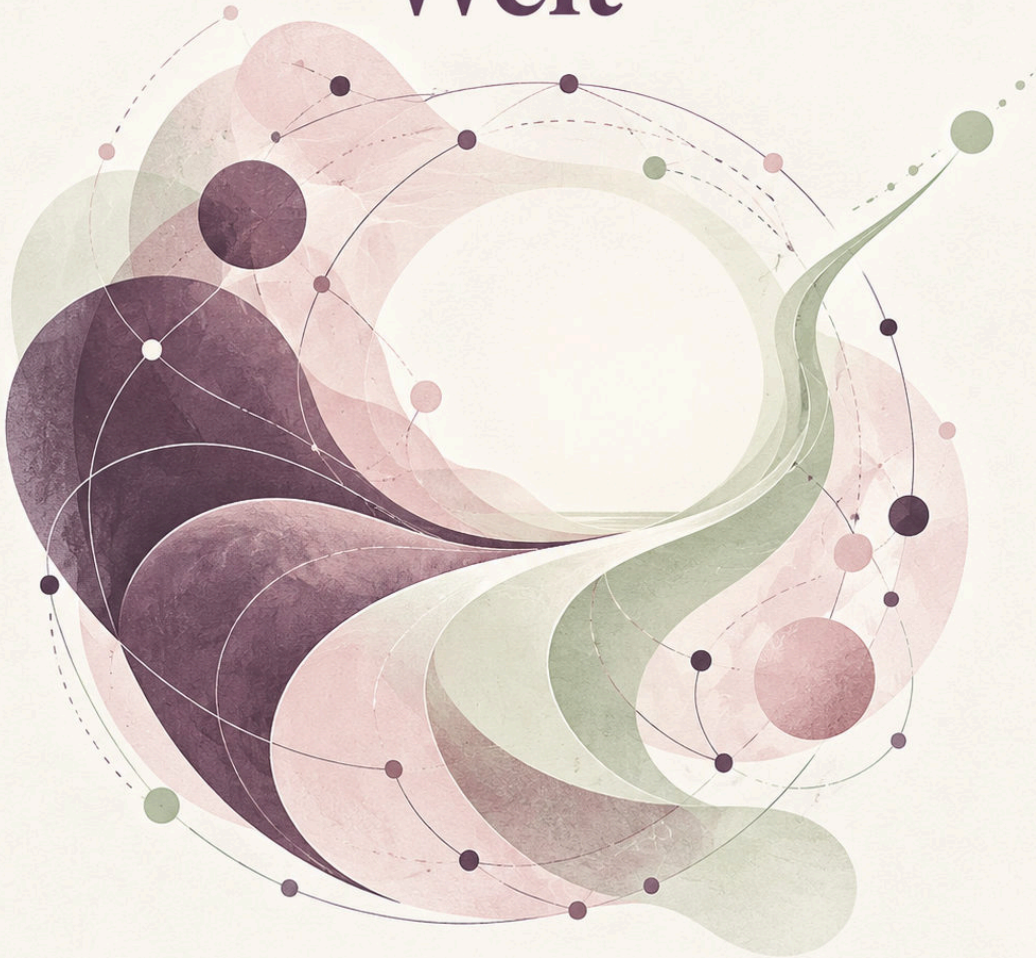


Selbstbestimmt in der digitalen Welt



Matthias Herbst

KOSTENLOSE LESEPROBE

Impressum

Selbstbestimmt in der digitalen Welt
Matthias Herbst

PDF-eBook · 1. Ausgabe, 2026

Autor und Selbstverlag

Matthias Herbst
Kapellenweg 30
79843 Löffingen
Deutschland

Kontakt

Lese_Jetzt@pm.me

Umsatzsteuer-Identifikationsnummer

DE263275910

© 2026 Matthias Herbst

Redaktionsstand der Inhalte: 5. Oktober 2026.

Grafik, Gestaltung und Recherche mit KI-Unterstützung. Autorenporträt mit KI bearbeitet. Die inhaltliche Verantwortung liegt beim Autor.

Leseprobe: Vorwort und Kapitel 1 vollständig. Inhaltsverzeichnis, Seitenzahlen und Kapitelverweise beziehen sich auf die gesamte Ausgabe mit 101 Seiten.

Widmung

Dieses Buch ist dir gewidmet.

Dir, mit deinen Fragen, deinen Erfahrungen und dem Wunsch, deinen eigenen Weg zu gehen. Auch in einer digitalen Welt, die sich manchmal schneller verändert, als wir ihr folgen können.

Du darfst dir Zeit nehmen. Du darfst nachfragen, Hilfe annehmen und neu beginnen. Dein Wert hängt niemals davon ab, wie gut du eine Technik beherrschst.

Vielleicht findest du auf diesen Seiten einen Gedanken, der dich ermutigt, eine Antwort, die dich entlastet, oder einen kleinen Schritt, den du dir heute zutraust. Jeder Anfang darf so groß sein, wie es dein Leben gerade erlaubt.

Hinter jedem Konto, jeder Nachricht und jedem Bildschirm steht ein Mensch. Deine Privatsphäre verdient Achtung. Deine Beziehungen verdienen Vertrauen. Und deine Zeit gehört zu dem Kostbarsten, das du hast.

Möge dieses Buch dich darin bestärken, das Digitale so zu gestalten, dass es dir dient und Raum lässt für das, was dir am Herzen liegt.

Inhaltsverzeichnis

	Impressum	2
	Widmung	3
	Vorwort	6
01	Was du schützen möchtest und wo du beginnst	8
02	Datenspuren und Privatsphäre verstehen	10
03	Konten, E-Mail und Wiederherstellung schützen	14
04	Smartphone und Computer absichern	20
05	Router und vernetzte Geräte zu Hause	26
06	Browser, Suche und Tracking	30
07	Betrug und gefälschte Nachrichten erkennen	34
08	Private Gespräche mit Messengern schützen	40
09	Dateien, Cloud, Backups und Gerätewechsel	48

Inhaltsverzeichnis

10	Soziale Netzwerke, KI und Familie	54
11	Gesundheitsdaten und digitale Dienste	58
12	Datenschutzrechte und vorhandene Datenspuren	62
13	Digitale Identität und EUDI-Wallet	66
14	Digitaler Euro, Bargeld und Zahlungsdaten	70
15	Kryptowährungen und Bezahlen mit Monero	76
16	Notfälle, digitale Vorsorge und Nachlass	82
17	Der 30-Tage-Plan und persönliche Checklisten	88
	Glossar	92
	Quellen	94
	Hilfe und Beschwerdewege	98
	Aktualisierung und persönliche nächste Schritte	99
	Über den Autor	100
	Ein Impuls und ein Dankeschön	101

Dein Leben verdient deine eigene Entscheidung.

Liebe Leserin, lieber Leser,

wann hast du zuletzt auf dein Smartphone geschaut und gespürt: Das tut mir gerade gut? Und wann hat eine Nachricht dich verunsichert, eine Schlagzeile unter Druck gesetzt oder eine Aufforderung zu einer schnellen Entscheidung gedrängt?

Die digitale Welt begleitet uns durch den Alltag. Sie verbindet Menschen, eröffnet Möglichkeiten und erleichtert vieles. Zugleich verlangt sie unsere Aufmerksamkeit – manchmal mehr, als wir ihr bewusst geben möchten. Da darfst du innehalten und fragen: Was dient mir? Was möchte ich schützen? Und worüber will ich selbst entscheiden?

Aus diesem Anliegen ist dieses Buch entstanden.

In mehr als vierzig Jahren Berufserfahrung im Finanzsektor habe ich erlebt, wie tief technische Veränderungen unser Leben berühren. Bei meiner Arbeit in der Informationssicherheit und mit komplexen Anforderungen begegnet mir immer wieder eine entscheidende Frage: Wie wird aus Information ein Verständnis, das Menschen im Alltag hilft?

Mein Wunsch ist, Wissen zugänglich zu machen. Denn wer Zusammenhänge versteht, kann Angebote besser einschätzen, Behauptungen hinterfragen und bewusster handeln. Das kann entlasten und Vertrauen in die eigene Handlungsfähigkeit wachsen lassen.

In deinem Tempo.

Du brauchst dafür keine technischen Vorkenntnisse. Deine Erfahrungen, deine Fragen und deine Bereitschaft, genauer hinzuschauen, sind ein guter Anfang. Niemand muss alles auf einmal verstehen oder verändern.

Dieses Buch lädt dich ein, deine digitalen Lebensbereiche Schritt für Schritt zu betrachten: deine Nachrichten und Konten, deine persönlichen Daten, deine Geräte und deine Möglichkeiten, Hilfe zu finden. Du wirst Anregungen entdecken, die sich mit überschaubarem Aufwand umsetzen lassen. Wähle aus, was zu deinem Leben passt.

Auch ich nutze heutige technische Möglichkeiten, einschließlich KI, für Recherche, Grafik und Gestaltung. Die Verantwortung dafür, Inhalte zu prüfen, einzuordnen und verständlich zu vermitteln, bleibt bei mir.

Vielleicht beginnt deine Veränderung mit einer einzigen Frage. Vielleicht mit einer Einstellung, die du überprüfst. Vielleicht mit dem Entschluss, einer beunruhigenden Nachricht erst nachzugehen, bevor du sie weitergibst.

Nimm dir die Freiheit, bewusst zu entscheiden.

Deine Aufmerksamkeit ist wertvoll. Deine Privatsphäre verdient Schutz. Und dein Leben darf sich an dem orientieren, was dir wichtig ist.

Ich wünsche dir Freude beim Entdecken, Mut zum Nachfragen und das stärkende Gefühl: Ich kann etwas bewegen.

Matthias Herbst

Was du schützen möchtest und wo du beginnst

Du möchtest nur eine Nachricht lesen. Wenig später bist du bei einer Schlagzeile, einem Angebot und einer Aufforderung, sofort zu reagieren. Vielleicht kennst du solche Momente. Bevor du weitergehst, lohnt sich eine andere Frage: Was ist mir hier eigentlich wichtig?



Erinnerungen, Zugänge, Unterlagen: Was ist dir besonders wichtig? (KI-generierte Szene)

Hinter deinen Daten steckt dein Leben: Gespräche, Erinnerungen, Geld und Arbeit. Beginne mit dem, was du bewahren möchtest. Drei Ziele helfen dir dabei:

Privatsphäre: Persönliches soll nur die Menschen erreichen, für die es bestimmt ist. Überlege etwa, wer deine Fotos oder Gesundheitsinformationen sehen darf.

Kontoschutz: Andere sollen deine Zugänge nicht ohne Erlaubnis nutzen. Dein E-Mail-Konto verdient besondere Aufmerksamkeit, wenn darüber weitere Konten wiederhergestellt werden.

Verfügbarkeit: Wichtiges soll erreichbar bleiben. Eine Datensicherung kann helfen, verlorene Dateien wiederherzustellen; dafür muss sie funktionieren und zugänglich sein. [Q001]

Deine ersten drei Prioritäten

Wähle Schritte, die zu deiner Zeit, deinem Budget und deinen Möglichkeiten passen. Du kannst kostenlos beginnen: Notiere wichtige Zugänge und überlege, wer bei Fragen helfen kann.

Beachte bei beruflichen Geräten und Daten die Vorgaben deines Arbeitgebers. Prüfe ohne eigenes Smartphone alternative Zugangswege beim jeweiligen Dienst. Grundmaßnahmen bieten keine vollständige Sicherheit; bei gezielten Angriffen oder persönlicher Bedrohung zeigt Kapitel 16 Hilfewege.

Nimm dir jetzt einige Minuten. Nenne drei wichtige Informationen oder Zugänge und beschreibe, was ihr Verlust für dich bedeuten würde. Trage keine Passwörter oder vertraulichen Einzelheiten ein.

1 Das möchte ich schützen: _____

Bei Verlust / unerwünschtem Zugriff: _____

Erster Schritt: _____ Zeit / Kosten: _____

2 Das möchte ich schützen: _____

Bei Verlust / unerwünschtem Zugriff: _____

Erster Schritt: _____ Zeit / Kosten: _____

3 Das möchte ich schützen: _____

Bei Verlust / unerwünschtem Zugriff: _____

Erster Schritt: _____ Zeit / Kosten: _____

Wer kann mir helfen? _____ Wann beginne ich? _____

Wähle eine Aufgabe für heute. Im nächsten Kapitel schauen wir auf die Spuren, die im Alltag entstehen, und darauf, wo du Einfluss nehmen kannst.

[Q001] Fachliche Grundlage: BSI, Datensicherung und Datenverlust. Die Prioritätenübung ist ein redaktioneller Vorschlag.

Was möchtest du als Erstes verändern?

Vielleicht hast du beim Lesen schon an ein Konto gedacht, das du besser schützen möchtest. Oder an Fotos, die dir viel bedeuten. Du musst nicht alles auf einmal angehen. Ein erster Schritt darf klein sein.

Im Buch gehst du weiter.

Du erfährst, wie du Konten und Geräte schützt, verdächtige Nachrichten prüfst und private Gespräche bewusster führst. Weitere Kapitel widmen sich deinen Daten, deinen Rechten und neuen digitalen Entwicklungen.

Für die Umsetzung findest du Checklisten, Hilfewege für Notfälle und einen 30-Tage-Plan. Du wählst, was zu deinem Alltag passt – und beginnst in deinem Tempo.

Lies weiter und setze deinen ersten Schritt um.

Die vollständige PDF-Ausgabe erhältst du auf der Buchseite, von der du diese Leseprobe heruntergeladen hast.

Matthias Herbst · Selbstbestimmt in der digitalen Welt

17 Kapitel · Übungen und Checklisten · 101 Seiten

Quelle zu Kapitel 1: [Q001] BSI: Datensicherung und Datenverlust. Weitere Quellen findest du in der vollständigen Ausgabe.