Beispiel / A11

Passwörter und sichere Konten

Kostenlos: zwei der acht Aufgaben, komplett

Für dich, wenn du Passwörter in einem Notizbuch, in Notizen oder im Kopf speicherst, dieselben in mehreren Konten nutzt oder deine E-Mail, deinen Apple Account oder dein Google Konto und WhatsApp schützen willst, ohne etwas zu installieren. Funktioniert für iPhone und Android.

Dein Handy, aktuell und mit Bildschirmsperre, und das Passwort deines Apple Accounts oder deines Google Kontos. Auf dem iPhone braucht die App Passwörter iOS 18 oder neuer. Papier für die Wiederherstellungscodes, die du weg vom Handy aufbewahrst. Eine Stunde, die du auf mehrere Tage verteilen kannst.

Im vollständigen Leitfaden enthalten

01 Bevor es losgeht: wo deine Passwörter heute sind
02 Manager und Autofill aktivieren
03 Passwörter in den Manager übernehmen
04 Schwache, wiederholte oder offengelegte Passwörter korrigieren (in dieser Probe)
05 Zwei-Faktor-Authentifizierung beim Apple Account und beim Google Konto (in dieser Probe)
06 Passkeys: Anmelden ohne Passwort
07 WhatsApp und die anderen Apps
08 Wiederherstellung: nie wieder ausgesperrt

Die Button-Beschriftungen folgen den offiziellen deutschen Seiten, Stand November 2026: auf dem iPhone das Handbuch zu iOS 27 und die Apple-Supportartikel; bei Google die Hilfeseiten, die darauf hinweisen, dass sie maschinell übersetzte Inhalte enthalten können; bei WhatsApp die Hilfe für Android und iPhone. Apple-Seiten schreiben „Automatisch ausfüllen & Passwörter“: wenn du einen Button nicht findest, nutze die Suche in den Einstellungen oder öffne die offizielle Quelle der Aufgabe.

Aufgabe 04

Schwache, wiederholte oder offengelegte Passwörter korrigieren

Sehen, welche Passwörter gefährdet sind, und sie ändern, beginnend mit den wichtigsten Konten.

01 iPhone: Öffne die App „Passwörter“ und tippe auf „Sicherheit“. Bei jedem Konto erklärt eine Meldung das Problem: leicht zu erraten, mehrfach verwendet oder in einem bekannten Datenleck aufgetaucht.

02 Tippe auf das Konto und auf „Passwort ändern“, und ändere es auf der Website oder in der App; nimm das sichere Passwort, das das iPhone vorschlägt. In Einstellungen, „Apps“, „Passwörter“ prüfen, ob „Kompromittierte Passwörter erkennen“ aktiv ist.

03 Android: In Chrome auf das Dreipunkt-Menü, „Einstellungen“, „Autofill und Passwörter“, „Google Passwortmanager“ und „Passwortcheck“. Du siehst offengelegte, schwache und in mehreren Konten verwendete Passwörter; ändere sie, beginnend mit den offengelegten.

04 Reihenfolge: E-Mail, Apple Account oder Google Konto, Bank, soziale Netzwerke. Apple Account: Einstellungen, dein Name, „Anmeldung & Sicherheit“, „Passwort ändern“. Google Konto: Einstellungen, „Google“, dein Name, „Google-Konto verwalten“ (auf dem iPhone myaccount.google.com), „Sicherheit und Anmeldung“, „Passwort“.

Ergebnis bestätigen

Die Liste „Sicherheit“ auf dem iPhone oder die „Prüfung“ auf Android zeigt keine gefährdeten Passwörter mehr bei den wichtigen Konten.

Wenn etwas nicht wie erwartet verläuft

Das Passwort vom Apple Account oder Google Konto öffnet den Manager auf einem neuen Handy: wähle es selbst und merk es dir. Wenn du eine Aufforderung erhältst, ein Passwort zu ändern, sagt Google, du sollst die Prüfung selbst öffnen. Beim Ändern des Google-Konto-Passworts wirst du auf anderen Geräten abgemeldet; beim Apple Account musst du eventuell eine Stunde warten.

Apple: Schwache oder kompromittierte Passwörter ändern (iPhone-Handbuch) · Google: Kompromittierte Passwörter ändern (Android) · Apple: Apple-Account-Passwort ändern · Google: Google-Konto-Passwort ändern oder zurücksetzen (Android)

Aufgabe 05

Zwei-Faktor-Authentifizierung beim Apple Account und beim Google Konto

Dass das Passwort allein nicht mehr reicht, um in deine Hauptkonten zu kommen.

01 Apple Account, wo es Zwei-Faktor-Authentifizierung heißt: Einstellungen, dein Name, „Anmeldung & Sicherheit“, „Zwei-Faktor-Authentifizierung“. Falls noch nicht aktiv, gib eine vertrauenswürdige Telefonnummer ein, tippe auf „Weiter“ und gib den erhaltenen Code ein.

02 Füge eine zweite Nummer hinzu: „Vertrauenswürdige Telefonnummer hinzufügen“. Apple schlägt eine Nummer vor, die nicht die des iPhone ist: wenn das iPhone dein einziges vertrauenswürdiges Gerät ist und du es verlierst, bekommst du keine Codes.

03 Google Konto, wo es 2-Faktor-Authentifizierung (Bestätigung in zwei Schritten) heißt: Öffne dein Google Konto (Aufgabe 04), „Sicherheit und Anmeldung“ und unter „So melden Sie sich in Google an“ auf „2-Faktor-Authentifizierung aktivieren“. Folge den Schritten auf dem Bildschirm. Bei einer Google-Anfrage tippe auf „Ja“, wenn du es warst, und auf „Nein“, wenn nicht.

04 Im selben Bereich, „2-Faktor-Authentifizierung“, „Backup-Codes“. Drucke sie aus oder schreibe sie auf Papier und bewahre sie fern vom Handy bei den wichtigen Dokumenten auf. Wenn du das Handy verlierst, kommst du damit wieder rein.

Ergebnis bestätigen

Der zweite Schritt ist beim Apple Account oder Google Konto aktiv; bei Apple gibt es eine zweite vertrauenswürdige Nummer und die Google-Backup-Codes liegen auf Papier.

Wenn etwas nicht wie erwartet verläuft

Google sagt, gib die Backup-Codes niemandem; schreibe sie nicht auf dieses Blatt und mach keine Fotos davon. Eine neue Nummer bei der Bestätigung in zwei Schritten kann bis zu 7 Tage brauchen, bis Google ihr vertraut: mach das rechtzeitig, nicht an dem Tag, an dem du sie brauchst.

Apple: Zwei-Faktor-Authentifizierung verwenden (iPhone-Handbuch) · Apple: Vertraute Telefonnummern und Geräte · Google: Bestätigung in zwei Schritten aktivieren (Android) · Google: „Mein Gerät finden“ vorbereiten

Im vollständigen Kit

Diese Probe hat 2 von 8 Aufgaben. Die anderen 6 geben dir den kompletten Weg, vom aktivierten Manager zu Passkeys, WhatsApp und der Kontowiederherstellung, mit den Namen der Buttons:

01 Bevor es losgeht: wo deine Passwörter heute sind

Wo deine Passwörter heute sind, was du nie damit tun darfst und eine Tabelle mit der Reihenfolge der Aufgaben.

02 Manager und Autofill aktivieren

iCloud-Schlüsselbund und Autofill am iPhone, und der Google-Passwort-Manager unter Android und in Chrome.

03 Passwörter in den Manager übernehmen

Beim Anmelden speichern, Notizbuch-Passwörter zusammenführen und eine CSV-Datei auf iPhone und Android importieren, ohne die Datei liegen zu lassen.

06 Passkeys: Anmelden ohne Passwort

Was ein Passkey ist, wie du ihn auf dem iPhone und unter Android erstellst und was beim Handywechsel passiert.

07 WhatsApp und die anderen Apps

Die WhatsApp-Bestätigung in zwei Schritten, jetzt mit Passwort und E-Mail, und die Codes anderer Apps, die das iPhone erzeugt.

08 Wiederherstellung: nie wieder ausgesperrt

Der Apple-Wiederherstellungskontakt, der Hinweis zum Wiederherstellungsschlüssel und die Wiederherstellungs-Telefonnummer und -E-Mail von Google.

Vollständiges Kit: 4,90 €, MwSt. inklusive. Enthält die Anleitung, die Checkliste und das Arbeitsblatt, mit bearbeitbarer Version im Browser.

https://ioutlet.pt/de/digitale-ressourcen/passwoerter-und-sichere-konten/