



# Digitale Kompetenz und Online-Sicherheit

Ein selbstgesteuertes E-Learning-Modul für Erwachsene von 45 bis 65 Jahren - das Sie befähigt, sich selbstbewusst in der digitalen Welt zu bewegen.

Von der Europäischen Union finanziert. Die geäußerten Ansichten und Meinungen entsprechen jedoch ausschließlich denen des Autors bzw. der Autoren und spiegeln nicht zwingend die der Europäischen Union oder der Europäischen Exekutivagentur für Bildung und Kultur (EACEA) wider. Weder die Europäische Union noch die EACEA können dafür verantwortlich gemacht werden.



# Warum digitale Kompetenz wichtig ist

## Der Alltag wird digital

Alltägliche Dienstleistungen - von der Gesundheitsversorgung bis zum Bankwesen - sind zunehmend online verfügbar. Ohne digitale Fähigkeiten kann es für Menschen schwierig sein, auf wichtige Dienste und soziale Kontakte zuzugreifen. Digitale Kompetenzprogramme statten ältere Erwachsene mit den Fähigkeiten und dem Selbstvertrauen aus, um sich in der Technologie zurechtzufinden, wodurch ihre Unabhängigkeit gestärkt und das Gefühl der Isolation verringert wird.

## Selbstbestimmung

Der Erwerb digitaler Fähigkeiten hilft Ihnen, mit der Familie in Verbindung zu bleiben, auf Informationen zuzugreifen und uneingeschränkt an der modernen Gesellschaft teilzuhaben. Dieser Kurs hilft Ihnen, Wissenslücken auf unterstützende Weise zu schließen.



# Kursziele

Am Ende dieses Kurses werden Sie in der Lage sein:



## Digitale Schlüsselkonzepte verstehen

Hardware von Software unterscheiden und grundlegende Internetkonzepte erklären.



## Geräte sicher bedienen

Wesentliche Aufgaben sowohl auf einem Computer als auch auf einem Smartphone oder Tablet ausführen.



## Alltägliche Online-Aufgaben meistern

E-Mails und Nachrichten versenden, im Web surfen, Online-Formulare ausfüllen, online einkaufen und vieles mehr - mit Leichtigkeit.



## Digitale Fähigkeiten im Berufsleben nutzen

Professionelle E-Mails schreiben, Dokumente verwalten, online nach Jobs oder Informationen suchen.



## Online sicher bleiben

Best Practices für Sicherheit und Datenschutz anwenden, um sich im Internet zu schützen.



# Kursübersicht

Behandelte Themen:

01

---

## Einführung & Ziele

Kursziele und die Bedeutung digitaler Kompetenz

03

---

## Digitale Geräte nutzen

Computer und mobile Geräte bedienen

05

---

## Berufliche Anwendung

E-Mail-Etikette, Dokumente, Jobsuche-Plattformen

07

---

## Übungen & Vertrauenstipps

Praktische Übungen und Strategien zur Stärkung des Selbstvertrauens

02

---

## Digitale Konzepte

Grundlagen von Hardware, Software und dem Internet

04

---

## Alltägliche Online-Aufgaben

Kommunikation, Surfen, Online-Formulare, Einkaufen

06

---

## Online-Sicherheit & Datenschutz

Schutz Ihrer Informationen und Geräte

08

---

## Zusammenfassung & Nächste Schritte

Wichtigste Erkenntnisse und weitere Lernressourcen





# Tipps für erfolgreiches Lernen

## **Nehmen Sie sich Zeit**

Dieser Kurs ist flexibel gestaltet. Halten Sie bei Bedarf an und wiederholen Sie Abschnitte. Das Erlernen von Technologie ist kein Wettrennen - finden Sie Ihr eigenes, angenehmes Tempo.

## **Praktisches Üben**

Folgen Sie, wann immer möglich, auf Ihrem eigenen Gerät mit. Probieren Sie die Beispiele sowohl auf einem Computer als auch auf einem Smartphone aus, um die Handhabung zu verinnerlichen.

## **Bleiben Sie neugierig & geduldig**

Es ist normal, sich herausgefordert zu fühlen. Wenn etwas verwirrend ist, atmen Sie tief durch, lesen Sie es noch einmal oder bitten Sie um Hilfe. Neue Dinge zu lernen wird mit Übung einfacher, und Sie werden sich verbessern.

## **Nutzen Sie Unterstützungsressourcen**

Machen Sie sich gerne Notizen. Wenn Sie nicht weiterkommen, nutzen Sie die Hilfe-Symbole auf dem Bildschirm, integrierte Anleitungen oder fragen Sie einen Freund. Keine Frage ist eine dumme Frage.





# Digitale Konzepte

## Die Bausteine der digitalen Welt

Bevor wir uns den praktischen Übungen widmen, klären wir einige grundlegende Konzepte: woraus Ihre Geräte bestehen und wie das Internet funktioniert. Das Verständnis dieser Grundlagen wird alles Weitere leichter verständlich machen.



### Hardware

Physische Geräte, die Sie anfassen können



### Software

Programme und Anweisungen



### Internet

Globales Netzwerk, das Geräte verbindet



# Was ist Hardware?

## Hardware = Physische Geräte

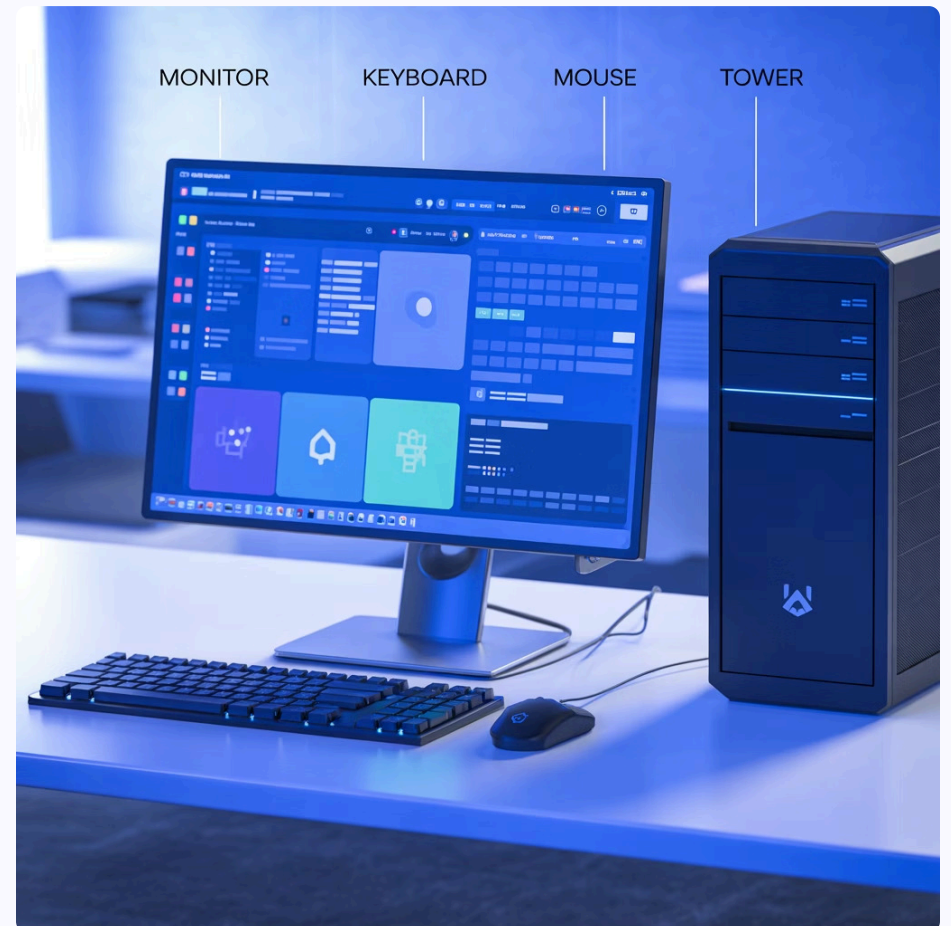
Die greifbaren Teile der Technologie, die Sie sehen und anfassen können. Dazu gehören Computer, Smartphones, Tablets und Peripheriegeräte wie Tastaturen oder Drucker.

## Beispiele

Ihr Laptop oder Desktop-Computer, der Monitor (Bildschirm), die Maus und die Tastatur sind alles Hardware. Bei einem Smartphone sind der Bildschirm, das Gehäuse, der Akku und die Kamera Hardware-Komponenten.

## Wichtiger Punkt

Hardware ist im Grunde der "Körper" des Geräts - die elektronischen und physischen Teile, die die Arbeit verrichten, wenn sie von Software gesteuert werden.





# Was ist Software (und Betriebssystem)?

- 1** **Software = Programme/Anwendungen**  
Die Anweisungen, die der Hardware sagen, was sie tun soll. Software ist immateriell - man benutzt sie, kann sie aber nicht anfassen. Beispiele: eine E-Mail-Anwendung, ein Webbrowser oder ein Spiel.

- 2** **Betriebssystem (OS)**  
Eine spezielle Art von Software, die das gesamte Gerät steuert. Es verwaltet die Hardware und andere Anwendungen. Zum Beispiel Windows 10 oder 11 auf einem PC, macOS auf einem Apple-Computer, Android auf vielen Smartphones oder iOS auf iPhones.

- 3** **Apps**  
Kurz für 'Applications' (Anwendungen) - dies sind Software-Tools für bestimmte Aufgaben (wie Word zum Schreiben von Dokumenten oder WhatsApp zum Versenden von Nachrichten). Apps laufen auf dem Betriebssystem.

**Wichtiger Punkt:** Software ist wie der "Geist" des Geräts - sie umfasst sowohl das Betriebssystem (das alles steuert) als auch die Apps (mit denen Sie Aufgaben erledigen können).





# Was ist das Internet?

## Das Internet = Ein globales Netzwerk

Es ist eine riesige Verbindung von Computern und Servern weltweit. Wenn Ihr Gerät verbunden ist (über WLAN oder mobile Daten), kann es Informationen über dieses Netzwerk senden und empfangen.

## Wie es funktioniert

Stellen Sie sich das Internet als ein internationales Autobahnssystem für Daten vor. Ihr Computer/Telefon nutzt diese "Straße", um andere Computer zu erreichen. Wenn Sie eine Webseite besuchen, ruft Ihr Gerät Daten von einem anderen Computer (Server) über das Internet ab.

## Verbindung herstellen

Um das Internet zu nutzen, verbinden Sie sich normalerweise über einen Internetdienstanbieter (ISP) per Heim-WLAN, Kabelverbindung oder mobile Daten auf einem Smartphone. Eine stabile Internetverbindung ermöglicht Ihnen den Zugriff auf Webseiten, E-Mails, soziale Medien und vieles mehr.



# Webbrowser und Websites

## Webbrowser

Eine Softwareanwendung (z. B. Google Chrome, Safari, Firefox, Edge), mit der Sie auf das Web zugreifen können. Er ist Ihr „Fenster“ zum Internet - Sie öffnen ihn, um Websites zu besuchen.

## Website

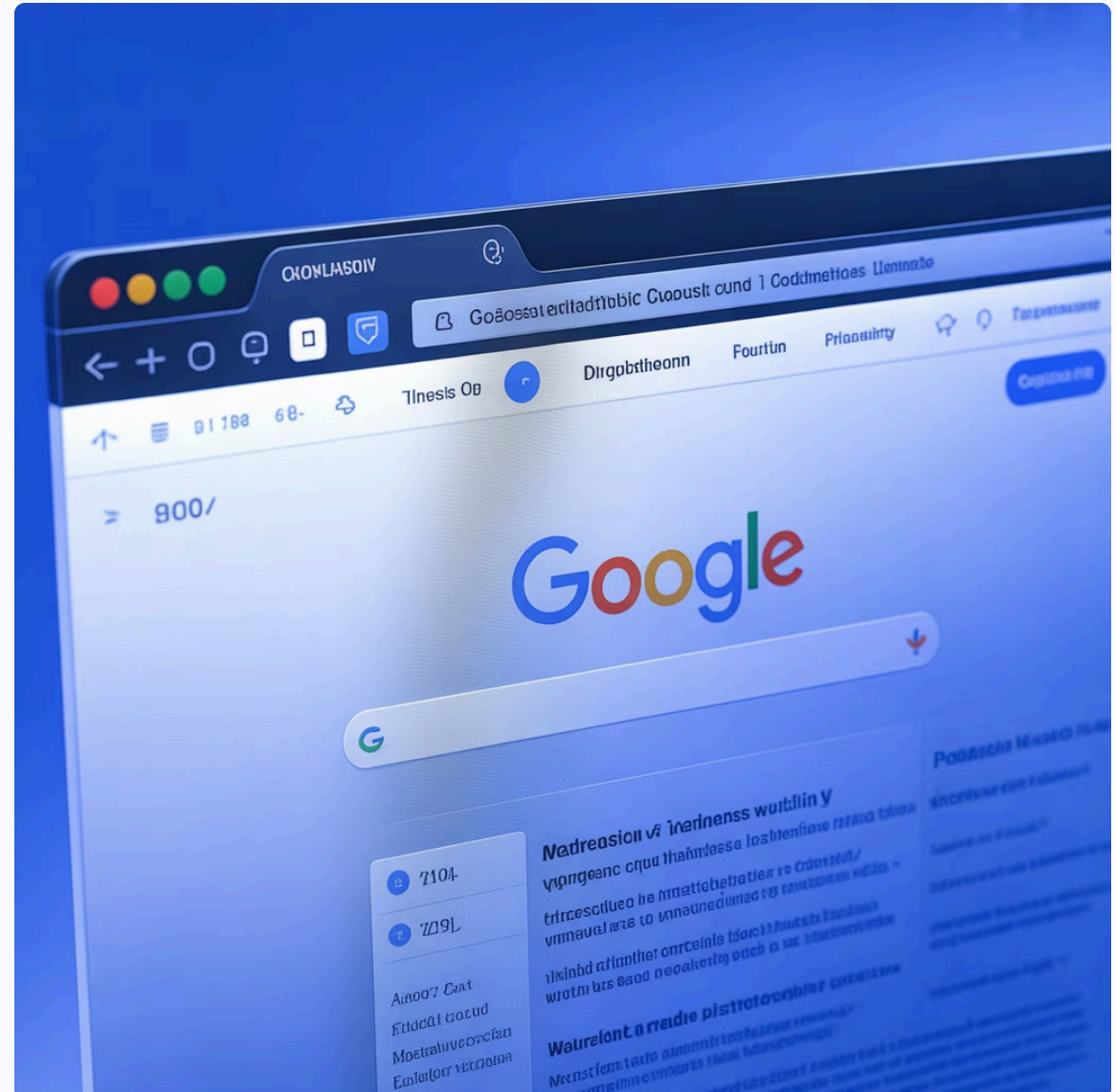
Eine Sammlung verwandter Seiten im Web (wie ein Online-Buch oder eine Broschüre). Jede Website hat eine eindeutige Adresse (URL). Zum Beispiel ist [www.example.com](http://www.example.com) eine Website-Adresse.

## Einen Browser verwenden

Um eine Website zu besuchen, können Sie deren Adresse eingeben oder eine Suchmaschine (wie Google) verwenden. Der Browser zeigt Ihnen die Seite an. Sie navigieren, indem Sie auf Links klicken oder Menüs innerhalb der Website nutzen.

## Suchmaschine

Ein Tool (z. B. Google, Bing), das hilft, Websites/Seiten anhand von Schlüsselwörtern zu finden. Anstatt die genaue Adresse zu kennen, können Sie nach „bestes Nudelrezept“ suchen und auf die Ergebnisse klicken.



# Schnellcheck – Konzepte

## Reflexionsübung

Nehmen Sie sich einen Moment Zeit, um Ihr Verständnis mit diesen Fragen zu festigen:

### 1 Hardware vs. Software identifizieren

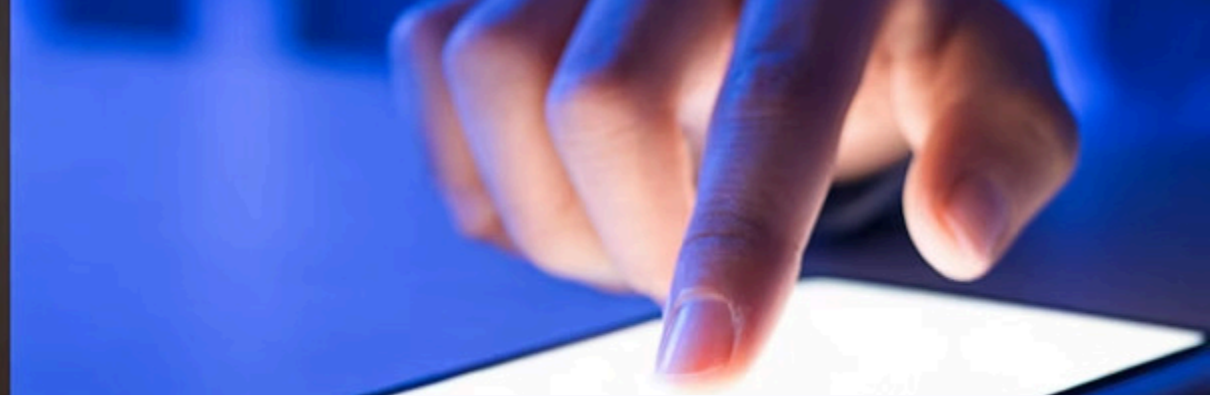
Betrachten Sie Ihr eigenes Gerät. Können Sie eine Hardware-Komponente (z. B. den Bildschirm oder die Tastatur) und ein Software-Programm (z. B. Ihre E-Mail-App oder Ihren Browser) nennen, die Sie regelmäßig verwenden?

### 2 Internetverbindung

Wissen Sie, wie Ihr Gerät aktuell mit dem Internet verbunden ist (WLAN-Name oder mobile Daten)? Nehmen Sie sich einen Moment Zeit, um das WLAN-Symbol oder die Signalstärkeanzeige auf Ihrem Bildschirm zu finden.

### 3 Eine Suche ausprobieren

Wenn Sie einen Browser geöffnet haben, geben Sie eine einfache Suchanfrage (z. B. das Wetter in Ihrer Heimatstadt) bei Google oder einer anderen Suchmaschine ein. Beachten Sie, wie der Browser die Ergebnisse aus dem Internet anzeigt.



# Digitale Geräte nutzen

## Praktische Einführung in Computer und Smartphones

In diesem Abschnitt lernen wir, wie man einen Desktop-/Laptop-Computer und ein Smartphone oder Tablet bedient. Sie werden sich mit grundlegenden Bedienelementen, der Navigation durch die Benutzeroberfläche und der Durchführung einfacher Aufgaben auf beiden Gerätetypen vertraut machen.



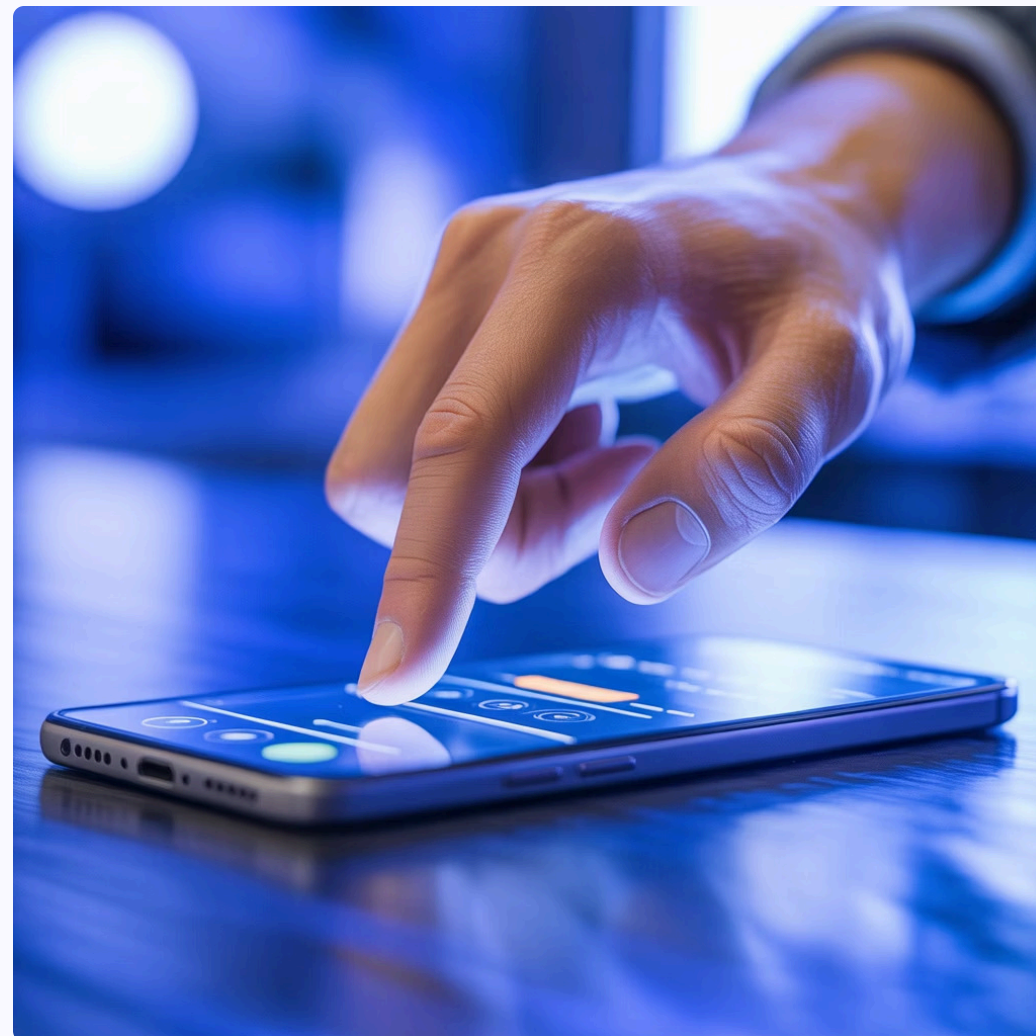
# Grundlegende Steuerung – Maus, Tastatur & Touchscreen

## Einen Computer verwenden



Sie interagieren über eine Tastatur (zum Eingeben von Text) und eine Maus (oder ein Touchpad bei Laptops). Der Mauszeiger ermöglicht es Ihnen, auf Elemente auf dem Bildschirm zu zeigen und diese anzuklicken. Ein einfacher Klick wählt oder öffnet Dinge, ein Doppelklick auf Symbole startet Programme, und Klicken und Ziehen verschiebt Elemente oder markiert Text.

## Ein Smartphone/Tablet verwenden



Sie interagieren mit einem Touchscreen mithilfe Ihrer Finger. Tippen Sie, um etwas auszuwählen (genau wie ein Mausklick). Wischen Sie (schieben Sie Ihren Finger), um durch Seiten zu scrollen oder Bildschirme zu wechseln. Spreizen Sie zwei Finger, um herauszuzoomen, und ziehen Sie zwei Finger zusammen, um hineinzuzoomen (z.B. bei Fotos oder Webseiten).

**Tippen auf Mobilgeräten:** Anstelle einer physischen Tastatur zeigen Telefone/Tablets eine virtuelle Bildschirmtastatur an, wenn Sie tippen müssen. Sie tippen auf die Buchstaben. Die Autokorrektur kann bei der Rechtschreibung helfen.

- ☐ **Tipp:** Üben Sie grundlegende Aktionen: Bewegen Sie am Computer die Maus und beobachten Sie den Zeiger; versuchen Sie auf Ihrem Telefon, auf dem Startbildschirm nach links und rechts zu wischen. Sich mit diesen Bewegungen vertraut zu machen, ist die Grundlage für alles Weitere.

# Navigation der Benutzeroberfläche

1

## Computer-Desktop

Nach der Anmeldung sehen Sie den Desktop (Hauptbildschirm) mit Symbolen. Unten (unter Windows) befindet sich die Taskleiste mit dem Startmenü. Sie können auf das Startmenü klicken, um Programme/Apps zu finden. Geöffnete Fenster können minimiert, maximiert oder geschlossen werden (achten Sie auf die Schaltflächen  X).

2

## Smartphone-Startbildschirm

Der Startbildschirm Ihres Telefons ist wie ein Mini-Desktop. Er enthält App-Symbole, die in einem Raster angeordnet sind. Möglicherweise haben Sie mehrere Startbildschirmseiten - wischen Sie nach links/rechts, um diese zu navigieren. Unten befindet sich normalerweise eine feste Reihe Ihrer bevorzugten App-Symbole.

3

## Benachrichtigungen & Status

Beide Geräte zeigen Statussymbole an. Auf einem Computer finden Sie unten rechts (Systemleiste) Symbole für Uhrzeit, WLAN und Lautstärke. Auf einem Telefon zeigt die obere Leiste Signale (Akku, Netzwerk, Benachrichtigungen) an. Normalerweise können Sie von oben auf dem Telefonbildschirm nach unten wischen, um detaillierte Benachrichtigungen anzuzeigen.

4

## Zwischen Apps wechseln

Wenn Sie auf einem Computer mehrere Fenster geöffnet haben, können Sie durch Klicken auf das Fenster oder dessen Taskleistensymbol wechseln. Auf einem Smartphone verwenden Sie den App-Umschalter (oft durch Wischen nach oben oder Tippen auf eine quadratische Navigationstaste), um zwischen geöffneten Apps zu springen.

# Mit dem Internet verbinden



## WLAN am Computer

Klicken Sie auf das WLAN-Symbol unten rechts (Windows) oder in der oberen Leiste (Mac) und wählen Sie Ihr Netzwerk aus der Liste aus. Geben Sie anschließend das Passwort ein, falls Sie noch nicht verbunden sind. Sobald die Verbindung hergestellt ist, sehen Sie ein durchgehendes WLAN-Symbol.



## WLAN am Smartphone

Suchen Sie die Einstellungen (Zahnrad-Symbol). Suchen Sie nach „WLAN“ - stellen Sie sicher, dass es aktiviert ist, tippen Sie dann auf den Namen Ihres Heimnetzwerks und geben Sie bei Bedarf das Passwort ein. Sobald die Verbindung hergestellt ist, erscheint ein WLAN-Symbol oben auf dem Bildschirm.



## Mobile Daten

Wenn Sie einen Datentarif auf Ihrem Smartphone haben, können Sie das Internet über das Mobilfunknetz nutzen, wenn WLAN nicht verfügbar ist. Dies wird durch ein 4G/5G- oder LTE-Symbol in der Statusleiste angezeigt.

- ❏ **Tipp:** Überprüfen Sie kurz: Sind Sie gerade über WLAN (suchen Sie nach diesem Symbol) oder Kabel verbunden? Zu wissen, wie Sie online sind, hilft bei der Fehlerbehebung, falls etwas nicht lädt.

# Apps öffnen & schließen

## Am Computer

Um eine Anwendung (Programm) zu öffnen, doppelklicken Sie auf ihr Desktopsymbol oder finden Sie sie im Startmenü/Anwendungsordner. Sobald sie geöffnet ist, erscheint das Anwendungsfenster. Um die App zu schließen, klicken Sie auf das X in der oberen Ecke des Fensters (Windows) oder auf den roten Punkt (Mac). Sie können auch im Menü auf "Datei > Beenden" gehen.



## Auf dem Smartphone

Um eine App zu öffnen, tippen Sie einfach auf ihr Symbol auf Ihrem Startbildschirm. Die App füllt dann den Bildschirm aus. Um die App zu schließen oder zu beenden, wischen Sie von unten nach oben (auf neueren Telefonen mit Gestensteuerung) oder drücken Sie die Home-Taste. Um sie vollständig zu beenden, könnten Sie den App-Umschalter öffnen und die App vom Bildschirm wischen.



**Wechseln & Multitasking:** Sowohl PCs als auch Telefone ermöglichen es Ihnen, mehrere Apps gleichzeitig geöffnet zu haben. Auf einem PC können Sie einen Webbrowser und ein Word-Dokument nebeneinander geöffnet haben. Auf einem Telefon können Sie Apps schnell über die App-Umschalter-Oberfläche wechseln.

# Dateien & Ordner verwalten

## Auf einem Computer

Stellen Sie sich den Speicher Ihres Computers wie einen Aktenschrank vor. Dateien sind Dokumente, Bilder oder andere Elemente, die Sie erstellen/speichern. Ordner sind wie Aktenordner in einem Schrank - sie helfen Ihnen, Dateien zu organisieren. Verwenden Sie den Datei-Explorer (Windows) oder den Finder (Mac), um Dateien und Ordner zu durchsuchen. Sie könnten einen Ordner "Dokumente" für Briefe oder Lebensläufe haben, "Bilder" für Fotos. Sie können neue Ordner erstellen, um Ihre Sachen zu organisieren.

## Grundlegende Dateiaktionen

Sie können eine Datei durch Doppelklicken öffnen. Speichern Sie Dateien an Orten, die Sie sich merken werden (z. B. im Ordner "Dokumente"). Um eine Datei zu verschieben, ziehen Sie sie in einen anderen Ordner (oder kopieren Sie sie und fügen Sie sie ein). Um eine Datei oder einen Ordner umzubenennen, klicken Sie mit der rechten Maustaste darauf und wählen Sie "Umbenennen". Um etwas zu löschen, ziehen Sie es in den Papierkorb - es ist erst endgültig gelöscht, wenn Sie den Papierkorb leeren.

## Auf einem Smartphone

Dateien werden normalerweise über Apps verwaltet. Zum Beispiel finden Sie Fotos, die Sie aufnehmen, in der Galerie-App oder Fotos-App. Einige Telefone haben eine Dateien-App oder "Meine Dateien", die Ihnen Downloads und Dokumente auf dem Telefon anzeigt. Sie können auf eine Datei tippen, um sie zu öffnen, wenn Sie eine passende App dafür haben.

## Cloud-Speicher

Beachten Sie, dass einige Ihrer Dateien (besonders auf Smartphones) in der Cloud gespeichert sein könnten (z. B. iCloud, Google Drive), um Speicherplatz zu sparen. Das bedeutet, sie sind online gesichert und von jedem Gerät aus zugänglich, wenn Sie sich anmelden.

- ❑ **Tipp:** Üben Sie das Auffinden einer Datei: Öffnen Sie auf Ihrem Computer den Datei-Explorer/Finder und navigieren Sie zu "Dokumente". Öffnen Sie auf Ihrem Telefon Ihre Galerie-App und suchen Sie ein Foto. Zu wissen, wohin Ihre Dateien beim Speichern oder Herunterladen gelangen, ist entscheidend, um spätere Frustrationen zu vermeiden.

# Einstellungen anpassen



## Auf Einstellungen zugreifen

Sowohl Computer als auch Smartphones verfügen über ein Einstellungsmenü, in dem Sie anpassen können, wie alles funktioniert. Unter Windows klicken Sie auf das Startmenü und das Zahnrad-Symbol (⚙️). Auf Smartphones suchen Sie nach der Einstellungen-App (meist ein graues Zahnrad-Symbol).



## Anzeige und Schriftgröße

Vielleicht wünschen Sie sich größere Texte oder Symbole. Unter Einstellungen > Anzeige oder Barrierefreiheit können Sie oft die Schriftgröße erhöhen. Dies kann das Lesen erleichtern - ein guter Tipp, wenn Sie sich jemals anstrengen müssen.



## Lautstärke und Helligkeit

Sie können Lautstärke und Helligkeit einfach ändern. Versuchen Sie jetzt, die Lautstärke mit den Bedienelementen Ihres Geräts zu verringern oder zu erhöhen (Lautsprecher-Symbol in der PC-Taskleiste, physische Tasten oder Bildschirmregler am Telefon). Passen Sie die Helligkeit auf ein angenehmes Niveau an.



## Datenschutz & Berechtigungen

Die Einstellungen enthalten auch Datenschutzoptionen - zum Beispiel, welche Apps auf Ihren Standort oder Ihre Kamera zugreifen dürfen. Wir werden später noch ausführlicher über den Datenschutz sprechen, aber seien Sie sich bewusst, dass Sie hier die Kontrolle haben.

- ❏ **Tipp:** Wenn Sie Ihr Gerät personalisieren, können Sie es komfortabler gestalten. Sie könnten beispielsweise Ihren Desktop-Hintergrund zu einem Lieblingsfoto ändern oder ein Familienbild als Smartphone-Hintergrund festlegen - kleine Details, die das Gerät zu Ihrem eigenen machen.

# Häufige Icons & Symbole

Das Verständnis dieser universellen Symbole hilft Ihnen, jedes Gerät oder jede Website souverän zu bedienen.



## Ein/Aus (☐)

Universelles Zeichen für Ein/Aus auf physischen Tasten und in Software



## WLAN

Gekrümmte Linien oder Treppensymbol zeigen drahtloses Internetsignal an



## Bluetooth

Stilisiertes "B"-Logo zum Verbinden drahtloser Zubehörteile



## Schloss (🔒)

Zeigt Sicherheit oder dass das Gerät gesperrt ist an



## Zahnrad (⚙️)

Steht für Einstellungen oder Konfigurationsoptionen



## Briefumschlag (✉️)

Steht für E-Mail oder Nachrichten



## Papierkorb (🗑️)

Elemente löschen oder entfernen



## Lupe (🔍)

Suchfunktion in Apps und auf Websites



## Pfeile

Navigieren Sie zurück, vorwärts, aktualisieren Sie oder zeigen Sie eine Richtung an

# Kurze Übung – Ihr Gerät nutzen


Zeit, ein paar Grundlagen auf Ihren eigenen Geräten zu üben

## Auf Ihrem Smartphone

1. Öffnen Sie die Einstellungen-App (⚙️)
2. Suchen Sie die WLAN-Einstellung und überprüfen Sie, ob Sie verbunden sind
3. Stellen Sie den Helligkeitsregler ein - machen Sie ihn dunkler, dann heller
4. Machen Sie ein schnelles Foto und finden Sie es in Ihrer Fotos-/Galerie-App

## Auf Ihrem Computer

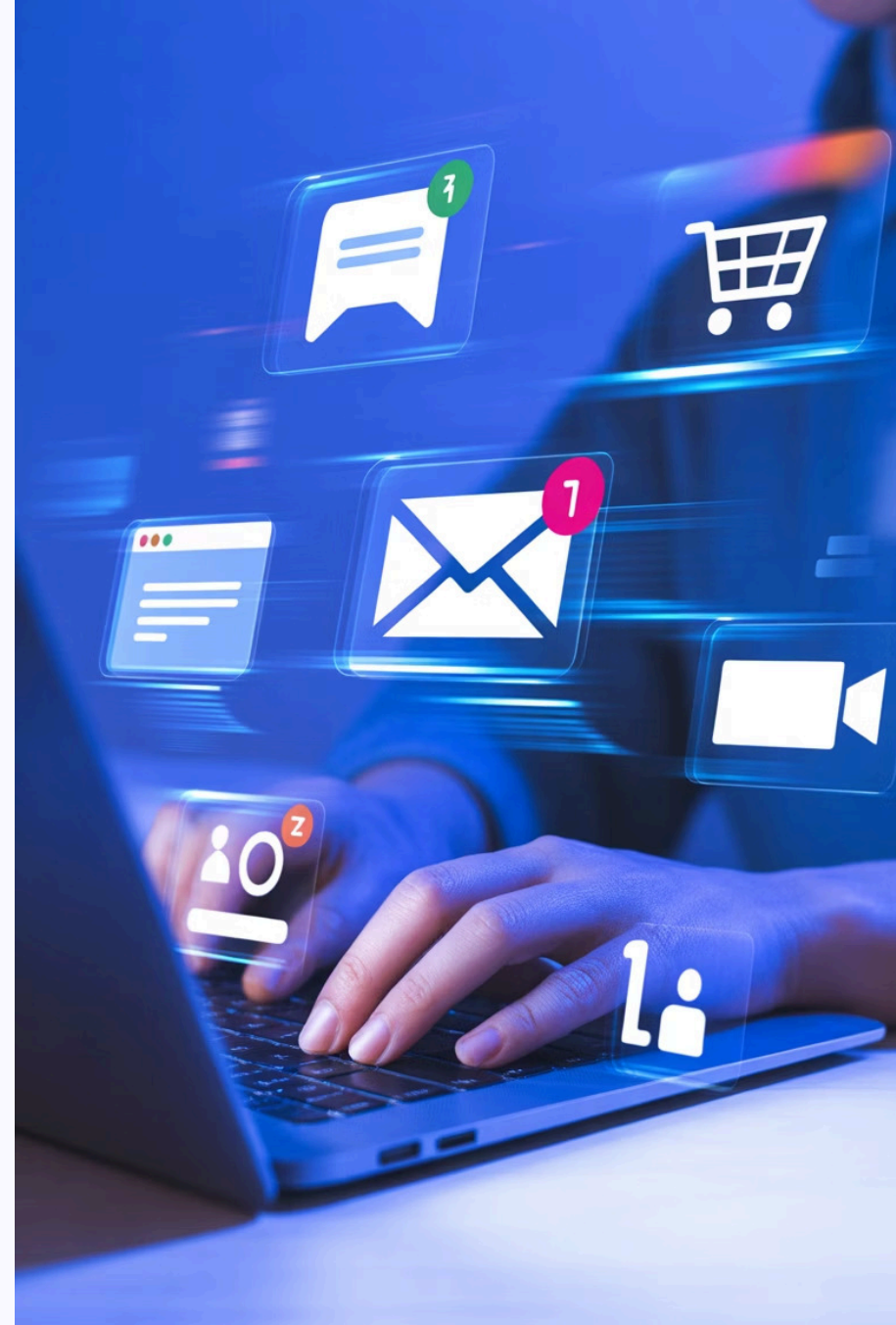
1. Klicken Sie auf das Startmenü und öffnen Sie eine Anwendung (z.B. Ihren Webbrowser)
2. Üben Sie, sie zu minimieren (klicken Sie auf die „-“-Schaltfläche) und wiederherzustellen (klicken Sie auf das Taskleistensymbol)
3. Schließen Sie die Anwendung
4. Erstellen Sie einen Testordner: Öffnen Sie „Dokumente“, Rechtsklick > „Neuer Ordner“, benennen Sie ihn „Testordner“ und löschen Sie ihn dann

 **Nachdenken:** Hat alles wie erwartet funktioniert? Wenn etwas nicht geklappt hat, ist das in Ordnung - so lernen wir. Sie können es erneut versuchen oder sich Fragen notieren, um sie später zu recherchieren oder jemanden zu fragen. Je mehr Sie diese kleinen Handlungen üben, desto natürlicher werden sie Ihnen erscheinen.

# Alltägliche digitale Aufgaben

## Technologie in den Alltag integrieren

Nachdem Sie nun wissen, wie Sie Ihre Geräte bedienen, wenden wir dieses Wissen auf alltägliche Aufgaben an. In diesem Abschnitt erfahren Sie, wie Sie mit anderen kommunizieren (E-Mail, Nachrichten, Videoanrufe), das Internet für Informationen und Dienste nutzen (Browsing, Online-Formulare) und praktische Aktivitäten wie Online-Shopping oder Online-Banking durchführen.



# E-Mail – In Verbindung bleiben

## Was ist E-Mail?

Elektronische Post ermöglicht es Ihnen, schriftliche Nachrichten (und Anhänge wie Dokumente oder Fotos) über das Internet zu senden und zu empfangen. Es ist wie das Versenden eines Briefes, aber sofort. Sie benötigen ein E-Mail-Konto (z.B. Gmail, Yahoo, Outlook), um E-Mails zu nutzen.

## Eine E-Mail senden

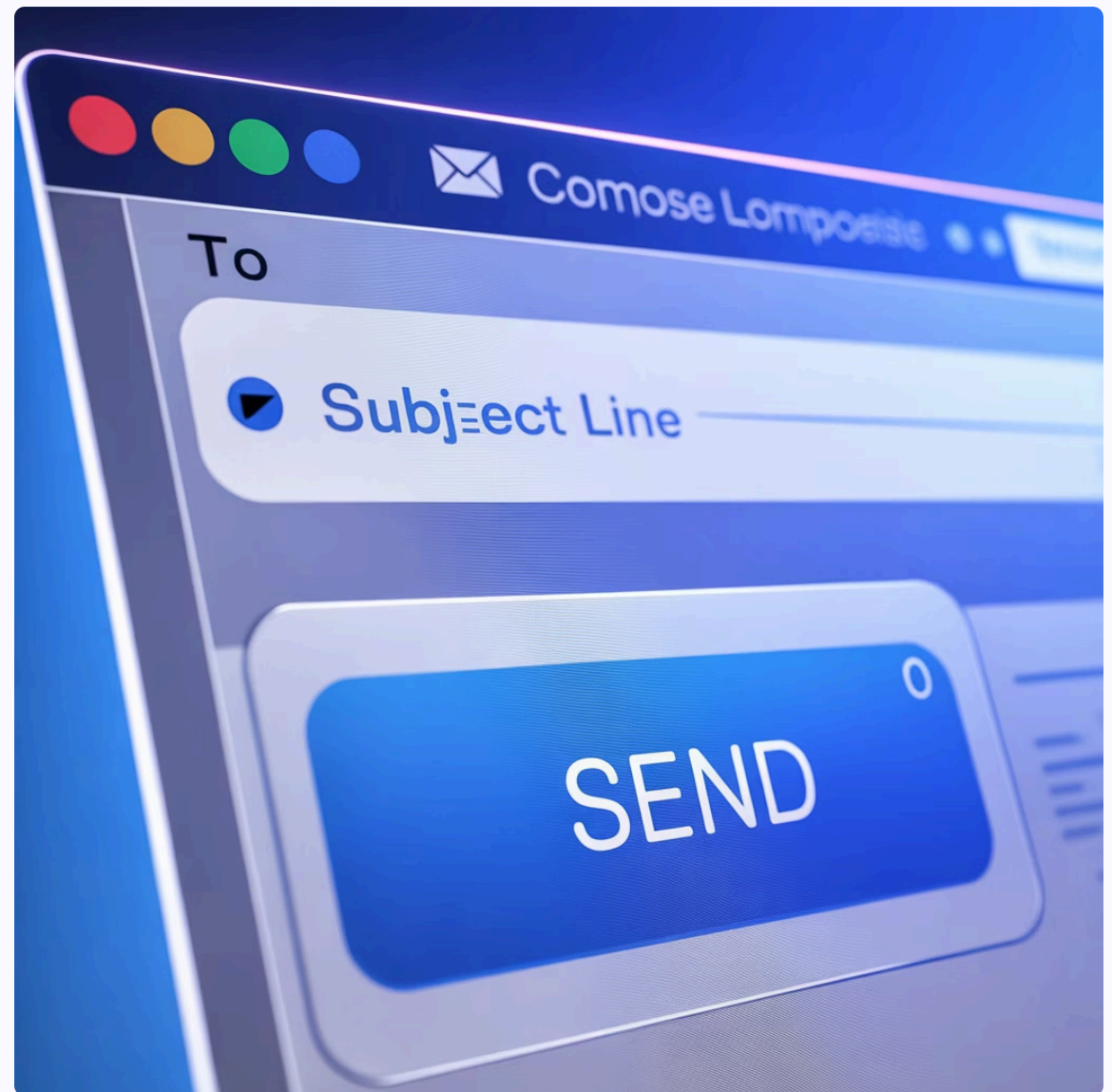
Öffnen Sie Ihr E-Mail-Programm oder Ihre Website. Klicken/Tippen Sie auf „Verfassen“ (oder ein ✉-Symbol). Geben Sie im Feld „An:“ die E-Mail-Adresse des Empfängers ein. Fügen Sie eine Betreffzeile hinzu (kurze Zusammenfassung). Verfassen Sie dann Ihre Nachricht. Wenn Sie bereit sind, klicken Sie auf Senden (oft ein Papierflieger-Symbol). Ihre Nachricht wird innerhalb von Sekunden zugestellt.

## Anhänge

Sie können Dateien senden, indem Sie sie anhängen. Suchen Sie nach einem Büroklammer-Symbol im Verfassen-Fenster - klicken Sie darauf, um eine Datei von Ihrem Gerät auszuwählen. Achten Sie auf Dateigrößenbeschränkungen (die meisten E-Mails erlauben bis zu ~20-25 MB).

**Ihren Posteingang prüfen:** Eingehende Nachrichten erscheinen in Ihrem Posteingang. Ungelesene E-Mails sind normalerweise fett gedruckt. Klicken Sie auf eine E-Mail, um sie zu lesen. Sie können antworten (verwenden Sie die Schaltfläche „Antworten“, um dem Absender zu antworten) oder sie an jemand anderen weiterleiten.

- ❑ **Tipps:** Halten Sie Ihre E-Mails prägnant. Verwenden Sie eine Anrede („Hallo Alice,“) und eine Grußformel („Mit freundlichen Grüßen, [Ihr Name]“). Überprüfen Sie Ihren Posteingang regelmäßig und gelegentlich den Spam/Junk-Ordner auf fehlende E-Mails.



# Nachrichten – Texte und Chats

## Textnachrichten (SMS)

Auf Mobiltelefonen können Sie mit SMS kurze Textnachrichten an jede andere Mobiltelefonnummer senden. Nutzen Sie die Nachrichten-App Ihres Telefons, wählen Sie einen Kontakt aus oder geben Sie eine Nummer ein, tippen Sie dann Ihre Nachricht ein und drücken Sie auf Senden. Moderne Telefone unterstützen auch MMS zum Senden von Bildern über die Nachrichten-App.

## Nachrichten-Apps

Neben einfachen Textnachrichten nutzen viele Apps wie WhatsApp, Viber, Telegram oder Facebook Messenger. Diese Apps verwenden das Internet, um Nachrichten zu versenden, und bieten oft kostenloses Texten, Gruppenchats, Sprachnachrichten und das Teilen von Fotos. Die Benutzeroberfläche zeigt normalerweise eine Liste von Chats an - tippen Sie auf den Namen einer Person, um das Gespräch zu öffnen.

## Emojis 🤔

Sie werden auf Emojis stoßen - kleine Symbole, die Emotionen oder Ideen ausdrücken (Smiley-Gesichter, Daumen hoch usw.). Fühlen Sie sich frei, diese zu verwenden, um Nachrichten Ton oder Emotionen zu verleihen. Auf der Tastatur Ihres Telefons gibt es normalerweise eine Emoji-Schaltfläche. Beispiel: „Tolle Arbeit 👍“ oder „Alles Gute zum Geburtstag 🎂“.

## Desktop-Nachrichten

Einige Dienste wie WhatsApp Web oder Messenger.com ermöglichen es Ihnen, Gespräche auf einem Computer über einen Webbrowser oder eine spezielle App fortzusetzen - nützlich, wenn Sie lieber auf einer Tastatur tippen. Sie synchronisieren sich mit Ihrem Telefon, sodass alle Nachrichten aktuell bleiben.

**Etikette:** Im Gegensatz zu E-Mails ist die Kommunikation per Nachricht oft ungezwungener. Seien Sie jedoch vorsichtig - Texte können ohne den richtigen Ton falsch interpretiert werden. Berücksichtigen Sie die Tageszeit; eine Nachricht mitten in der Nacht könnte jemanden stören. Sie können Gespräche normalerweise stummschalten oder den „Nicht stören“-Modus auf Ihrem Gerät während Ruhezeiten aktivieren.

# Videoanrufe

## Sich gegenseitig sehen und hören

Videoanrufe ermöglichen persönliche Gespräche über das Internet. Sie nutzen dabei die Kamera und das Mikrofon eines Geräts. Beliebte Optionen sind Zoom, Skype, Microsoft Teams, Google Meet oder FaceTime (für Apple-Geräte). Viele Messaging-Apps bieten auch Videoanrufe mit Kontakten per Fingertipp an.

## Einen Videoanruf starten

Normalerweise öffnen Sie die App und wählen einen Kontakt oder einen Meeting-Link aus. Für Einzelgespräche tippen Sie möglicherweise auf ein Kamera-Symbol neben dem Namen eines Freundes, und es klingelt auf dessen Gerät. Für Gruppenanrufe oder Meetings erhalten Sie möglicherweise einen Link oder eine Einladung - das Anklicken verbindet Sie mit einem virtuellen Besprechungsraum.

## Während des Anrufs

Sie sehen die andere(n) Person(en) auf Ihrem Bildschirm, und diese sehen Sie. Häufige Bedienelemente: Stummschalten (Mikrofon-Symbol - um sich selbst stummzuschalten/die Stummschaltung aufzuheben), Video ein/aus (Kamera-Symbol - um Ihr Video anzuzeigen oder zu deaktivieren), Anruf beenden (normalerweise ein rotes Telefon-Symbol zum Auflegen).

## Vorbereitung

Stellen Sie sicher, dass Ihr Gerät eingerichtet ist: Testen Sie an einem Computer Ihre Webcam und Ihr Mikrofon (die meisten Laptops haben diese eingebaut). Stellen Sie bei einem Smartphone einfach sicher, dass Sie der App den Zugriff auf Ihre Kamera/Mikrofon erlauben, wenn Sie dazu aufgefordert werden. Eine stabile Internetverbindung ist wichtig für die Qualität - nutzen Sie nach Möglichkeit WLAN.

- ❑ **Tipps:** Suchen Sie für Anrufe einen ruhigen, gut beleuchteten Ort, damit Sie klar aussehen und klingen. Schauen Sie in die Kamera, wenn Sie sprechen, um Augenkontakt zu simulieren. Machen Sie sich keine Sorgen, wenn es sich anfangs ungewohnt anfühlt; es wird bequemer. Video-Chats sind wunderbar, um mit weit entfernten Familienmitgliedern in Kontakt zu bleiben oder sogar an virtuellen Terminen teilzunehmen.

# Web-Browsing & Suchfunktionen in der Praxis

## Informationen finden

Nutzen Sie einen Webbrowser (Chrome, Safari usw.) auf Ihrem Gerät. In der Adress-/Suchleiste oben können Sie entweder eine Website-Adresse (URL) oder eine beliebige Frage/Schlüsselwörter eingeben. Geben Sie zum Beispiel „Wetter Sofia“ oder „Lachs zubereiten“ ein und drücken Sie die Eingabetaste. Der Browser zeigt Ihnen dann Suchergebnisse von Google (oder Bing usw.) an.

## Auf Websites navigieren

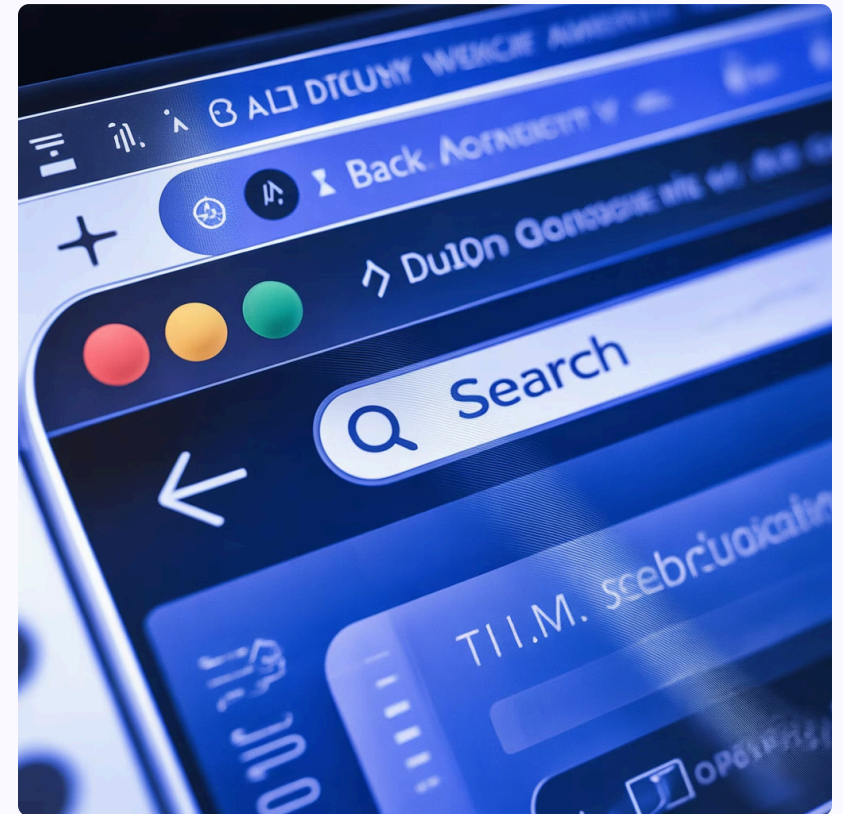
Klicken Sie auf ein Suchergebnis oder geben Sie eine URL ein. Websites haben Menüs und Links - klicken Sie auf Text oder Schaltflächen, um zwischen Seiten zu wechseln. Verwenden Sie die Zurück-Schaltfläche (←), um bei Bedarf zur vorherigen Seite zurückzukehren, und scrollen Sie mit dem Mausrad, der Scrollleiste oder durch Wischen nach unten/oben, um weiterzulesen.

## Mehrere Tabs

Browser ermöglichen es Ihnen, viele Seiten gleichzeitig in Tabs zu öffnen. Versuchen Sie, mit der rechten Maustaste auf einen Link zu klicken und „In neuem Tab öffnen“ zu wählen, oder auf einem Smartphone einen Link lange zu drücken. Sie können zwischen den Tabs wechseln, indem Sie darauf klicken.

## Lesezeichen/Favoriten

Wenn Sie eine Website finden, die Sie häufig besuchen werden, können Sie sie als Lesezeichen speichern (Sternsymbol in vielen Browsern). Dies speichert die Adresse, sodass Sie sie später einfach über Ihr Lesezeichen-Menü wiederfinden können. Erwägen Sie, wichtige Seiten wie Ihr E-Mail-Login, Ihre Online-Bank oder diese Kursseite als Lesezeichen zu speichern.



- **Seien Sie kritisch:** Jeder kann im Web Inhalte veröffentlichen, daher sollten Sie bewerten, was Sie lesen. Bevorzugen Sie seriöse Websites (offizielle Nachrichten, Regierungsseiten, bekannte Organisationen). Für Gesundheitsinformationen sind Websites wie WebMD oder ein nationaler Gesundheitsdienst zuverlässiger als zufällige Blogs.

# Grundlagen der sozialen Medien

## Was sind soziale Medien?

Online-Plattformen, die es Menschen ermöglichen, Profile zu erstellen und Inhalte zu teilen, um sich mit anderen zu verbinden. Beispiele: Facebook, Instagram, Twitter (X), LinkedIn. Jede hat ihren Schwerpunkt: Facebook für Freunde/Familie und Gruppen, Instagram für Fotos, Twitter für kurze Neuigkeiten und LinkedIn für berufliche Vernetzung.

## Sich mit anderen verbinden

Auf diesen Plattformen „fügen Sie typischerweise Freunde hinzu“ oder „folgen“ Sie Personen/Organisationen, um deren Beiträge zu sehen. Auf Facebook könnten Sie zum Beispiel Familienmitglieder als Freunde hinzufügen, um deren Neuigkeiten und Fotos zu sehen. Auf Instagram könnten Sie Interessen wie Reisen oder Koch-Accounts folgen.

## Teilen von Inhalten

Sie können eigene Inhalte posten - Text-Updates, Fotos, Videos oder Links. Teilen Sie zum Beispiel ein Familienfoto auf Facebook mit einer Bildunterschrift. Seien Sie sich bewusst, dass das, was Sie posten, von vielen gesehen werden kann (je nach Datenschutzeinstellungen). Es ist eine großartige Möglichkeit, in Kontakt zu bleiben und Lebensereignisse mit denen zu teilen, die Ihnen wichtig sind.

## Datenschutzeinstellungen

Es ist wichtig, die Datenschutzoptionen zu überprüfen. Sie können normalerweise auswählen, wer Ihre Beiträge sehen kann (öffentlich, nur Freunde usw.). Für Ihr Wohlbefinden könnten Sie zunächst nur mit einem kleinen Kreis teilen. Nehmen Sie sich einen Moment Zeit, um die Kontoeinstellungen oder den Datenschutz-Check auf jeder von Ihnen genutzten Social-Media-Plattform zu erkunden.

**Gruppen und Gemeinschaften:** Soziale Medien handeln nicht nur von Einzelpersonen. Es gibt Community-Gruppen und -Seiten für fast jedes Interesse. Der Beitritt zu diesen kann Unterstützung, Wissen und ein Gefühl der Zugehörigkeit vermitteln.

**Maßvoll nutzen:** Soziale Medien können unterhaltsam und informativ sein, aber sie können auch ein Zeitfresser sein. Es ist in Ordnung, es in Ihrem eigenen Tempo anzugehen - Sie müssen nicht auf jeder Plattform aktiv sein. Beginnen Sie vielleicht mit einer und lernen Sie die Grundlagen. Sie können später immer noch erweitern, wenn Sie einen Mehrwert darin finden.

# Online-Formulare und -Anträge

## 1 Ausfüllen von Formularen

Viele Dienste verwenden heute Online-Formulare anstelle von Papier.


Beispiele hierfür sind die Anmeldung für ein neues E-Mail-Konto, die Registrierung für ein Patientenportal oder die Beantragung einer Dienstleistung. Ein Online-Formular enthält Felder, in die Sie klicken oder tippen und dann Ihre Informationen eingeben, oder Sie wählen Optionen aus einem Dropdown-Menü aus, oder Sie aktivieren ein Kästchen für Ja/Nein-Auswahlmöglichkeiten.

## 2 Wichtige Felder

Pflichtfelder sind normalerweise mit einem Sternchen (\*) gekennzeichnet - diese müssen Sie zum Absenden ausfüllen. Häufige Felder: Textfelder (für Namen, Adressen), E-Mail-Feld, Passwortfeld (Sie sehen Punkte, während Sie tippen), Datumsauswahl, Kontrollkästchen (Checkboxes) und Optionsfelder (Radio Buttons) (runde Schaltflächen, bei denen nur eine Auswahl in einer Gruppe erlaubt ist).

## 3 Absenden

Sobald alle erforderlichen Informationen eingegeben sind, suchen Sie nach einer Schaltfläche „Senden“ oder „Weiter“. Klicken Sie darauf, um Ihre Informationen zu übermitteln. Wenn etwas fehlt oder falsch ist, hebt das Formular das Problem normalerweise rot hervor. Korrigieren Sie alle Fehler und versuchen Sie es erneut. Nach erfolgreicher Übermittlung sehen Sie möglicherweise eine Bestätigungsnachricht oder erhalten eine E-Mail-Bestätigung.

-  **Tipps:** Nehmen Sie sich Zeit - Online-Formulare können lang sein. Scrollen Sie sorgfältig, um sicherzustellen, dass Sie keine Abschnitte übersehen. Wenn es sich um etwas Wichtiges handelt, sammeln Sie Ihre Informationen im Voraus. Überprüfen Sie immer doppelt, was Sie eingegeben haben (besonders E-Mail-Adressen oder ID-Nummern), um die Genauigkeit zu gewährleisten. Und geben Sie sensible Daten nur auf sicheren, vertrauenswürdigen Websites ein (achten Sie darauf, dass die URL mit https:// beginnt).

# Grundlagen des Online-Shoppings



## Produkte durchsuchen & suchen

Websites wie Amazon, eBay oder die Websites lokaler Geschäfte ermöglichen Ihnen den Online-Kauf von Produkten. Suchen Sie nach einem Artikel oder navigieren Sie durch Kategorien. Wenn Sie etwas finden, das Ihnen gefällt, klicken Sie auf das Produkt, um Details zu sehen: Preis, Beschreibung, Kundenbewertungen und Versandinformationen.



## In den Warenkorb legen

Wenn Sie sich für einen Kauf entscheiden, klicken Sie auf „In den Warenkorb“. Das ist, als würden Sie einen Artikel aus einem Regal in einen virtuellen Einkaufswagen legen. Sie können weiter stöbern und mehrere Artikel hinzufügen. Wenn Sie bereit sind, gehen Sie zu Ihrem Warenkorb, um alle ausgewählten Artikel und die Gesamtkosten zu sehen.



## Kassenprozess

Klicken Sie auf „Zur Kasse gehen“ oder „Weiter zum Kauf“. Sie müssen in der Regel eine Lieferadresse angeben. Wählen Sie als Nächstes eine Zahlungsmethode. Gängige Methoden sind: Kredit-/Debitkarte, Online-Zahlungsdienste (wie PayPal) oder manchmal Nachnahme. Geben Sie die erforderlichen Details ein. Stellen Sie sicher, dass die Seite sicher ist (suchen Sie nach dem Vorhängeschloss-Symbol im Browser).



## Bestellung aufgeben

Überprüfen Sie die Zusammenfassung (Artikel, Versandkosten, Gesamtbetrag) und klicken Sie dann zur Bestätigung oder zur Aufgabe der Bestellung. Sie sollten eine Bestätigungsseite sehen und wahrscheinlich eine E-Mail mit Bestelldetails und einer Bestellnummer erhalten. Die E-Mail enthält nach dem Versand eine Sendungsverfolgung.

- Sicherheitstipps:** Nutzen Sie seriöse Shopping-Websites. Vermeiden Sie Angebote, die von unbekanntem Websites „zu gut, um wahr zu sein“ scheinen. Stellen Sie sicher, dass die Webadresse korrekt ist. Geben Sie niemals Kreditkarteninformationen auf einer unsicheren Website ein (die URL sollte mit https:// beginnen und ein Schloss-Symbol anzeigen). Verwenden Sie ein starkes Passwort für Shopping-Konten, da diese Ihre persönlichen und Zahlungsinformationen speichern.

# Online-Banking & Rechnungszahlungen

## Zugriff auf Ihr Online-Banking

Die meisten Banken bieten Online-Banking über ihre Website und/oder eine mobile Banking-App an. Für den Online-Zugang müssen Sie sich in der Regel registrieren - meist durch die Erstellung eines Benutzernamens und eines Passworts. Sobald dies eingerichtet ist, können Sie sich sicher anmelden, um Ihre Konten einzusehen.

## Funktionen

Online-Banking ermöglicht es Ihnen, Kontostände zu überprüfen, den Transaktionsverlauf einzusehen (zu sehen, welche Gelder ein- und ausgegangen sind) und Gelder zwischen Ihren Konten oder an andere zu überweisen. Oft können Sie auch Rechnungen bezahlen (entweder einmalig oder automatische wiederkehrende Zahlungen für Nebenkosten usw. einrichten), Schecks einzahlen (über die mobile App durch Fotografieren, falls unterstützt) und Kontoauszüge herunterladen.

## Rechnungen online bezahlen

**Über den Rechnungsservice der Bank:** Viele Banken bieten einen „Rechnungsservice“ an. Sie geben die Details des Empfängers einmal ein, dann können Sie Zahlungen von Ihrem Konto an diesen senden. Die Bank überweist entweder elektronisch oder sendet einen Scheck in Ihrem Namen. Sie können Zahlungen terminieren, damit Sie keine Fälligkeit verpassen.

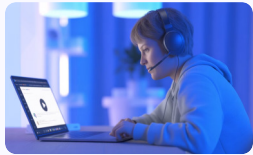
**Auf der Website des Dienstleisters:** Alternativ können Sie direkt auf der Website des Versorgungsunternehmens bezahlen. Dort suchen Sie in der Regel nach „Rechnung bezahlen“ und geben Ihre Kreditkarten- oder Bankdaten ein. Einige Anbieter ermöglichen das Speichern einer Karte für zukünftige Zahlungen oder das Einrichten automatischer monatlicher Abbuchungen.

- Sicherheitstipps für das Online-Banking:** Wichtig: Melden Sie sich nur auf einem sicheren, vertrauenswürdigen Gerät und in einem sicheren Netzwerk bei Ihrer Bank an. Vermeiden Sie öffentliches WLAN bei Finanztransaktionen. Stellen Sie immer sicher, dass die URL der Bank korrekt ist. Banken verwenden Verschlüsselung (Sie sehen https:// und ein Schlosssymbol) und oft eine Zwei-Faktor-Authentifizierung - nutzen Sie diese Funktionen für zusätzliche Sicherheit. Melden Sie sich nach Abschluss der Transaktionen ab, besonders wenn Sie an einem gemeinsam genutzten Computer arbeiten.

**Überwachung & Benachrichtigungen:** Online-Banking ermöglicht es Ihnen, Ihr Geld in Echtzeit zu überwachen. Viele Banken lassen Sie Benachrichtigungen (E-Mail oder SMS) für Dinge wie niedrigen Kontostand oder hohe Abhebungen einrichten - erwägen Sie, diese für Ihre Beruhigung zu aktivieren. Eine regelmäßige Überprüfung Ihres Kontos online kann helfen, nicht autorisierte Transaktionen schnell zu erkennen.



# Unterhaltung & Online-Lernen



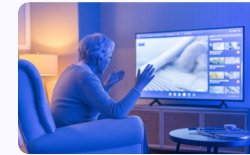
## Videos & Musik

Das Internet bietet endlose Unterhaltung. YouTube hat Videos zu jedem Thema (Nachrichten, Tutorials, Musik). Video-Streaming-Dienste wie Netflix, Hulu, Amazon Prime bieten Filme und Fernsehsendungen auf Abruf an. Für Musik ermöglichen Plattformen wie Spotify und Apple Music das Streamen von Millionen von Liedern.



## Nachrichten & Lesen

Fast alle Zeitungen und Fernsehsender haben Websites oder Apps (CNN, BBC, lokale Nachrichtenseiten). Sie können Artikel lesen und Clips jederzeit ansehen. Es gibt auch E-Books und Hörbücher - zum Beispiel Amazon Kindle oder Apps lokaler Bibliotheken, wo Sie digitale Bücher mit einem Bibliotheksausweis ausleihen können.



## Hobbys & Lernen

Was auch immer Ihr Interesse ist - Gartenarbeit, Kochen, Geschichte, eine Fremdsprache - Sie werden Online-Ressourcen finden. Blogs, Foren und Tutorial-Seiten existieren für alle Hobbys. Für strukturiertes Lernen können Sie kostenlose Kurse auf Plattformen wie Coursera, edX, Khan Academy oder YouTube-Tutorials in Betracht ziehen.

- ❏ **Balance & Wohlbefinden:** Es ist leicht, Stunden online zu verbringen. Genießen Sie die vielfältigen Ressourcen, aber denken Sie daran, Pausen zu machen, sich zu strecken, die Augen auszuruhen und die Bildschirmzeit mit anderen Aktivitäten auszugleichen. Sie können sich sanfte Grenzen setzen - verwenden Sie einen Timer oder die Wohlbefindenseinstellungen des Geräts, um sich an eine Pause zu erinnern.

**Probieren Sie etwas Lustiges aus:** Wenn Sie es noch nicht getan haben, denken Sie an etwas, das Ihnen Spaß macht, und suchen Sie online danach. Wenn Sie zum Beispiel gerne kochen, suchen Sie auf YouTube nach einem Rezept und schauen Sie sich ein Kochvideo an; wenn Sie das Reisen vermissen, suchen Sie nach einem Reise-Vlog einer Stadt, die Sie lieben. Dies wird das Üben Ihrer digitalen Fähigkeiten angenehm machen!

# Probieren Sie es aus – Tägliche digitale Aufgabe

Wählen Sie unten eine Aktivität, um Ihre wachsenden Fähigkeiten diese Woche zu üben:



## Kontaktaufnahme

Senden Sie eine E-Mail oder Nachricht an einen Freund/Verwandten, mit dem Sie schon länger nicht mehr gesprochen haben. Es könnte ein einfaches „Hallo, ich lerne gerade, E-Mails zu schreiben!“ sein. Dies stärkt Ihre Kommunikationsfähigkeiten und erfreut wahrscheinlich jemanden.



## Videoanruf

Vereinbaren Sie einen Videoanruf mit einem Familienmitglied oder Freund. Wenn Sie noch nie einen gemacht haben, teilen Sie ihnen mit, dass Sie üben. Selbst ein 5-minütiger Anruf, um sich über Skype/Zoom oder WhatsApp zu melden, stärkt Ihr Selbstvertrauen (und das der anderen!).



## Informationssuche

Denken Sie an ein Thema, das Sie interessiert (ein historisches Ereignis, ein Gesundheitstipp, ein Hobby). Nutzen Sie Google, um danach zu suchen. Klicken Sie auf ein seriöses Ergebnis und lesen Sie einen Artikel oder schauen Sie sich ein kurzes Video zu diesem Thema an. Beachten Sie, wie einfach es ist, qualitativ hochwertige Informationen zu finden, sobald Sie wissen, wie man sucht.



## Online-Transaktion

Wenn Sie Bedarf haben (und sich bereit fühlen), versuchen Sie eine Online-Transaktion. Kaufen Sie zum Beispiel einen kleinen Artikel oder ein Geschenk online, oder bezahlen Sie eine Stromrechnung über die offizielle Website oder Banking-App. Beginnen Sie mit etwas Unverfänglichem, um sich mit der sicheren Eingabe von Zahlungsinformationen vertraut zu machen.



## Einer Community beitreten (Optional)

Wenn Sie abenteuerlustig sind, können Sie einer Online-Community beitreten, die sich mit etwas beschäftigt, das Sie lieben. Suchen Sie zum Beispiel eine Facebook-Gruppe für Alumni aus Ihrer Heimatstadt oder ein Forum für Ihr Lieblingshobby. Stellen Sie sich vor oder verfolgen Sie einfach die Diskussionen.

- Reflektieren:** Nehmen Sie sich nach jeder der oben genannten Aktivitäten Zeit zu notieren, wie es gelaufen ist. Was war einfach? Was war herausfordernd? Jedes Mal, wenn Sie üben, bauen Sie nicht nur Fähigkeiten auf, sondern auch das Vertrauen, dass Sie in der digitalen Welt zurechtkommen.

# Digitale Fähigkeiten am Arbeitsplatz nutzen

## Digitales Know-how für Ihre Karriere

In diesem Abschnitt konzentrieren wir uns darauf, wie digitale Kompetenzen in beruflichen Umfeldern angewendet werden. Egal, ob Sie derzeit berufstätig sind, einen Job suchen oder digitale Werkzeuge für ehrenamtliche Tätigkeiten oder persönliche Projekte nutzen - diese Fähigkeiten können Ihre Produktivität und Ihre Chancen steigern. Wir werden professionelle E-Mail-Etikette, die Arbeit mit Dokumenten, Jobportale und Kollaborationstools behandeln, die heutzutage häufig am Arbeitsplatz verwendet werden.



# Professionelle E-Mail-Etikette

1

## Einen klaren Betreff verwenden

Fügen Sie immer eine relevante Betreffzeile hinzu, die das Thema Ihrer E-Mail zusammenfasst (z. B. "Besprechungsagenda für den 30. Okt." oder "Bewerbung - Marketing Manager Position"). Dies hilft vielbeschäftigten Kollegen, E-Mails zu priorisieren und später wiederzufinden.

2

## Angemessene Begrüßung und Ton

Beginnen Sie mit einer höflichen Anrede ("Sehr geehrter Herr Ivanov," oder "Hallo Maria," je nach Förmlichkeit). Schreiben Sie in ganzen Sätzen und bewahren Sie einen respektvollen Ton. Vermeiden Sie Slang und übermäßige Ausrufezeichen. Zum Beispiel, statt "Hey, brauche die Dokumente SOFORT!!", sagen Sie "Hallo, ich hoffe, es geht Ihnen gut. Könnten Sie mir bitte die besprochenen Dokumente bis morgen zukommen lassen? Vielen Dank."

3

## Prägnant und organisiert sein

Kommen Sie schnell, aber höflich auf den Punkt. Vielbeschäftigte Fachleute schätzen Kürze. Wenn Ihre E-Mail mehrere Punkte behandelt, verwenden Sie Zeilenumbrüche oder Aufzählungen, um sie zu strukturieren. Geben Sie klar an, ob eine Aktion oder Antwort erforderlich ist.

4

## Signatur

Beenden Sie die E-Mail mit einem höflichen Abschluss ("Mit freundlichen Grüßen," "Beste Grüße,") und Ihrem Namen. In Arbeits-E-Mails fügen Sie gegebenenfalls auch einen Signaturblock mit Ihrer Position, Ihrem Unternehmen und Ihren Kontaktdaten hinzu.

5

## Anhänge & CC/BCC

Erwähnen Sie Anhänge im Text ("Ich habe den Bericht für Q3 angehängt."). Überprüfen Sie unbedingt, ob Sie die Anhänge vor dem Senden tatsächlich hinzugefügt haben! Verwenden Sie CC, um andere zur Kenntnisnahme einzubeziehen (alle Empfänger sehen, wer in CC steht). Verwenden Sie BCC, wenn Sie jemanden einschließen müssen, ohne dass andere es sehen, aber setzen Sie es sparsam ein.

- Professionalität:** Arbeits-E-Mails sind normalerweise nicht privat - Ihr Arbeitgeber hat möglicherweise Zugriff. Bewahren Sie immer Professionalität. Schreiben Sie nichts, was Sie nicht schriftlich festgehalten haben möchten. Und überprüfen Sie das Empfängerfeld - stellen Sie sicher, dass Sie an die richtige Person senden.

# Arbeiten mit Dokumenten

## Textverarbeitungsprogramme

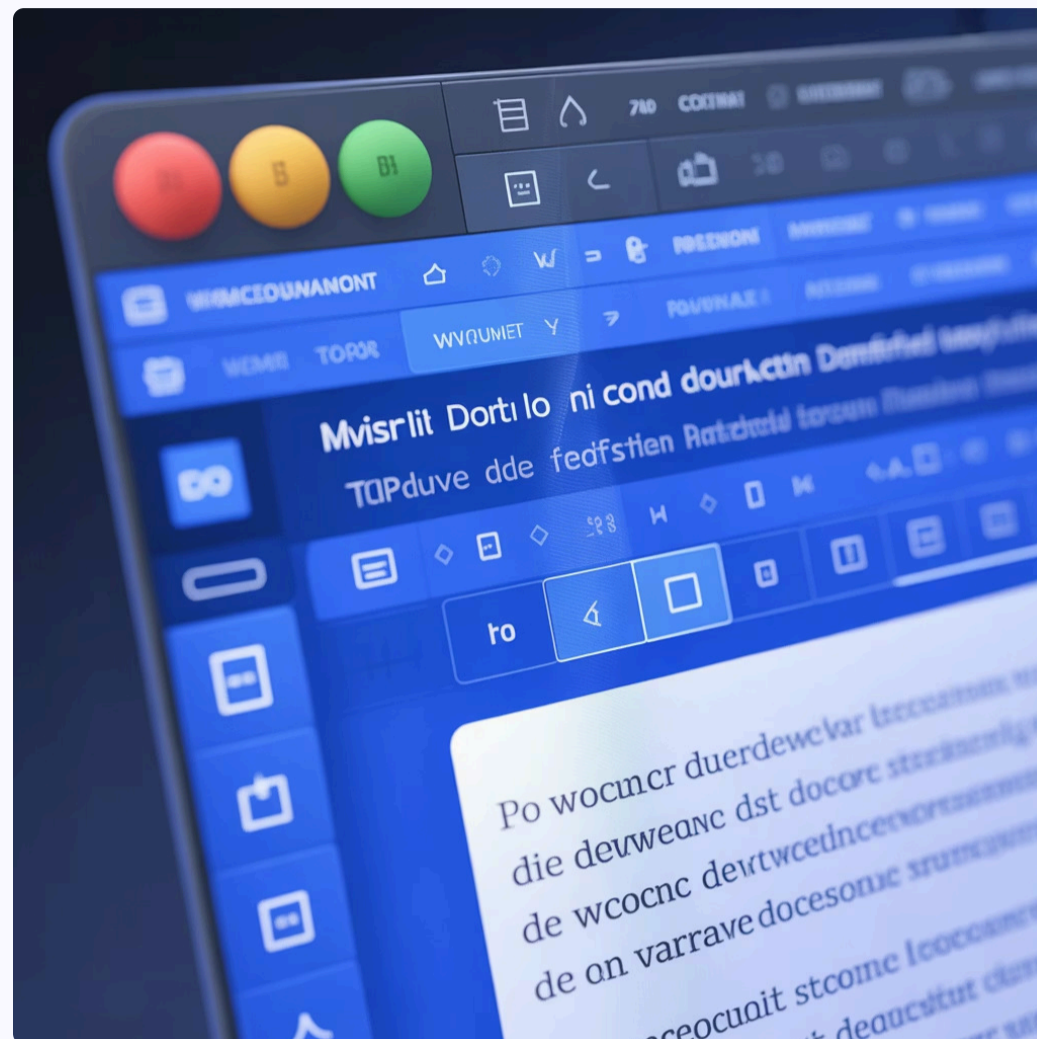
Tools wie Microsoft Word, Google Docs oder LibreOffice Writer ermöglichen es Ihnen, Textdokumente (Briefe, Berichte, Lebensläufe) zu erstellen und zu bearbeiten. Grundlegende Fähigkeiten: Texteingabe, Formatierung (Text fett, kursiv, Überschriften), Speichern und Öffnen von Dateien. Sie können Dokumente als Word-Dateien (.docx) oder PDFs zum Teilen speichern.

## Tabellenkalkulationen

Tools wie Microsoft Excel oder Google Sheets sind für die Arbeit mit Datentabellen (Zahlen, Listen) gedacht. Sie könnten diese für ein Budget, die Nachverfolgung von Ausgaben oder eine Adressliste verwenden. Grundlegendes Verständnis: Jede Datei ist eine Arbeitsmappe mit Blättern (ein Gitter aus Zellen), Sie können Zahlen oder Text in Zellen eingeben und Berechnungen durchführen.

## Präsentationen

Tools wie Microsoft PowerPoint oder Google Slides helfen beim Erstellen von Folienpräsentationen. Wenn Sie Informationen präsentieren müssen, können Sie damit Text, Bilder und einfache Animationen kombinieren. Selbst wenn Sie keine Präsentationen erstellen, erhalten Sie vielleicht eine zur Überprüfung.



**Dateikompatibilität:** Im Allgemeinen sind Office-Formate (Word, Excel, PowerPoint) in vielen Arbeitsumgebungen Standard. Googles kostenlose Äquivalente (Docs, Sheets, Slides) sind sehr ähnlich und können in diese Formate exportiert werden. PDF wird häufig für endgültige Dokumente verwendet, da es die Formatierung bewahrt und universell lesbar ist.

**Zusammenarbeit an Dokumenten:** Moderne Tools ermöglichen es mehreren Personen, gemeinsam zu bearbeiten, insbesondere Google Docs/Sheets oder Office 365 online. Zwei Kollegen können gleichzeitig im selben Dokument arbeiten und die Änderungen des anderen sehen. Wenn Sie in einem Team sind, wundern Sie sich nicht, wenn Sie einen Link zu einem Google Doc erhalten, um gemeinsam daran zu arbeiten.

- Speicherung & Organisation:** Bewahren Sie Ihre Arbeitsdokumente in Ordnern organisiert auf. Sichern Sie wichtige Dateien regelmäßig - wenn Sie einen Arbeitscomputer verwenden, verfügt die IT möglicherweise über Sicherungen, aber wenn es sich um persönliche Dateien handelt, sollten Sie wichtige Dateien auf einem externen Laufwerk oder in einem Cloud-Speicher kopieren.

# Online-Jobsuche & Vernetzung

## Jobportale im Internet

Heute werden viele Stellenangebote online gefunden. Websites wie LinkedIn, Indeed, Monster und Glassdoor sammeln Stellenangebote. Sie können nach Rolle, Standort oder Unternehmen suchen. Wenn Sie zum Beispiel auf Indeed „Verwaltungsassistent/in in Sofia“ eingeben, sehen Sie aktuelle offene Stellen. Sie können sich in der Regel direkt über diese Seiten bewerben.

## Ein Konto/Profil erstellen

Für eine effiziente Suche können Sie auf diesen Jobseiten ein Profil erstellen. Dies kann Ihren beruflichen Werdegang, Ihre Fähigkeiten und einen Lebenslauf enthalten. LinkedIn ist insbesondere ein professionelles soziales Netzwerk - ein LinkedIn-Profil ist wie ein Online-Lebenslauf und ein Networking-Tool in einem. Es ermöglicht Ihnen, sich mit ehemaligen Kollegen zu vernetzen, Branchengruppen beizutreten und sogar von Personalvermittlern entdeckt zu werden.

## Bewerbungen einreichen

Viele Bewerbungen können online eingereicht werden. Sie können Formulare ausfüllen oder Ihren Lebenslauf hochladen. Einige Systeme ermöglichen das automatische Ausfüllen mithilfe Ihres hochgeladenen Lebenslaufs oder LinkedIn-Profiles. Passen Sie Ihre Bewerbung immer an - schreiben Sie zum Beispiel ein kurzes Anschreiben, wenn dafür Platz ist. Und überprüfen Sie alles sorgfältig auf Tippfehler.

**E-Mail für die Jobkorrespondenz:** Stellen Sie sicher, dass Ihre E-Mail-Adresse professionell ist (idealerweise eine Kombination aus Ihrem Namen, kein ausgefallener Spitzname). Überprüfen Sie Ihre E-Mails regelmäßig nach der Bewerbung - Arbeitgeber könnten sich melden, um Vorstellungsgespräche zu vereinbaren oder weitere Informationen anzufordern. Antworten Sie umgehend und höflich. Hüten Sie sich auch vor Betrugsangeboten; wenn etwas viel Geld für wenig Arbeit verspricht und im Voraus Gebühren oder sehr persönliche Informationen verlangt, könnte es sich um Betrug handeln.

**Networking:** Nutzen Sie Ihre digitalen Fähigkeiten zum Netzwerken. Dies kann so einfach sein, wie einem ehemaligen Kollegen eine E-Mail zu schicken, um sich auszutauschen, oder LinkedIn zu nutzen, um jemandem zu einem Arbeitsjubiläum zu gratulieren. Viele Jobs entstehen durch Empfehlungen, daher kann eine Online-Vernetzung Möglichkeiten eröffnen.

**Fähigkeiten aufbauen:** Während der Jobsuche können Sie auch Online-Kurse nutzen, um Ihre Fähigkeiten zu verbessern. Wenn beispielsweise ein gewünschter Job Excel-Kenntnisse erfordert, sollten Sie ein kostenloses Online-Excel-Tutorial oder einen Kurs in Betracht ziehen. Sie können sogar Zertifikate auf Plattformen wie LinkedIn Learning oder Coursera erwerben, die Sie Ihrem Lebenslauf hinzufügen können.

# Kollaborationstools



## Video-Konferenzen

Tools wie Zoom, Microsoft Teams und Google Meet sind Standard für Besprechungen, besonders bei Remote-Arbeit. Sie erhalten möglicherweise Besprechungseinladungen per E-Mail mit einem Link. Professionelle Tipps: Treten Sie ein paar Minuten früher bei, um Audio und Video zu testen, schalten Sie sich stumm, wenn Sie nicht sprechen, um Hintergrundgeräusche zu vermeiden, und nutzen Sie die Funktion „Hand heben“, wenn die Besprechung groß ist und Sie sprechen möchten.



## Geteilte Laufwerke & Cloud-Kollaboration

Teams nutzen oft Cloud-Speicher (z.B. Google Drive, OneDrive, Dropbox), um Dateien zu teilen. Anstatt Anhänge hin und her zu mailen, wird ein Link geteilt, sodass alle auf dieselbe Dateiversion zugreifen. Wenn Sie einen Link zu einem Google Doc oder einer Dropbox-Datei erhalten, öffnet sich diese normalerweise in Ihrem Browser. Je nach Einstellungen haben Sie möglicherweise Bearbeitungsberechtigungen oder nur Lesezugriff.



## Team-Chat-Anwendungen

Anstatt E-Mails verwenden viele Arbeitsplätze Echtzeit-Chat-Apps wie Slack, Microsoft Teams (Chat-Funktion) oder Google Chat für die schnelle Kommunikation. Diese funktionieren wie organisierte Gruppenchats, oft mit mehreren Kanälen (Räumen) für verschiedene Themen oder Teams. Es ist informell, aber dennoch arbeitsbezogen, also bewahren Sie Professionalität und Klarheit.



## Projektmanagement-Tools

Einige Arbeitsplätze verwenden Tools wie Trello, Asana, Jira, um Aufgaben zuzuweisen und den Fortschritt zu verfolgen. Sie könnten mit diesen interagieren, wenn Sie Teil eines Projekts sind. Zum Beispiel könnte Ihnen eine Aufgabenkarte mit einem Fälligkeitsdatum zugewiesen werden - Sie können diese aktualisieren, wenn Sie fertig sind. Diese Tools helfen, alle zu koordinieren.

- ❑ **Neue Tools annehmen:** Der digitale Arbeitsplatz entwickelt sich schnell - das angesagte Tool von heute könnte in ein paar Jahren durch ein anderes ersetzt werden. Der Schlüssel ist das Vertrauen, es auszuprobieren und zu lernen. Wenn Ihr Job eine neue Software einführt, gehen Sie es so an, wie Sie diesen Kurs angegangen sind: Erkunden Sie Menüs, üben Sie wichtige Aktionen und bitten Sie um Hilfe/Ressourcen. Mit Ihrer soliden Grundlage in digitalen Grundlagen können Sie sich leichter an neue Tools anpassen.

# Ihre professionelle Online-Präsenz aufbauen

## LinkedIn-Profil

Falls Sie es noch nicht getan haben, ziehen Sie in Betracht, ein LinkedIn-Profil zu erstellen. Dies ist oft die erste Anlaufstelle für Personalvermittler oder Kunden. Verwenden Sie ein klares, freundliches Foto (Schulter aufwärts, gut beleuchtet, idealerweise vor einem neutralen Hintergrund). Verfassen Sie eine kurze Überschrift (z.B. "Erfahrener Vertriebsleiter im Einzelhandel") und eine knappe "Über mich"-Zusammenfassung, die Ihre Fähigkeiten und Ihr Anliegen hervorhebt. Listen Sie Ihre Berufserfahrung, Ausbildung und Schlüsselkompetenzen auf.

## Online-Lebenslauf

Halten Sie einen aktuellen Lebenslauf (im Word- oder PDF-Format) bereit. Viele Bewerbungen erfordern immer noch das Hochladen eines solchen Dokuments. Mit Ihren neuen Dokumentenkenntnissen stellen Sie sicher, dass er gut formatiert ist: klare Abschnittsüberschriften, konsistente Schriftart, keine Tippfehler. Sie können kostenlose Vorlagen verwenden, um ihn professionell aussehen zu lassen. Speichern Sie ihn unter einem eindeutigen Namen (z.B. "Lebenslauf\_Max\_Mustermann.pdf").

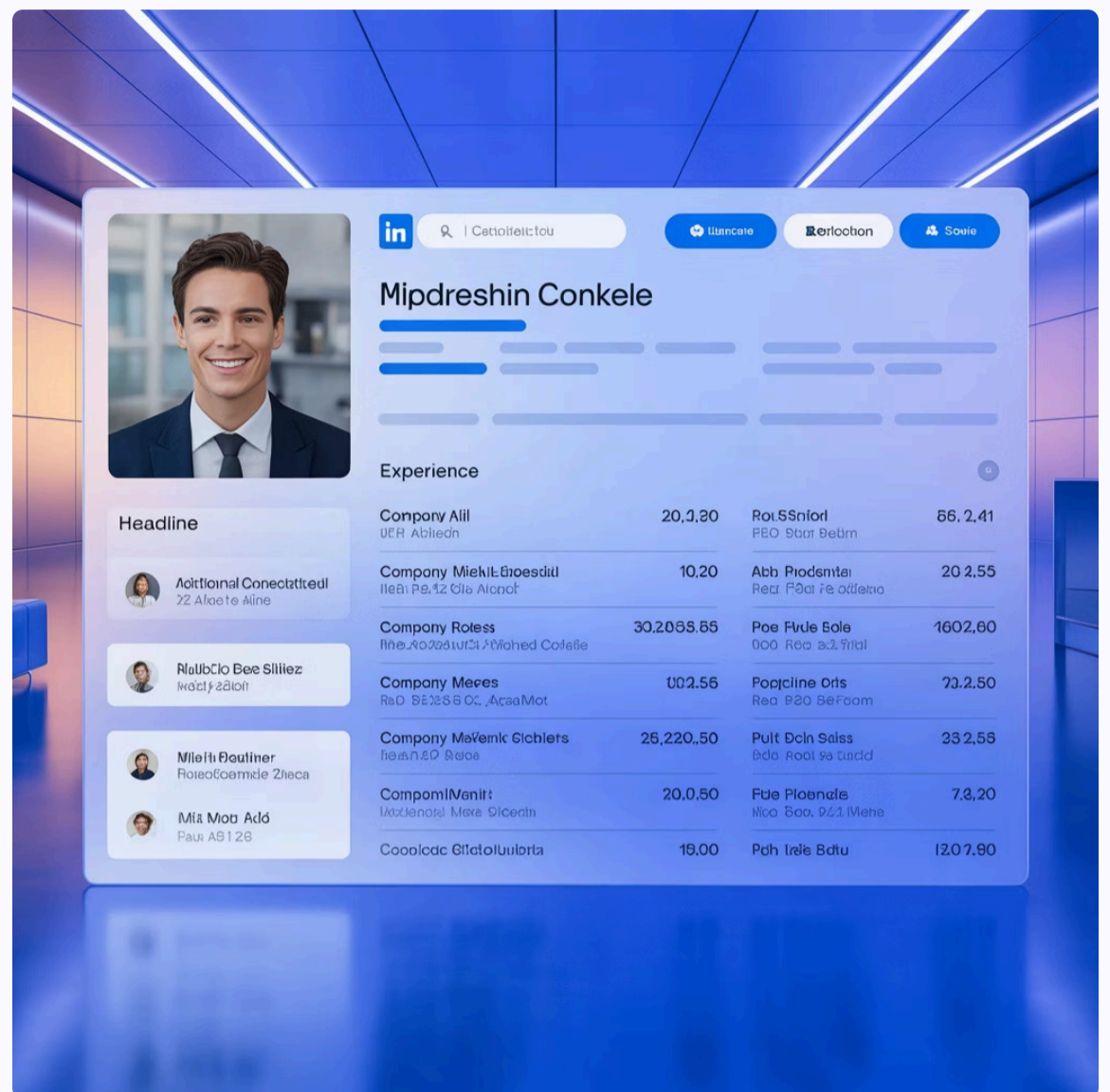
## Professionelle E-Mail & Kommunikation

Verwenden Sie eine E-Mail-Adresse, die professionell aussieht (z.B. vorname.nachname@gmail.com). Wenn Sie schriftlich kommunizieren (E-Mails, LinkedIn-Nachrichten usw.), seien Sie etwas formeller als beim Texten. Achten Sie auf Groß- und Kleinschreibung, Zeichensetzung und überprüfen Sie den Ton. Dies hilft, einen Ruf als jemand aufzubauen, der klar und respektvoll kommuniziert.

**Portfolio (falls zutreffend):** In einigen Bereichen (Design, Schreiben, Programmieren) ist ein Online-Portfolio, das Ihre Arbeiten zeigt, sehr wertvoll. Dies kann so einfach sein wie ein PDF, das Ihre Arbeiten zusammenstellt, oder eine persönliche Website.

**Digitaler Fußabdruck:** Achten Sie auf Ihre gesamte Online-Präsenz. Arbeitgeber suchen manchmal online nach Kandidaten. Es ist ratsam, sich selbst zu googeln, um zu sehen, was dabei herauskommt. Überprüfen Sie die Datenschutzeinstellungen Ihrer persönlichen sozialen Medien - Sie möchten vielleicht nicht, dass ein Personalverantwortlicher Ihre privaten Facebook-Posts sieht. Stellen Sie sicher, dass öffentlich sichtbare Inhalte nicht kontrovers oder unprofessionell sind. Das bedeutet nicht, dass Sie nicht Sie selbst sein können, sondern nur, dass Sie sich bewusst sein sollten, was öffentlich ist.

**Netzwerken & Kontinuierliches Lernen:** Nutzen Sie Online-Tools, um sich weiterzuentwickeln. Treten Sie LinkedIn-Gruppen bei, die sich auf Ihre Branche beziehen. Nehmen Sie an Webinaren oder virtuellen Treffen teil. Je mehr Sie sich engagieren, desto mehr lernen Sie und werden in Ihrer beruflichen Gemeinschaft sichtbar. Das kann zu Mentorschaften, Kooperationen und Jobangeboten führen. Und lernen Sie weiterhin digitale Tools, die Ihre Arbeit verbessern können. Jede Fähigkeit, die Sie hinzufügen, wird Teil Ihres beruflichen Wertes.





# Online-Sicherheit und Datenschutz

## Sicher bleiben in der digitalen Welt

In diesem Abschnitt behandeln wir einen wesentlichen Aspekt des digitalen Vertrauens: den Schutz Ihrer Person und Ihrer persönlichen Daten online. Obwohl das Internet unglaubliche Bequemlichkeit und Verbindungsmöglichkeiten bietet, ist es wichtig, sich potenzieller Risiken wie Betrug, Schwindel oder Datenschutzverletzungen bewusst zu sein. Wir lernen bewährte Methoden für sicheres Surfen, das Erstellen starker Passwörter, das Erkennen verdächtiger Aktivitäten und das Sichern Ihrer Geräte. Mit diesen Tipps können Sie die digitale Welt genießen und gleichzeitig das Risiko erheblich minimieren.





# Sichere Internetgewohnheiten

## Nachdenken vor dem Klick

Cyberkriminelle locken Menschen oft über Links oder Anhänge in E-Mails, Nachrichten oder Pop-ups. Wenn etwas unaufgefordert ist oder seltsam erscheint (z. B. "Sie haben einen Preis gewonnen!" oder eine unerwartete dringende E-Mail Ihrer Bank), klicken Sie nicht sofort. Halten Sie inne und prüfen Sie. Es ist sicherer, selbst zu einer Website zu navigieren, als einen Link in einer verdächtigen Nachricht anzuklicken.

## Verwenden Sie vertrauenswürdige Websites

Wenn Sie persönliche Informationen eingeben (z. B. auf Shopping- oder Bankseiten), stellen Sie sicher, dass Sie sich auf der richtigen, offiziellen Website befinden. Achten Sie auf "https://" am Anfang der URL und ein Vorhängeschloss-Symbol in der Adressleiste - dies weist auf eine sichere Verbindung hin. Überprüfen Sie auch den Domainnamen sorgfältig. Betrüger erstellen ähnlich aussehende Seiten; eine doppelte Überprüfung kann Sie schützen.

## Seien Sie vorsichtig bei zu gut klingenden Angeboten

Betrüger nutzen unsere Wünsche und Ängste aus. E-Mails oder Anzeigen, die enorme Belohnungen versprechen (Lotterien, an denen Sie nie teilgenommen haben, wundersame Heilmittel) oder Sie in Panik versetzen ("Ihr Konto wird geschlossen, wenn Sie nicht sofort handeln!"), sind wahrscheinlich betrügerisch. "Phishing"-E-Mails geben oft vor, von einer bekannten Firma oder Behörde zu stammen, um Sie zu täuschen. Im Zweifelsfall überprüfen Sie dies, indem Sie das Unternehmen direkt kontaktieren.

## Persönliche Informationen

Geben Sie niemals sensible persönliche Daten wie Passwörter, Sozialversicherungsnummern, Bank-PINs oder einmalige Verifizierungscode als Antwort auf eine E-Mail oder einen Anruf weiter. Seriöse Institutionen (Banken, Behörden) werden niemals per E-Mail oder SMS nach Ihrem Passwort fragen. Wenn jemand dies tut, ist das ein Warnsignal.

- Vertrauen Sie Ihrem Instinkt:** Wenn Ihnen eine Online-Interaktion unbehaglich ist, schadet es nicht, einen Schritt zurückzutreten. Wenn zum Beispiel ein Pop-up besagt: "WARNUNG: Ihr Computer ist infiziert! Rufen Sie diese Nummer an", handelt es sich mit ziemlicher Sicherheit um einen Betrug - schließen Sie den Browser oder starten Sie neu. Wenn ein Fremder in den sozialen Medien nach Geld oder persönlichen Daten fragt, seien Sie äußerst skeptisch. Es ist in Ordnung, Nein zu sagen, zu ignorieren oder eine zweite Meinung von einem technisch versierten Freund einzuholen.

# Passwörter und Kontosicherheit



## Starke, einzigartige Passwörter

Ihre Passwörter sind die Schlüssel zu Ihrem digitalen Leben. Verwenden Sie Passwörter, die schwer zu erraten sind - mindestens 8-12 Zeichen (länger ist besser), mit einer Mischung aus Groß- und Kleinbuchstaben, Zahlen und Symbolen. Vermeiden Sie echte Wörter oder offensichtliche Muster (keine Namen, Geburtsdaten, "12345", "Passwort"). Ein starkes Passwort könnte zum Beispiel Jk\$19\_fpQ# sein oder eine Passphrase wie "Sunshine\_87\_River!".



## Passwörter nicht wiederverwenden

Verwenden Sie für jedes wichtige Konto (E-Mail, Online-Banking, soziale Medien) ein anderes Passwort. So können Kriminelle, falls ein Konto bei einem Datenleck kompromittiert wird, dieses Passwort nicht nutzen, um auf Ihre anderen Konten zuzugreifen. Es ist verlockend, Passwörter wiederzuverwenden, da sie schwer zu merken sind, aber dafür gibt es Hilfe (nächster Punkt).



## Passwort-Manager

Erwägen Sie die Verwendung einer seriösen Passwort-Manager-App (Beispiele: LastPass, 1Password, Bitwarden). Diese Tools speichern alle Ihre Passwörter sicher hinter einem Master-Passwort. Sie können sogar starke Passwörter für Sie generieren. Dann müssen Sie sich nur noch das eine Master-Passwort merken. Viele bieten kostenlose Versionen an und funktionieren auf verschiedenen Geräten.



## Zwei-Faktor-Authentifizierung (2FA)

Dies fügt eine zusätzliche Sicherheitsebene hinzu. Zusätzlich zu Ihrem Passwort benötigen Sie einen zweiten Schritt zur Anmeldung - oft einen temporären Code, der an Ihr Telefon gesendet oder von einer Authentifikator-App generiert wird, oder einen Fingerabdruck-Scan. Aktivieren Sie 2FA für wichtige Konten wie Ihre E-Mail und Bank, sofern verfügbar. Selbst wenn jemand Ihr Passwort errät, kann er ohne diesen zweiten Faktor nicht darauf zugreifen.

**Vertraulichkeit von Passwörtern:** Geben Sie Ihre Passwörter niemals an Dritte weiter (außer vielleicht an Ihren Ehepartner oder jemanden, dem Sie bei einem gemeinsamen Konto vollständig vertrauen). Seriöse technische Unterstützung oder Behörden werden Sie niemals nach Ihrem Passwort fragen. Wenn Sie ein Passwort notieren müssen, weil Sie keinen Manager verwenden, bewahren Sie dieses Blatt an einem sehr sicheren Ort auf. Idealerweise sollten Sie sich jedoch auf sichere digitale Methoden zur Verwaltung verlassen.

**Passwörter ändern:** Moderne Empfehlungen besagen, dass es wichtiger ist, starke, einzigartige Passwörter zu haben und diese nur dann zu ändern, wenn es einen Hinweis auf eine Kompromittierung gibt. Sie sollten ein Passwort jedoch sofort ändern, wenn Sie vermuten, dass es offengelegt wurde oder wenn der Dienst eine Sicherheitsverletzung meldet.



# Schutz Ihrer Privatsphäre

## Vorsichtiges Teilen

Seien Sie vorsichtig, welche persönlichen Informationen Sie online teilen, besonders in sozialen Medien oder öffentlichen Foren. Vermeiden Sie es zum Beispiel, Ihre vollständige Adresse, Telefonnummer oder Urlaubspläne öffentlich zu posten (das könnte Einbrecher anlocken, wenn Sie nicht da sind). Überlegen Sie auch genau, bevor Sie Fotos oder Nachrichten teilen, die andere Personen zeigen - respektieren Sie deren Privatsphäre.

## Datenschutzeinstellungen

Nutzen Sie die Datenschutzeinstellungen auf den Plattformen, die Sie verwenden. Auf Facebook können Sie beispielsweise Ihr Profil und Ihre Beiträge nur für Freunde sichtbar machen (nicht öffentlich). Sie können auch einschränken, wer Sie suchen oder kontaktieren darf. Überprüfen Sie diese Einstellungen regelmäßig; Plattformen aktualisieren sie oft. Überprüfen Sie auf Smartphones die App-Berechtigungen - braucht dieses Puzzlespiel wirklich Zugriff auf Ihre Kontakte oder Ihren Standort? Sie können unnötige Berechtigungen normalerweise in den Datenschutzeinstellungen Ihres Telefons widerrufen.

## Falsche Identitäten

Seien Sie sich bewusst, dass nicht jeder online der ist, für den er sich ausgibt. Betrüger können sich als offizielle Personen ausgeben (z.B. jemand, der behauptet, von der Regierung oder dem Microsoft-Support zu sein) oder sogar gefälschte Identitäten auf Dating- oder Social-Media-Seiten verwenden, um Vertrauen zu gewinnen. Senden Sie niemals Geld oder geben Sie sensible Informationen an jemanden weiter, den Sie nur online getroffen haben, ohne dessen Identität sehr sorgfältig überprüft zu haben. Es ist in Ordnung, skeptisch zu sein.

## Schutz persönlicher Daten

Wenn Sie Online-Formulare ausfüllen, geben Sie nur die erforderlichen Informationen an. Wenn eine Website mehr Daten verlangt, als nötig (z.B. eine Shopping-Seite, die nach Ihrer Sozialversicherungsnummer fragt - das ist nicht normal), überdenken Sie die Nutzung. Bei notwendigen Informationen stellen Sie sicher, dass die Seite sicher ist (erneut: https und seriös).

**Sauberer digitaler Fußabdruck:** Im Laufe der Zeit sammeln sich viele Online-Konten an. Es ist eine gute Praxis, Konten, die Sie nicht mehr nutzen (alte soziale Netzwerke, Foren usw.), zu löschen oder zu deaktivieren. Jedes ungenutzte Konto ist eine unnötige Speicherung Ihrer Daten, die kompromittiert werden könnten. Löschen Sie auch Ihren Browserverlauf oder verwenden Sie den privaten Browsermodus, wenn Sie an einem gemeinsam genutzten Computer sensible Aktivitäten durchführen.

# Geräte sicher halten



## Software-Updates

Halten Sie die Software Ihrer Geräte auf dem neuesten Stand. Dazu gehören das Betriebssystem Ihres Computers und die System-Updates Ihres Telefons sowie die Apps. Updates beheben oft Sicherheitslücken. Es mag verlockend sein, die Meldungen „Update verfügbar“ zu ignorieren, aber installieren Sie diese regelmäßig (stellen Sie sie vielleicht so ein, dass sie nachts automatisch aktualisiert werden).



## Viren-/Malware-Schutz

Installieren Sie ein seriöses Antivirusprogramm auf Ihrem Computer (insbesondere unter Windows). Windows 10/11 verfügt standardmäßig über den Windows Defender, der recht gut ist. Diese Programme helfen, Viren, Spyware oder andere bösartige Software zu erkennen und zu entfernen. Halten Sie auch das Antivirusprogramm selbst aktuell, damit es neue Bedrohungen erkennt.



## Sichere Netzwerke

Wenn Sie zu Hause WLAN haben, sichern Sie es mit einem starken Passwort (damit Nachbarn oder Fremde sich nicht einfach verbinden können). Der Router hat normalerweise ein Standardpasswort - ändern Sie dieses, wenn möglich. Ein sicheres Heimnetzwerk verhindert, dass andere Ihre Verbindung abhören oder unerlaubt nutzen. Seien Sie auch vorsichtig bei Smart-Home-Geräten (Kameras, Sprachassistenten); ändern Sie auch deren Standardpasswörter.



## Backups

Sichern Sie wichtige Daten regelmäßig. Sie können eine externe Festplatte oder einen Cloud-Backup-Dienst nutzen. Dies ist zwar keine direkte Sicherheitsmaßnahme, aber wenn etwas wie Ransomware (eine Malware, die Ihre Dateien gegen Lösegeld sperrt) zuschlagen sollte, könnten Sie Ihre Daten aus der Sicherung wiederherstellen, ohne Kriminelle bezahlen zu müssen. Auch Hardware kann ausfallen - ein Backup stellt sicher, dass Sie keine wertvollen Dokumente oder Fotos verlieren.



## Gerätezugriff

Sichern Sie Ihre Geräte mit Passwörtern/PINs. Für Ihr Smartphone sollten Sie unbedingt einen PIN, Fingerabdruck oder Mustersperre verwenden - dies ist Ihre erste Verteidigungslinie, wenn das Telefon verloren geht oder gestohlen wird. Dasselbe gilt für Computer: Richten Sie ein Anmeldepasswort ein und stellen Sie das Gerät so ein, dass es sich nach einigen Minuten Inaktivität automatisch sperrt.



## Vorsicht bei Downloads

Laden Sie Software nur aus offiziellen Quellen herunter. Wenn Sie zum Beispiel Adobe Reader benötigen, holen Sie es sich von der Adobe-Website, nicht von einem zufälligen Pop-up. Raubkopierte Software oder Medien können mit Malware gebündelt sein. Halten Sie sich auf Ihrem Telefon an den App Store/Play Store - vermeiden Sie das Sideloaden von Apps, es sei denn, Sie sind sich der Quelle absolut sicher.

- Wenn etwas schiefgeht:** Wenn Sie vermuten, dass Ihr Gerät infiziert ist (z.B. Sie sehen seltsame Pop-ups, es wird plötzlich extrem langsam oder Programme starten, die Sie nicht installiert haben), führen Sie sofort einen Virenscan durch. Trennen Sie die Internetverbindung, wenn Sie aktive Malware vermuten. Es gibt kostenlose Tools (wie Malwarebytes Anti-Malware), die eine gründliche Überprüfung ermöglichen. Zögern Sie nicht, bei Bedarf einen Fachmann oder einen sachkundigen Freund zu konsultieren - es ist besser, um Hilfe zu bitten, als ein Problem bestehen zu lassen.

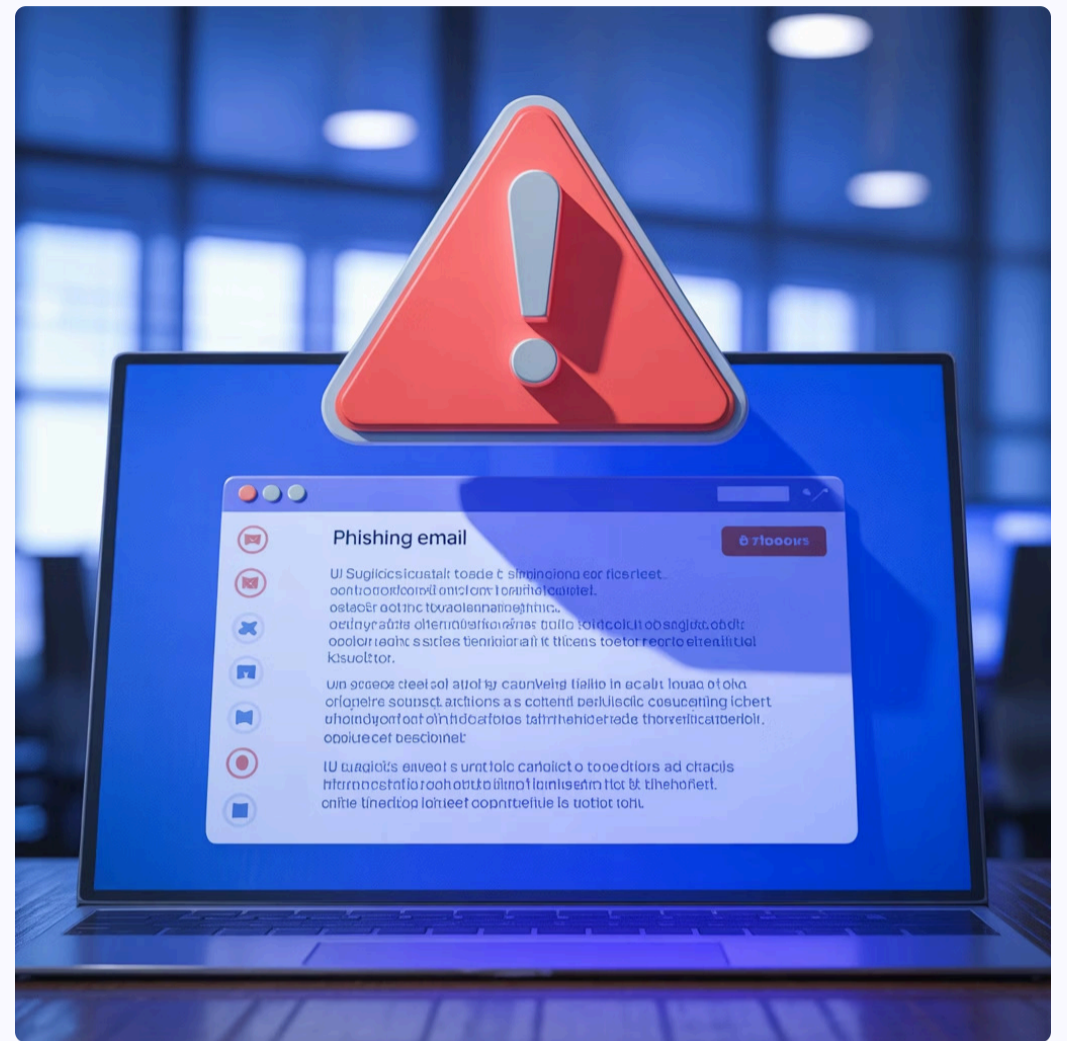
# Betrug erkennen und vermeiden

## Häufige Betrugsmaschinen, die sich an Senioren richten

Leider zielen Betrüger oft auf ältere Erwachsene ab, da sie davon ausgehen, dass diese mit technischen Tricks weniger vertraut sind. Beispiele: Phishing-Anrufe/-E-Mails, die angeblich von der Sozialversicherung oder dem Finanzamt stammen und mit Maßnahmen drohen; Tech-Support-Betrugsanrufe (jemand ruft an und sagt, "Microsoft" habe einen Virus auf Ihrem PC entdeckt - Microsoft tut dies nie); Romance-Scams (eine Online-Bekanntschaft gesteht schnell ihre Liebe und bittet dann um Geld); Lotteriebetrug ("Sie haben im Lotto gewonnen, zahlen Sie einfach diese Gebühr, um den Gewinn einzufordern" - wenn Sie kein Ticket gekauft haben, können Sie auch nicht gewinnen).

## Anzeichen einer Betrugsnachricht

Generische Anrede (z. B. "Sehr geehrter Kunde" statt Ihres Namens), dringliche oder drohende Sprache ("Handeln Sie jetzt, sonst wird Ihr Konto geschlossen"), Aufforderungen zur Zahlung von Geld oder zur Preisgabe persönlicher Informationen, schlechte Grammatik/Rechtschreibung oder ein viel zu großzügiges Angebot. Zum Beispiel ist eine E-Mail, die aussieht, als käme sie von Ihrer Bank, aber seltsame Formulierungen enthält und Sie auffordert, Kontodaten über einen Link zu bestätigen, wahrscheinlich gefälscht.



## Was tun bei Verdacht?

Wenn Sie eine verdächtige E-Mail erhalten, klicken Sie keine Links an und laden Sie keine Anhänge herunter. Sie können den Mauszeiger über einen Link (am Computer) bewegen, um die tatsächliche URL zu sehen - oft sieht ein Betrugslink ganz anders aus als die legitime Website. Wenn die E-Mail angeblich von einem Unternehmen stammt, gehen Sie direkt auf deren offizielle Website oder rufen Sie die offizielle Telefonnummer an und erkundigen Sie sich. Wenn es ein Anruf ist, können Sie einfach auflegen. Das ist nicht unhöflich - es ist sicher. Sie können jederzeit eine offizielle Nummer zurückrufen, um sich zu vergewissern.

**Finanzielle Sicherheit:** Senden Sie niemals Zahlungen in ungewöhnlicher Form: Geschenkkarten, Überweisungen oder Kryptowährungen an jemanden, der Sie aus heiterem Himmel kontaktiert hat. Betrüger fordern diese oft an, da sie schwer nachzuverfolgen sind. Wenn ein Anrufer oder eine E-Mail Sie unter Druck setzt, mit Geschenkkarten zu bezahlen (häufiger Betrug: "Bezahlen Sie Ihre IRS-Schuld mit iTunes-Geschenkkarten"), handelt es sich absolut um einen Betrug. Legitime Stellen akzeptieren herkömmliche Zahlungsmethoden und stellen ordnungsgemäße Rechnungen aus.

**Holen Sie eine zweite Meinung ein:** Wenn Sie sich bei etwas unsicher sind, halten Sie inne und fragen Sie jemanden, dem Sie vertrauen. Sie könnten eine seltsame E-Mail einem Familienmitglied zeigen oder sogar einen Bankangestellten nach einer bankbezogenen E-Mail fragen. Es besteht auch die Möglichkeit, im Internet zu suchen - viele Betrugsmaschinen sind dokumentiert. Suchen Sie zum Beispiel nach der genauen Telefonnummer oder dem E-Mail-Text; oft haben andere dies bereits gemeldet.

**Betrug melden:** Sie können anderen helfen, indem Sie verdächtige E-Mails (viele E-Mail-Dienste bieten eine Option zum "Phishing melden") oder Anrufe melden. Auch wenn Sie nicht immer direkte Maßnahmen sehen, helfen diese Meldungen den Behörden, verbreitete Betrugsmaschinen zu verfolgen und davor zu warnen. Auch Freunden und Familie von Betrugsfällen zu erzählen, auf die Sie stoßen, ist wertvoll - es verbreitet Bewusstsein.

# Übung & Selbstvertrauen stärken

## Fähigkeiten in die Tat umsetzen

Dieser Abschnitt bietet einige Übungen und Tipps, die Ihnen helfen, das Gelernte zu festigen und Ihr digitales Selbstvertrauen weiter auszubauen. Denken Sie daran, jeder Experte war einmal ein Anfänger - je mehr Sie üben, desto selbstverständlicher werden diese Fähigkeiten. Wir werden auch Tipps zur Denkweise untersuchen, um Sie auf Ihrem Lernweg positiv und beharrlich zu halten. Sie haben es bis hierher geschafft, und das ist eine enorme Leistung! Lassen Sie uns dies nun festigen und für anhaltenden Erfolg planen.



# Praktische Übungsideen

## 1 Tägliches Technik-Ritual

Integrieren Sie eine kleine digitale Aufgabe in Ihren Alltag, um eine Gewohnheit zu entwickeln. Öffnen Sie zum Beispiel jeden Morgen Ihre Wetter-App oder eine Nachrichten-Website auf Ihrem Gerät. Dies hält Ihre Fähigkeiten frisch und integriert die Technologienutzung bequem in Ihr Leben.

## 2 Ihre Schritte dokumentieren

Wählen Sie etwas, das Sie gelernt haben (z.B. das Anhängen eines Fotos an eine E-Mail). Üben Sie es und notieren Sie die Schritte in Ihren eigenen Worten in einem Notizbuch. Zum Beispiel: „1. Gmail öffnen, 2. Auf „Verfassen“ klicken, 3. Auf die Büroklammer klicken, 4. Foto.jpg auswählen, 5. Senden.“ Dies festigt den Vorgang nicht nur in Ihrem Gedächtnis, sondern erstellt auch ein persönliches „Handbuch“, auf das Sie zurückgreifen können.

## 3 Einstellungen erkunden

Nehmen Sie sich einen Nachmittag Zeit, um eine neue Einstellung auf einem Ihrer Geräte zu erkunden. Gehen Sie vielleicht jeden Punkt im Einstellungsmenü Ihres Telefons durch, nur um zu sehen, was es gibt. Ändern Sie nichts, wenn Sie unsicher sind, aber machen Sie sich damit vertraut. Versuchen Sie, etwas Unkritisches anzupassen, wie das Ändern des Klingeltons oder des Hintergrundbilds, um Ihr Gerät noch mehr zu Ihrem eigenen zu machen.

## 4 Desktop und Mobilgerät nutzen

Wenn Sie sowohl einen Computer als auch ein Smartphone haben, versuchen Sie, die gleiche Aufgabe auf beiden zu erledigen und die Unterschiede zu notieren. Beispiel: Suchen Sie auf Ihrem Telefon nach einem Rezept und dann auf dem Computer. Beachten Sie das mobile Layout im Vergleich zum Desktop-Layout der Website. Dies macht Sie flexibel - Sie wissen dann, dass Sie Dinge unabhängig vom Gerät erledigen können.

## 5 Jemandem etwas beibringen

Eine großartige Möglichkeit, Ihr Wissen zu festigen, ist, es weiterzugeben. Wenn Sie einen Freund oder Partner haben, der ebenfalls lernt, zeigen Sie ihm etwas, das Sie gemeistert haben („So führen Sie einen Videoanruf mit unseren Enkelkindern durch“). Das Lehren stärkt Ihr Selbstvertrauen und zeigt Ihnen, wie weit Sie gekommen sind. Es ist in Ordnung, wenn Sie Notizen konsultieren müssen - Sie stärken die Fähigkeiten von Ihnen beiden!

## 6 Eine neue App oder Website ausprobieren

Verlassen Sie ein wenig Ihre Komfortzone und probieren Sie einen digitalen Dienst aus, den Sie noch nicht kennen. Wenn Sie zum Beispiel noch nie ein YouTube-Tutorial angesehen haben, suchen Sie eines (vielleicht „Yoga für Senioren“ oder ein Kochrezept) und spielen Sie es ab. Oder installieren Sie eine beliebte App wie WhatsApp, wenn Sie sie noch nicht zum Nachrichtenversand an die Familie genutzt haben. Neue Erfahrungen halten Ihre Lernmotivation aufrecht und zeigen Ihnen, dass ungewohnte Technik schnell vertraut werden kann.

# Reflektieren Sie Ihren Fortschritt

## Bestandsaufnahme der Fähigkeiten

Denken Sie an die Zeit zurück, bevor Sie diesen Kurs begonnen haben. Was konnten Sie damals, und was können Sie jetzt? Erstellen Sie eine kurze Liste der neuen Dinge, die Sie erreicht haben (z.B. "E-Mail mit Anhang versendet", "An einem Videoanruf teilgenommen", "Meine Telefoneinstellungen geändert"). Dies schriftlich festzuhalten, zeigt Ihnen konkrete Beweise Ihres Fortschritts.

## Gemeisterte Herausforderungen

Erinnern Sie sich an einen Moment während dieses Lernprozesses, der frustrierend oder schwierig war (z.B. eine neue App herauszufinden oder ein Geräteproblem zu lösen). Erkennen Sie an, dass Sie es geschafft haben. Wie haben Sie es überwunden? Klopfen Sie sich auf die Schulter, dass Sie nicht aufgegeben haben. Zum Beispiel: "Ich erinnere mich, als das Audio bei Zoom nicht funktionierte, aber ich habe schließlich die Stummschalttaste gefunden - jetzt weiß ich es für das nächste Mal!"

## Vertrauenscheck

Auf einer Skala von 1 bis 10: Wie sicher fühlen Sie sich jetzt im Umgang mit Technologie im Vergleich zu Beginn? Wenn es auch nur ein bisschen höher ist, ist das ein Gewinn! Identifizieren Sie, welche Aktivitäten Ihnen am meisten Sicherheit geben (vielleicht Web-Browsing?) und welche Sie noch etwas unsicher machen (vielleicht Online-Banking?). Dieses Selbstbewusstsein hilft Ihnen, gezielt zu üben.

## Persönliche Ziele

Überlegen Sie, was Sie als Nächstes mit Ihren digitalen Fähigkeiten tun möchten. Die Ziele sind unterschiedlich: Vielleicht möchten Sie einen Lebenslauf für eine Bewerbung schreiben und formatieren, ein Facebook-Konto einrichten, um sich mit alten Freunden zu verbinden, oder Online-Banking lernen, um Ihre Finanzen zu Hause zu verwalten. Wählen Sie ein Ziel und legen Sie einen Zeitplan fest (z.B. "Innerhalb des nächsten Monats werde ich \_\_\_"). Ein Ziel gibt Ihrem Üben einen Sinn, und wenn Sie es erreichen, wird Ihr Selbstvertrauen weiter wachsen.

- ☐ **Denkweise:** Erkennen Sie an, dass gelegentliche Verwirrung normal ist und nicht bedeutet, dass Sie "schlecht in Technologie" sind. Jeder Benutzer, auch die Profis, stößt auf Probleme. Der Unterschied ist, dass Sie jetzt Strategien zur Fehlerbehebung und die Geduld haben, dranzubleiben. Nehmen Sie die Denkweise an: Ich weiß vielleicht nicht alles, aber ich kann alles lernen. Diese Wachstumsmentalität ist Ihre wichtigste digitale Fähigkeit.

**Feiern Sie:** Feiern Sie schließlich Ihre Meilensteine, egal wie klein sie sind. Haben Sie Ihrem Enkel die erste Text-Emoji geschickt? High Five! Erfolgreich einen Film ohne Hilfe gestreamt? Fantastisch. Belohnen Sie sich für Erfolge (vielleicht eine Pause mit Ihrem Lieblingstee nach Abschluss einer Online-Aufgabe). Positive Bestärkung wird Sie dazu bringen, das Lernen von Technologie mit Erfolg und nicht mit Stress zu verbinden.

# Anhaltendes Vertrauen aufbauen



## Bleiben Sie neugierig und geduldig

Gehen Sie neue Technologien wie ein kleines Abenteuer an. Es ist in Ordnung, wenn Sie nicht sofort alles richtig machen. Jede Funktion, die Sie erkunden, und jeder Fehler, den Sie korrigieren, lehrt Sie etwas. Behalten Sie die Einstellung eines Lernenden bei - fragen Sie sich gefahrlos: „Was macht dieser Knopf?“ und finden Sie es heraus. Denken Sie daran, dass es normal ist, auf Hindernisse zu stoßen; Geduld und Neugier werden Sie hindurchtragen.



## Ressourcen nutzen

Sie sind nicht allein. Es gibt viele Ressourcen, die für Lernende wie Sie entwickelt wurden. TechBoomers und die Tech-Tutorials von AARP bieten seniorenfreundliche Anleitungen für alles, vom Smartphone-Gebrauch bis zur Betrugsvermeidung. Zögern Sie nicht, Google oder YouTube zu nutzen, um „How-to“-Videos für spezifische Aufgaben zu finden. Viele Antworten sind bereits vorhanden, und ein Teil der digitalen Kompetenz besteht darin, zu wissen, wie man nach Hilfe sucht.



## Austausch mit Gleichgesinnten

Erwägen Sie, einen Kurs oder einen Technik-Club zu besuchen, falls verfügbar. Bibliotheken, Gemeindezentren oder Erwachsenenbildungsprogramme bieten oft Computerkurse für Anfänger oder Frage-Antwort-Runden an. Der Austausch von Erfahrungen mit Gleichgesinnten kann beruhigend sein - Sie werden feststellen, dass andere ähnliche Fragen haben, und Sie könnten sogar Freude daran finden, gemeinsam zu lernen. Online-Foren können auch Orte sein, um Fragen ohne Urteilsdruck zu stellen.



## Regelmäßige Übung

Wie bei jeder Fähigkeit gilt: Wer rastet, der rostet. Versuchen Sie, Ihre digitalen Fähigkeiten regelmäßig zu nutzen - selbst kleine Aufgaben zählen. Nehmen Sie sich jede Woche ein wenig „Technikzeit“, um etwas zu üben oder eine neue App/Website zu erkunden. Mit der Zeit wird das, was einst Anstrengung erforderte, zur zweiten Natur. Wenn Sie zum Beispiel jede Woche ein paar E-Mails versenden, müssen Sie nicht mehr darüber nachdenken, wie es geht - es läuft einfach.



## Gleichgewicht halten

Online selbstbewusst zu sein bedeutet auch, Ihre Grenzen zu kennen und festzulegen. Wenn Sie sich jemals von der Technologie überfordert fühlen (zu viele Nachrichten, zu viele Neuigkeiten usw.), ist es völlig in Ordnung, eine digitale Pause einzulegen. Vertrauen bedeutet auch, die Kontrolle über die Technologie zu haben, anstatt sich von ihr kontrollieren zu lassen. Nutzen Sie Funktionen wie „Nicht stören“, um Benachrichtigungen zu pausieren.



## Sie schaffen das!

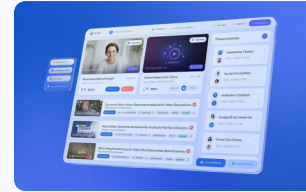
Die Tatsache, dass Sie diesen Kurs abgeschlossen haben, zeigt, dass Sie Entschlossenheit und die Fähigkeit besitzen, in jedem Alter Neues zu lernen. Wann immer Sie vor einer neuen digitalen Herausforderung stehen, erinnern Sie sich an diese Leistung. Sie haben in kurzer Zeit viel gelernt - das ist der Beweis, dass Sie mit jeder neuen Technologie, die Ihnen begegnet, umgehen können. Behalten Sie dieses stärkende Wissen bei sich.

# Zusätzliche Ressourcen & Unterstützung



## Hilfe in der Gemeinschaft

Informieren Sie sich über lokale Angebote: Öffentliche Bibliotheken bieten oft einen Technologie-Helpdesk oder Kurse an. Seniorenzentren veranstalten manchmal "Bringen Sie Ihr Gerät mit"-Tage, bei denen Freiwillige Fragen beantworten. Einige Gemeinden haben generationsübergreifende Programme, bei denen Schüler Senioren bei der Technik helfen - eine Win-Win-Situation für beide Seiten. Zögern Sie nicht, diese Angebote zu nutzen; sie können geduldige, persönliche Anleitung bieten.



## Kostenlose Lernressourcen

Nutzen Sie die vielen kostenlosen Tutorials und Kurse, die verfügbar sind. TechBoomers (techboomers.com) bietet vereinfachte Anleitungen zu beliebten Websites und Apps. GCFLearnFree (edu.gcfglobal.org) und DigitalLearn (digitallearn.org) haben interaktive Module zu Computerkenntnissen. AARP Tek (aarp.org) bietet Workshops und Videos, die speziell auf Lernende über 50 zugeschnitten sind. Diese können das hier Gelernte vertiefen und neue Themen in Ihrem eigenen Tempo vermitteln.

**Online-Communities:** Es gibt unterstützende Online-Foren, in denen keine Frage zu einfach ist. Zum Beispiel können die Communities r/AskTechnology oder r/NoStupidQuestions auf Reddit Orte sein, um anonym Fragen zu stellen und freundliche Antworten zu erhalten. Denken Sie daran, dass Online-Foren öffentlich sind, teilen Sie also keine persönlichen Details. Sie dienen eher für allgemeine Fragen oder Ratschläge.

**Hersteller-Tutorials:** Wenn Sie ein bestimmtes Gerät haben (z. B. ein Samsung-Telefon oder ein Apple iPad), hat der Hersteller wahrscheinlich Online-Hilfeanleitungen und Videos. Die Apple Support-Website bietet Benutzerhandbücher für jedes Gerät. Samsung hat eine Members-App mit Tipps. YouTube ist ebenfalls großartig: Die Suche nach "Anfängerleitfaden für [Ihr Gerätemodell]" liefert oft gute Anleitungen von Technik-Enthusiasten.

**Auf dem Laufenden bleiben:** Technologie ändert sich, aber Sie müssen nicht jedem Trend hinterherjagen. Die Kernkonzepte, die Sie gelernt haben, werden breit anwendbar sein. Wenn Sie jedoch gerne lernen, könnten Sie einen einfachen Technik-Newsletter oder eine Zeitschrift für ältere Erwachsene abonnieren (zum Beispiel den Senior Planet Newsletter oder den Tech-Bereich der AARP). Diese heben oft neue hilfreiche Apps oder Betrugswarnungen in einfacher Sprache hervor.

**Professionelle Hilfe:** Bei komplexen Problemen (wie Hardwareproblemen oder schwerwiegenden Malware-Infektionen) ist es in Ordnung, Profis einzuschalten. Es gibt vertrauenswürdige Dienste (z. B. Geek Squad von Best Buy, lokale Computerreparaturwerkstätten), die Geräte reparieren oder persönliche Nachhilfe anbieten können. Ja, es kann Geld kosten, aber manchmal kann eine einstündige Sitzung, um Ihre E-Mails zu organisieren oder Ihren PC zu bereinigen, Tage der Frustration ersparen.

## Zusammenfassung & Nächste Schritte

# Herzlichen Glückwunsch!



Sie haben den Kurs "Digitale Kompetenz und Online-Sicherheit" erfolgreich abgeschlossen! Nehmen Sie sich einen Moment Zeit, um zu würdigen, wie weit Sie gekommen sind. Sie haben alles behandelt, von grundlegenden Technologiebegriffen und der Gerätenutzung bis hin zur Online-Kommunikation, der Bewältigung alltäglicher digitaler Aufgaben, der Verwendung professioneller Tools und dem Schutz Ihrer Privatsphäre im Internet. Das ist keine kleine Leistung - gut gemacht!

### Wichtigste Erkenntnisse

Sie beherrschen nun die Grundlagen: wie Hardware und Software zusammenwirken, wie Sie Ihren Computer und Ihr Smartphone bedienen, gängige Online-Aktivitäten (E-Mail, Surfen, Einkaufen) ausführen und dabei sicher und privat bleiben. Denken Sie daran, dass digitale Kompetenz wie ein Werkzeugkasten ist - Sie haben hier viele neue Werkzeuge gesammelt. Sie werden vielleicht nicht jedes Werkzeug täglich benutzen, aber Sie wissen, dass es da ist, wenn Sie es brauchen.

### Kontinuierliches Lernen

Die digitale Welt wird sich ständig weiterentwickeln, und Sie sind bestens gerüstet, sich mit ihr zu entwickeln. Üben Sie die erlernten Fähigkeiten weiter, damit sie präsent bleiben. Scheuen Sie sich nicht, neue Apps oder Funktionen zu erkunden - Sie haben das grundlegende Verständnis, um sie zu erlernen. Und wenn Sie etwas tun möchten, aber nicht sicher sind, wie, haben Sie Strategien, um es herauszufinden.

### Unterstützungsnetzwerk

Nutzen Sie die Ressourcen und Unterstützungssysteme, die wir besprochen haben. Ob Online-Tutorials, lokale Kurse oder Freunde und Familie - denken Sie daran, dass Hilfe immer verfügbar ist. Hilfe zu brauchen ist kein Zeichen von Schwäche; selbst technikversierte Menschen suchen Hilfe. Das Wichtigste ist, dass Sie wissen, wie Sie proaktiv nach Lösungen suchen können.

### Selbstbewusst in die Zukunft

Das vielleicht wichtigste Ergebnis dieses Kurses ist das Vertrauen, das Sie aufgebaut haben. Mit jeder neuen digitalen Aufgabe, die Sie angehen, wird dieses Vertrauen wachsen. Nehmen Sie das an! Ihre Lernbereitschaft und Anpassungsfähigkeit sind Ihr größtes Kapital. Wenn Sie also morgen oder nächstes Jahr mit einer neuen Technologie konfrontiert werden, können Sie sagen: **"Ich schaffe das; ich habe schon so viel gelernt und kann auch das lernen."**

**Bleiben Sie verbunden:** Wir hoffen, dass Sie Ihre digitalen Fähigkeiten weiterhin nutzen werden, um Ihr Leben zu bereichern - sei es, um besser mit Ihren Lieben in Kontakt zu bleiben, einfacher auf Informationen und Dienste zuzugreifen oder sogar Ihre Karriere oder Hobbys voranzutreiben. Das Internet und digitale Geräte sind einfach Werkzeuge; jetzt, da Sie diese Werkzeuge beherrschen, sind die Möglichkeiten immens.

**Vielen Dank:** Vielen Dank, dass Sie uns auf dieser Reise begleitet haben. Halten Sie dieses Foliendeck oder Ihre Notizen als Referenz bereit. Besuchen Sie Abschnitte jederzeit erneut, wenn Sie eine Auffrischung benötigen. Wir ermutigen Sie, weiter zu experimentieren, Fragen zu stellen und vor allem die Vorteile eines selbstbewussten digitalen Bürgers zu genießen. Viel Spaß beim Computer!





# Sie schaffen das!

Die Reise, die Sie begonnen haben, endet hier nicht - sie ist erst der Anfang. Jedes Mal, wenn Sie eine E-Mail senden, Informationen suchen, sich mit Ihren Lieben verbinden oder online etwas Neues lernen, bauen Sie auf dem Fundament auf, das Sie in diesem Kurs gelegt haben.

Denken Sie daran: Technologie ist lediglich ein Werkzeug, und Sie verfügen nun über das Wissen und das Selbstvertrauen, es effektiv zu nutzen. Lassen Sie sich nicht von Angst oder Unsicherheit zurückhalten. Jeder kleine Schritt vorwärts ist ein Fortschritt, und jede Herausforderung, die Sie meistern, macht Sie fähiger.

Bewahren Sie diesen Kurs als Referenz auf, üben Sie regelmäßig, und am wichtigsten ist - [glauben Sie an Ihre Fähigkeit, in dieser digitalen Welt weiter zu lernen und zu wachsen](#). Sie haben bewiesen, dass Sie das können. Gehen Sie nun hinaus und erkunden Sie mit Zuversicht!

"Lernen wird nicht zufällig erreicht; es muss mit Leidenschaft gesucht und mit Sorgfalt gepflegt werden."

[Kursmaterialien überprüfen](#)

[Ihren Erfolg teilen](#)