

Sicher und souverän

Etappe 12 der Lernreise

**Betrug erkennen,
Passwörter schützen und
ruhig bleiben**



Du bist jetzt in Etappe 12

Du hast die letzte Etappe der Lernreise erreicht.

Du weißt jetzt schon sehr vieles.

In dieser letzten Etappe geht es darum, sicherer und souveräner zu werden: Warnzeichen erkennen, ruhig bleiben und wissen, was der nächste gute Schritt ist.

Oma Erla sagt: „Ich muss nicht alles sofort durchschauen. Aber ich darf innehalten, prüfen und Nein sagen.“



<https://60plusgehtonline.de>

Vorsicht ist etwas anderes als Angst

Im Internet gibt es vieles, das hilfreich ist. Aber es gibt auch Nachrichten, Seiten und Angebote, bei denen man genau hinschauen sollte.

Das heißt nicht, dass du Angst haben musst.

Es heißt nur: Du darfst lernen, Warnzeichen zu erkennen, langsam zu reagieren und im Zweifel Hilfe zu holen.

Oma Erla sagt:

„Ich muss nicht ängstlich sein. Wachsam reicht.“



Druck ist ein Warnzeichen

Viele betrügerische Nachrichten arbeiten mit Druck.

Zum Beispiel:

- „Sofort handeln!“
- „Ihr Konto wird gesperrt!“
- „Nur heute gültig!“
- „Letzte Mahnung!“
- „Überweise schnell Geld!“

Wenn dich eine Nachricht hetzt, mache langsamer.

Merke: Je mehr Druck gemacht wird, desto eher darfst du eine Pause machen.

Oma Erla sagt:

„Wenn eine Nachricht mich hetzt, werde ich erst recht langsam.“

<https://60plusgehtonline.de>



Nicht alles sieht gefährlich aus

Betrug wirkt nicht immer dunkel und bedrohlich.

Manchmal sieht eine Nachricht freundlich, offiziell oder sehr glaubwürdig aus.

Sie kann aussehen wie eine Nachricht von:

- Bank
- Paketdienst
- Behörde
- Telefonanbieter
- angeblicher Verwandter

Darum ist wichtig: Nicht nur auf das Aussehen achten, sondern auf den Inhalt.

Oma Erla sagt: „Ein schöner Briefkopf allein beweist noch nichts.“



Typische Warnzeichen

Sei vorsichtig, wenn eine Nachricht:

- dich unter Zeitdruck setzt
- nach Passwort oder PIN fragt
- Geld verlangt
- einen unbekannten Link enthält

Nicht jedes Zeichen bedeutet automatisch Betrug.

Aber mehrere Zeichen zusammen sind ein Grund, langsam zu machen.

Oma Erika sagt: „Ein Zeichen mache ich noch nicht sehr nervös. Mehrere Zeichen zusammen schon.“

<https://60plusgehtonline.de>



Phishing einfach erklärt

Phishing bedeutet: Jemand versucht, an deine Daten zu kommen.

Zum Beispiel an:

- Passwörter
- PINs
- Bankdaten
- persönliche Informationen

Das passiert oft über E-Mails, SMS oder gefälschte Internetseiten.

Wichtig: Seriöse Stellen fragen dich normalerweise nicht einfach per Nachricht nach deinem Passwort.

Oma Erika sagt: „Nach meinem Passwort fragt man mich nicht per Nachricht. Punkt.“



<https://60plusgehtonline.de>

Unbekannte Links

Ein Link führt dich zu einer Internetseite. Links können hilfreich sein. Aber unbekannte Links können auch auf gefälschte Seiten führen.

Bevor du tippst, frage dich:

- Kenne ich den Absender?
- Habe ich diese Nachricht erwartet?
- Wird Druck gemacht?
- Geht es um Geld oder Passwort?

Wenn du unsicher bist: Nicht tippen. Lieber die bekannte Seite selbst öffnen oder jemanden fragen.

Oma Erla sagt: „Ein Link läuft mir nicht weg. Ich kann in Ruhe nachdenken, bevor ich tippe.“



<https://60plusgehtonline.de>

Der sog. Enkeltrick

Manche Betrugsversuche kommen sehr persönlich daher.

Zum Beispiel: „Hallo Mama, ich habe eine neue Nummer.“ „Mein Handy ist kaputt.“ „Ich brauche dringend Geld.“ „Bitte überweise sofort.“

Solche Nachrichten können erschrecken; auch meiner Freundin Christa ist das schon passiert.

Dann gilt:

1. Nicht sofort antworten.
2. Nicht überweisen.
3. Die bekannte alte Nummer anrufen.
4. Eine vertraute Person einbeziehen.

Oma Erla sagt: „Wenn es plötzlich dringend und teuer wird, mache ich langsam.“



Fake-Shops erkennen

Manche Online-Shops sehen echt aus, sind aber betrügerisch.

Achte auf Warnzeichen:

- sehr niedrige Preise
- nur Vorkasse möglich
- kein richtiges Impressum
- viel Druck: „Nur noch heute!“

Prüfe, ob der Shop eine verschlüsselte Verbindung nutzt (erkennbar an „https://“ statt „http://“ am Anfang der Internetadresse). Das allein ist aber kein Gütesiegel. Gib im Zweifel den Shop-Namen zusammen mit dem Wort „Erfahrungen“ online in die Suche und lies, was andere berichten.

Oma Erla sagt: „Wenn ein Angebot zu schön ist, schaue ich zweimal hin.“



<https://60plusgehtonline.de>

Sichere Passwörter

Ein Passwort schützt den Zugang zu einem Konto.

Ein gutes Passwort sollte nicht zu leicht zu erraten sein. Nicht gut sind:

- 123456
- dein Name
- dein Geburtsdatum
- immer dasselbe Passwort überall

Ein gutes Passwort hat mindestens acht Zeichen in einer Mischung aus Buchstaben, Zahlen und Sonderzeichen. Wem das zu kompliziert ist: Auch ein langer Satz aus mehreren Wörtern funktioniert gut als Passwort und ist leichter zu merken.

Oma Erla sagt: „Mein Passwort ist nicht kurz, nicht einfach und nicht das von gestern.“



<https://60plusgehtonline.de>

Für jedes Konto ein eigenes Passwort

Wer überall dasselbe Passwort nutzt, geht ein Risiko ein. Wenn es jemand herausfindet, hat er Zugang zu allem.

Besser ist: Für wichtige Konten jeweils ein eigenes Passwort — vor allem für E-Mail und Online-Banking. Denn wer Zugang zu deiner E-Mail hat, kann oft auch andere Passwörter zurücksetzen.

Du kannst dir zum Beispiel einen Satz denken und daraus ein Passwort bilden. Aus „Ich trinke morgens gerne zwei Tassen Kaffee!“ wird zum Beispiel: ItMg2TK!



Oma Erla sagt:

„Dasselbe Passwort überall ist wie ein Generalschlüssel. Sehr praktisch. Und sehr riskant.“

<https://60plusgehtonline.de>

Passwort-Manager

Viele sichere Passwörter kann sich kaum jemand merken. Darum gibt es Passwort-Manager.

Ein Passwort-Manager ist ein sicherer Tresor für ALLE deine Passwörter.

Du merkst dir dann vor allem ein besonders wichtiges Passwort: das Master-Passwort, um den "Tresor" zu öffnen.

Das Thema kann am Anfang etwas fremd wirken. Aber es kann sehr hilfreich sein, wenn du mehrere Konten nutzt.

Oma Erla sagt: „Ich muss nicht alle Passwörter im Kopf wissen. Aber das eine Hauptpasswort muss ich mir gut merken.“



<https://60plusgehtonline.de>

Zwei-Faktor-Authentifizierung

Manche Konten nutzen einen zweiten Schutz. Fachleute nennen das Zwei-Faktor-Authentifizierung. Das klingt kompliziert, bedeutet aber einfach: Neben dem Passwort brauchst du noch einen zweiten Nachweis.

Zum Beispiel:

- einen Sicherheitscode per SMS
- eine Bestätigung in einer App
- eine Freigabe auf deinem Gerät

Das ist wie eine zweite Tür.

Merke: Passwort plus zweiter Schritt ist ein noch besserer Schutz.

Oma Erla sagt: „Zwei Schritte zum Einloggen klingen nach mehr Aufwand. Aber sie machen es Fremden deutlich schwerer.“

<https://60plusgehtonline.de>



Updates ernst nehmen

Updates sind Aktualisierungen für dein Smartphone oder deine Apps. Sie schließen oft Sicherheitslücken. Darum sind Updates wichtig.

Wenn dein Smartphone oder eine App ein Update anbietet, solltest du es bald erledigen.

Gut zu wissen: Mache Updates am besten in Ruhe, mit genug Akku und einer sicheren Internetverbindung.

Oma Erla sagt: „Mein Enkel Felix sagt immer: Updates sind wie Impfungen für das Handy. Ich glaube ihm das inzwischen.“

<https://60plusgehtonline.de>



Was tun bei Unsicherheit?

Wenn dir etwas komisch vorkommt, hilft dieser Plan:

1. Pause machen.
2. Nicht sofort klicken.
3. Nicht sofort zahlen.
4. Keine Passwörter eingeben.
5. Absender prüfen.
6. Bekannte Seite selbst öffnen.
7. Vertraute Person fragen.
8. Bei Geld oder Konto direkt bei Bank oder Anbieter nachfragen.

Oma Erla sagt:

„Mein erster Schritt
ist nicht tippen.

Mein erster Schritt
ist prüfen.“

<https://60plusgehtonline.de>



Wenn doch etwas passiert ist

Auch vorsichtige Menschen können auf Betrug hereinfliegen.

Das ist unangenehm. Aber Scham hilft den Betrügern mehr als dir.

Wenn du glaubst, dass etwas passiert ist:

- sofort Passwörter ändern
- Bank oder Anbieter kontaktieren
- Karte oder Konto sperren lassen, wenn nötig
- vertraute Person einbeziehen
- bei Betrug Anzeige erstatten

Merke: Nicht verstecken. Handeln.



Oma Erla sagt:

„Betrug passiert.
Schweigen hilft nur
den Betrügern.“

Hilfe holen ist Stärke

Digitale Sicherheit ist kein Einzelkampf.
Selbst meine internet-erfahrene Schwester
Hilde in Kanada fragt manchmal nach.

Du darfst Hilfe holen bei:

- vertrauten Menschen
- Verbraucherzentrale
- Bank oder Anbieter
- Polizei, wenn Betrug passiert ist
- Kursleitung oder Digitalpatinnen und Digitalpaten

Gute Hilfe macht dir keine Vorwürfe. Gute
Hilfe erklärt ruhig.



Oma Erla sagt:
„Nachfragen ist
kein Zeichen von
Schwäche. Es ist
ein guter Schutz.“

Souverän bleiben

Im Internet darfst du Dinge ablehnen.

Du darfst:

- eine Seite schließen
- eine Nachricht unbeantwortet lassen
- einen Anruf beenden
- eine App nicht installieren
- jemanden um Bedenkzeit bitten
- Hilfe holen, bevor du entscheidest

Du musst nicht höflich zu Betrug sein.

Oma Erla sagt: „Ein klares Nein ist manchmal die beste Sicherheitseinstellung.“



<https://60plusgehtonline.de>

Übung: Erkenne die Warnzeichen

Lies die folgenden Sätze und überlege:
Würde ich hier langsam machen?

- „Ihr Konto wird heute gesperrt. Klicken Sie sofort.“
- „Hallo Mama, neue Nummer. Ich brauche dringend Geld.“
- „Sie haben gewonnen! Geben Sie Ihre Bankdaten ein.“
- Bitte bestätigen Sie Ihr Passwort.“
- „Nur heute 90 % Rabatt.“
- „Hier ist das Rezept, das du angefragt hast.“

Kleine Aufgabe: Markiere die Sätze, bei denen du erst prüfen würdest.

Oma Erla sagt: „Die letzte Nachricht klingt harmlos. Die anderen würden mich alle innehalten lassen.“

<https://60plusgehtonline.de>



Mein Plan, wenn ich unsicher bin

Zum Ausfüllen:

Wenn mir eine Nachricht komisch vorkommt, mache ich zuerst:

(z. B. Pause machen, nicht tippen)

Diese Person kann ich um Hilfe bitten:

(z. B. Tochter, Nachbarin, Kursleitung)

Bei meiner Bank rufe ich nur diese bekannte Nummer an:

(z. B. die Nummer auf der Rückseite meiner Karte)

Meine wichtigste Regel:

(z. B. Erst prüfen, dann tippen)

Hinweis: Trage hier keine Passwörter ein.

<https://60plusgehtonline.de>

Fünf Merksätze zum Mitnehmen

- Druck ist ein Warnzeichen.
- Passwörter, PINs und Bankdaten gibst du nicht leichtfertig weiter.
- Bei unbekannten Links machst du langsam.
- Sichere Passwörter schützen wichtige Zugänge.
- Hilfe holen ist klug, nicht peinlich.

Oma Erla sagt:
„Ich bin nicht hilflos. Ich habe einen Plan.“

<https://60plusgehtonline.de>



Abschluss der Lernreise

Du bist Schritt für Schritt durch die Lernreise gegangen.

Du hast dein Smartphone kennengelernt, es sicherer gemacht, Fotos ausprobiert, das Internet geöffnet, Apps verstanden, Kontaktwege entdeckt und praktische Helfer gefunden.

Jetzt weißt du auch: Im Netz darfst du wachsam sein. Du darfst prüfen. Du darfst Nein sagen. Du darfst Hilfe holen.

Das ist kein kleiner Schritt. Das ist digitale Selbstständigkeit.

Oma Erla sagt: „Du hast durchgehalten. Etappe für Etappe. Das ist keine Kleinigkeit.“

<https://60plusgehtonline.de>

Impressum

Verantwortlich gemäß § 5 TMG
Angela Reeg-Muller
Fockestraße 22, 53125 Bonn
E-Mail: angela@reeg-muller.de

Kontakt & Website:
www.60plusgehtonline.de

Impressum online:
www.60plusgehtonline.de/impressum

Urheberrecht / Nutzung
© 2026 Angela Reeg-Muller.
Alle Rechte vorbehalten.

Dieses Mini-Buch ist ausschließlich für die private
Nutzung bestimmt. Vervielfältigung, Verbreitung oder
Verkauf nur mit schriftlicher Genehmigung.
Anfragen: angela@reeg-muller.de

Ein Projekt zur digitalen Teilhabe
www.60plusgehtonline.de

<https://60plusgehtonline.de>

Bild-/Grafiknachweise

Illustrationen & Elemente: Canva-Elemente
(Standardlizenz) / eigene Gestaltung „Oma Erla“.
Logos/Marken bleiben Eigentum der jeweiligen
Rechteinhaber.

Texte und Illustrationen wurden mit
Unterstützung von Künstlicher Intelligenz erstellt und
redaktionell geprüft.

Haftungsausschluss

Alle Inhalte wurden sorgfältig erstellt. Für Richtigkeit,
Vollständigkeit und Aktualität wird keine Gewähr
übernommen.

Dieses Mini-Buch ersetzt keine individuelle Beratung.
Für externe Links sind ausschließlich deren Betreiber
verantwortlich.

