



Ich digital

MACH MIT IM
DIGITALEN LEBEN





Ich digitale LIVE - Digital im Alltag

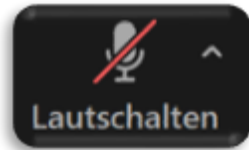
28.04.2026

Bildquelle: KI-generiert mit ChatGPT

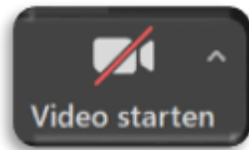




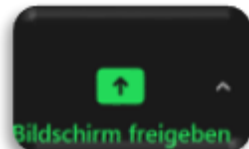
Die wichtigsten Zoom-Funktionen



Mikrofon: Damit kannst du dein Mikrofon ein- oder ausschalten. Schalte dein Mikrofon stumm, wenn du nicht sprichst.



Kamera: Mit diesem Icon kannst du deine Kamera ein- oder ausschalten. Wenn es durchgestrichen ist, sehen dich die anderen Teilnehmer nicht.

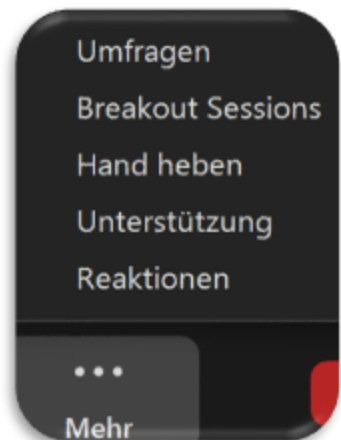
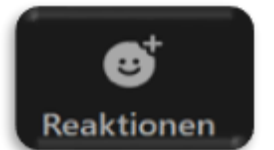
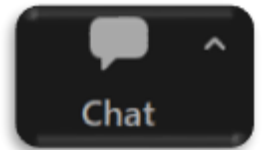


Bildschirm teilen: Dieses Symbol zeigt, dass du deinen Bildschirm oder ein Fenster mit anderen teilen kannst.

Chat: Damit öffnest du das Chat-Fenster, um Nachrichten an andere Teilnehmer zu senden. Wenn du auf den blauen Button klickst, kannst du auswählen, wem du eine private Nachricht schickst oder ob du an alle schreiben möchtest.

Reaktionen: Mit diesen Icons kannst du eine kurze Reaktion zeigen, wie Daumen hoch, ohne das Gespräch zu unterbrechen.

3-Punkte-Menü: Hier kannst du verschiedene Einstellungen für Audio, Video und andere Funktionen finden, z.B. „Hand heben“.





Heute geht es nicht um Perfektion

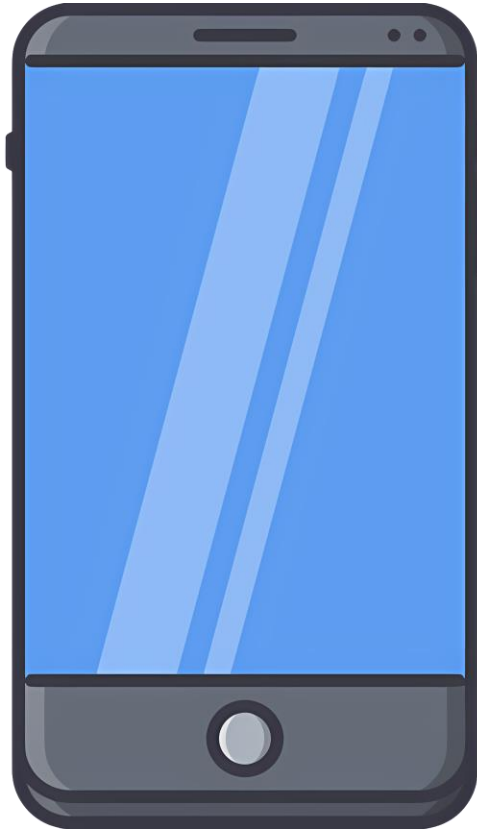
sondern um einfache Schritte im Alltag

- Sie können einfach zuhören
- Sie müssen nichts ausprobieren
- Alles ist freiwillig





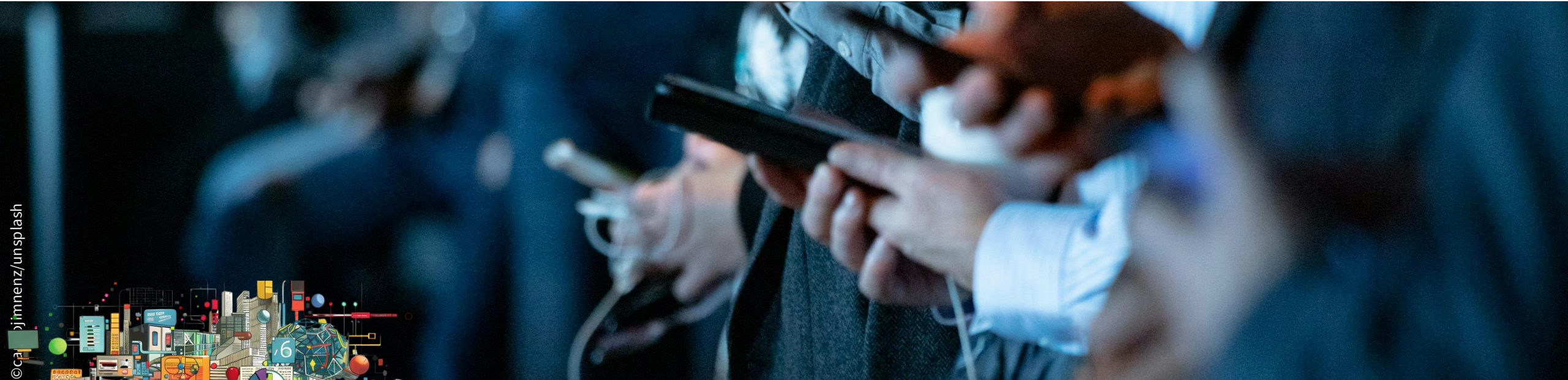
Ablauf



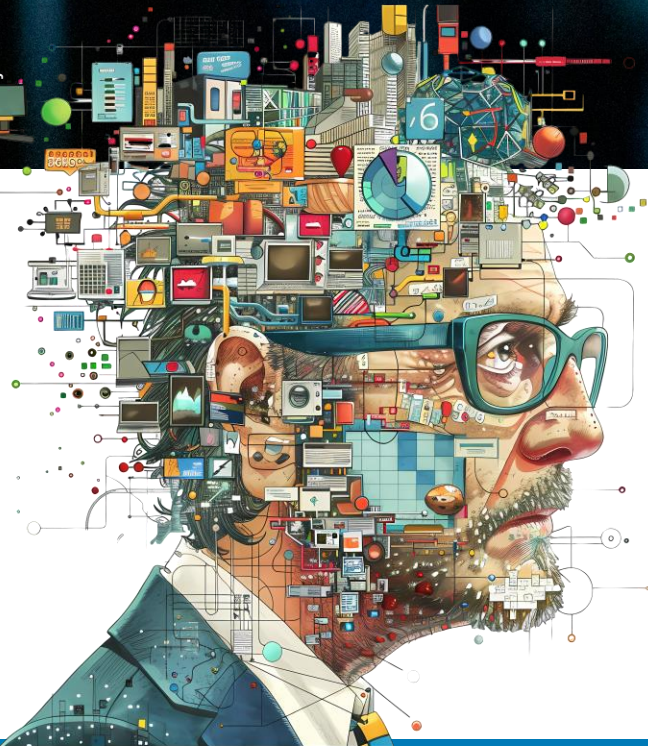
Drei Dinge, die heute helfen können

1. Mein Handy kann mehr
2. Online-Alltag meistern
3. Sicher surfen





© ca jimenez/unsplash



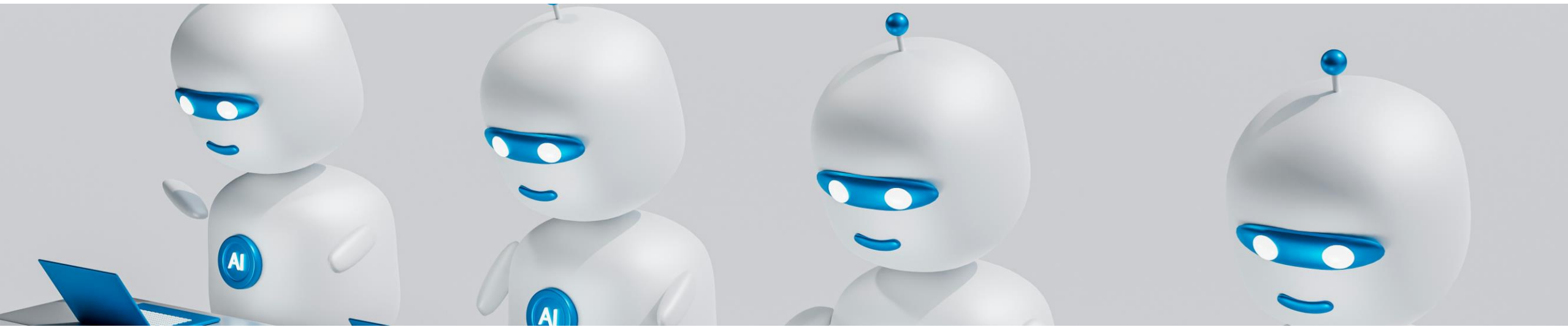
Ihr Handy im Alltag Was nervt Sie am meisten?

- Zu viele Nachrichten?
- Zu kompliziert?
- Angst, etwas falsch zu machen?





Mein Handy kann mehr





Mein Handy kann mehr

Es darf auch einfacher sein

- Weniger Ablenkung
- Mehr Übersicht
- Mehr Ruhe



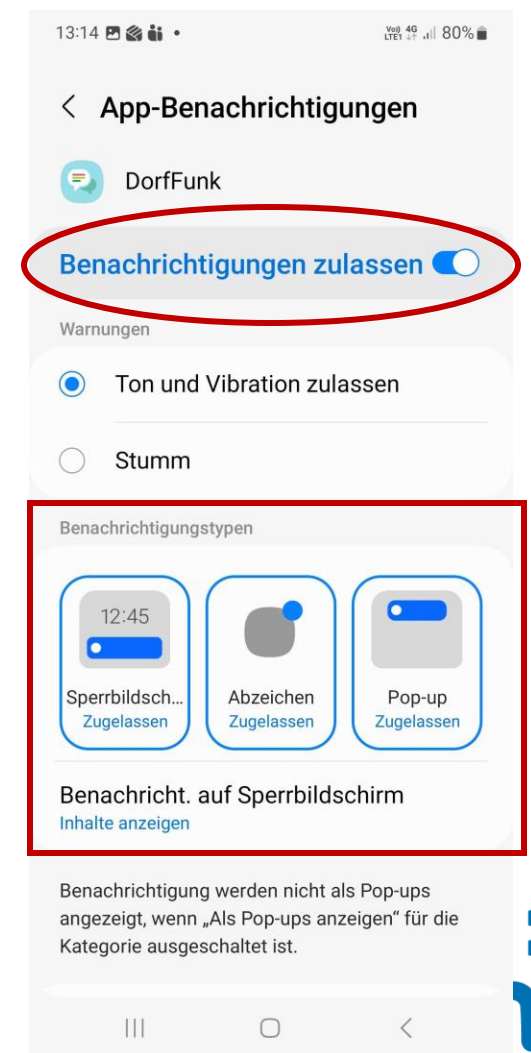
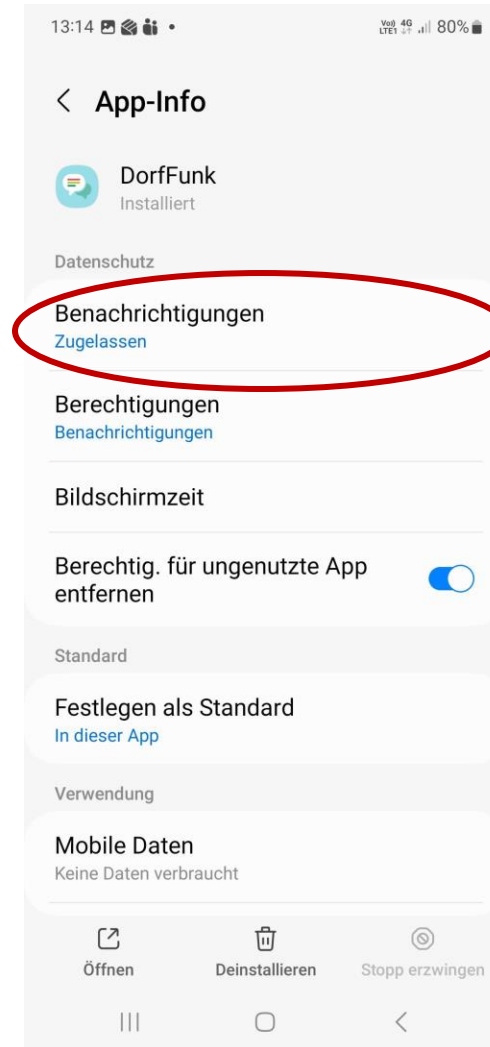
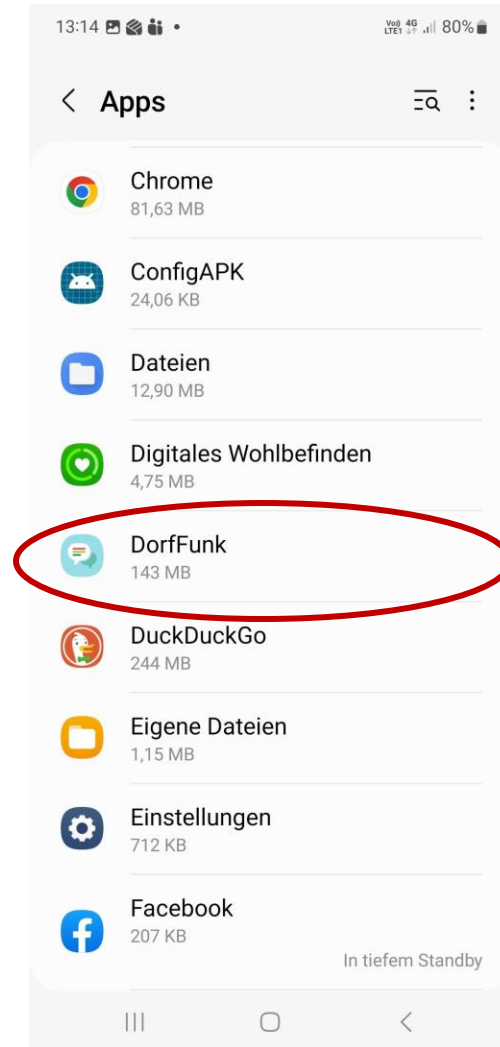
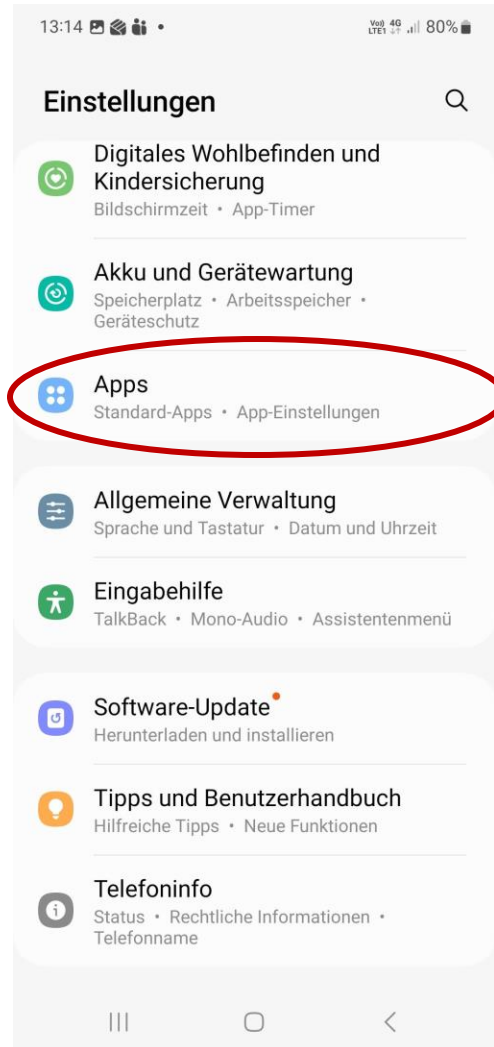


Warum das Handy oft stresst

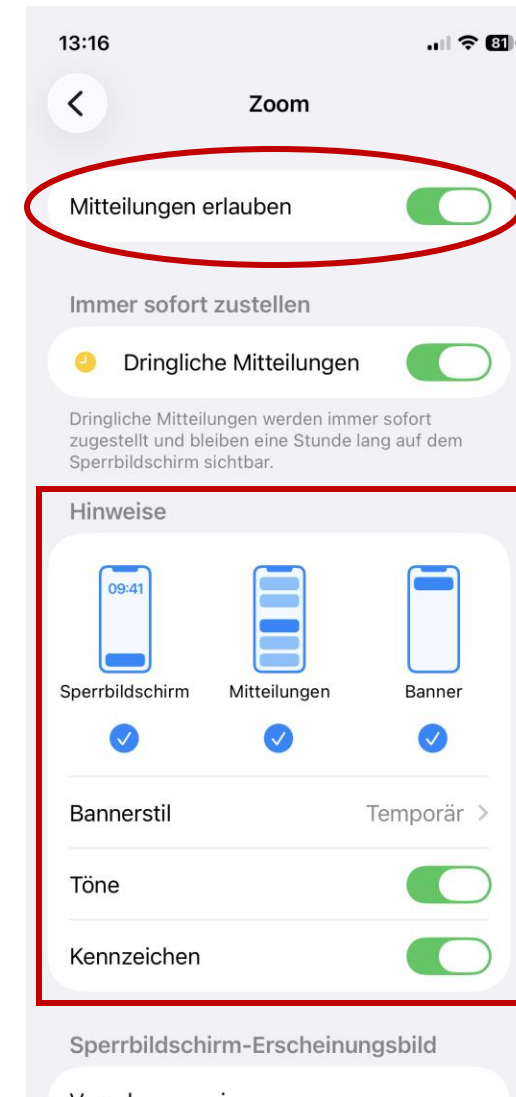
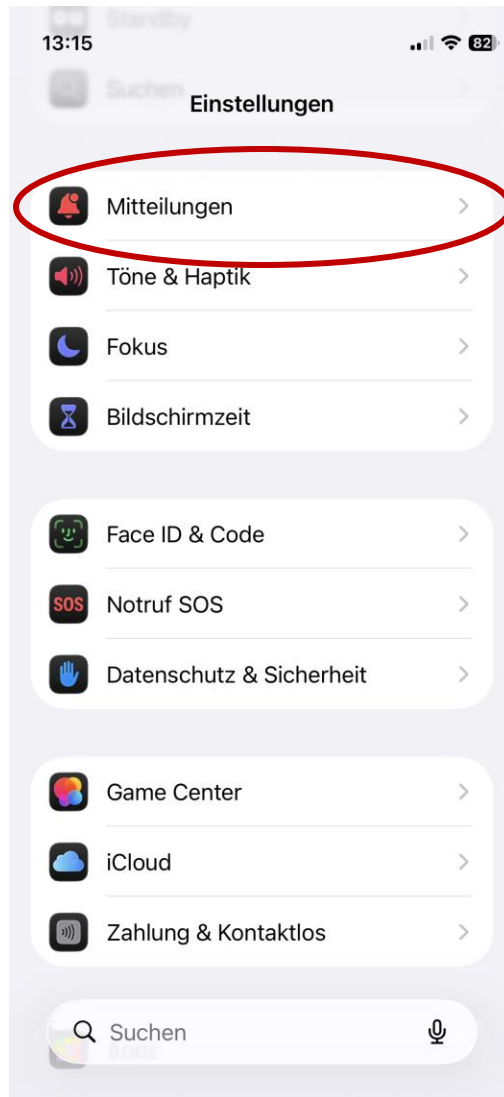
- Viele Apps wollen Aufmerksamkeit
 - Ständige Benachrichtigungen
 - Alles wirkt wichtig
- „Nicht alles, was blinkt, ist wichtig.“



Android



Einstellungen → Apps → Benachrichtigungen



Einstellungen → Mitteilungen





Startbildschirm aufräumen

- Nur das Wichtigste sichtbar (6-9 Apps)
- Selten genutzte Apps verschieben
- Übersicht schafft Ruhe

→ So geht's:

- App lange gedrückt halten
- Verschieben oder auf Seite 2 ziehen
- Ordner erstellen (App auf App ziehen)
- Pro-Tipp: Widgets

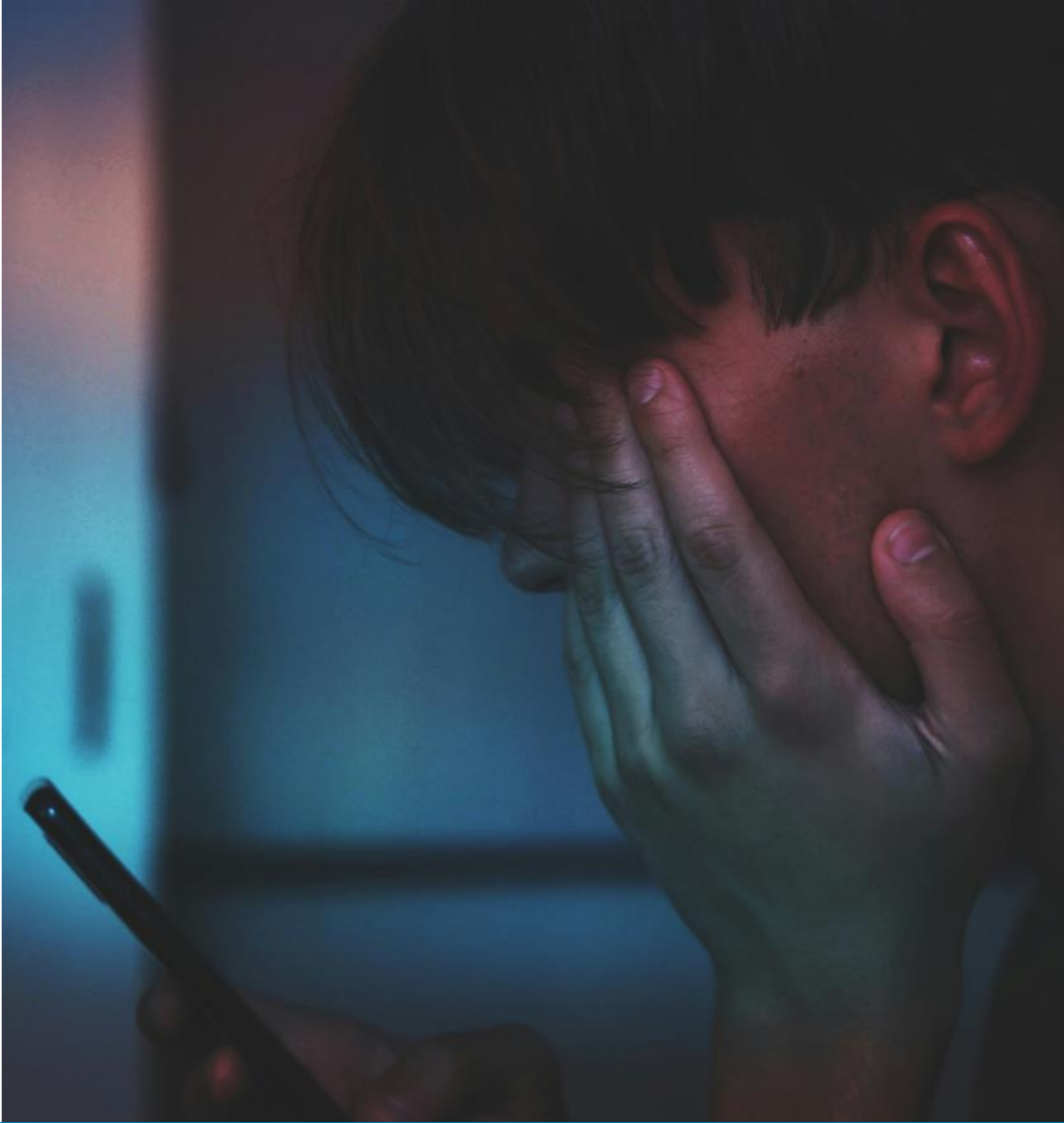




Digital Detox = bewusste Pausen vom Smartphone und anderen digitalen Geräten einzulegen.

[Digital Detox: Wenn das Handy dein Leben dominiert](#)





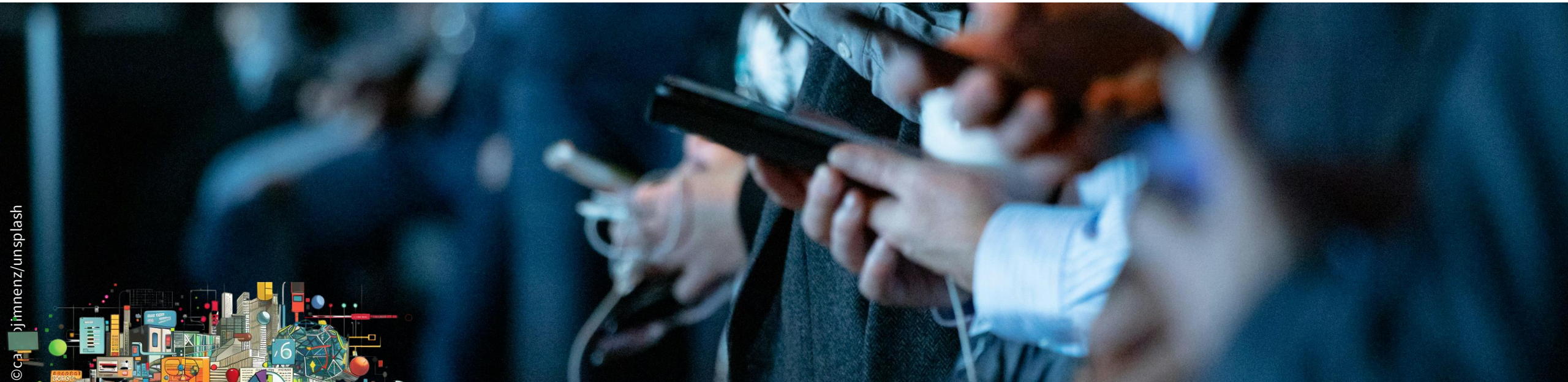
Digitale Hektik reduzieren

- Benachrichtigungen reduzieren
- Handy bewusst weglegen
- Nicht jede App öffnen

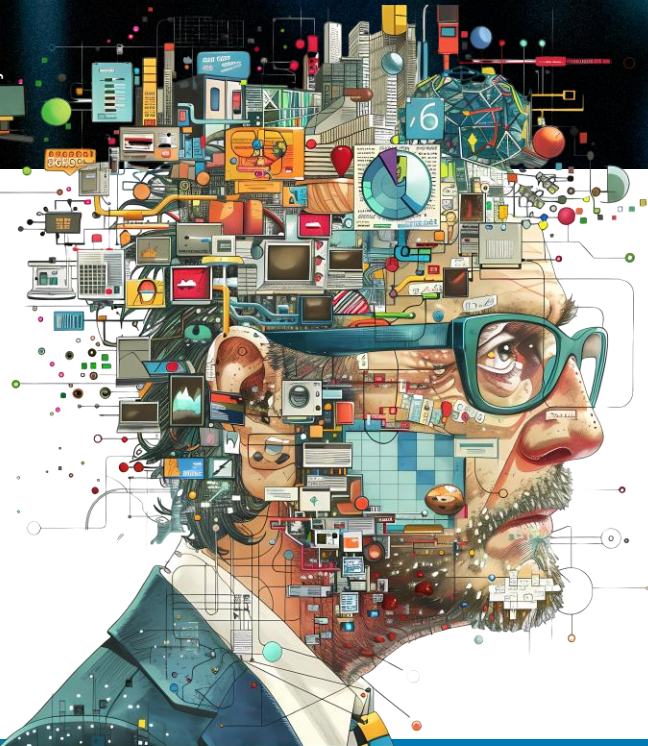
→ „Ihr Handy soll helfen, nicht stressen.“

→ 1-2 feste Handy-Zeiten am Tag reichen oft





© ca jimenez/unsplash



Ihr Handy im Alltag

Was würden Sie am liebsten ausschalten?

- Benachrichtigungen
- Apps
- Etwas anderes





Online-Alltag





Online-Alltag meistern

Viele Dinge sind online eine Kopie der analogen Welt

- Einkaufen
- Tickets
- Anmeldungen





Online-Einkaufen & bezahlen

- Produkte auswählen
- Preis prüfen
- Anbieter anschauen
- Adresse eingeben
- Keine Eile
- Bezahlen

Nur dort, wo es sich richtig anfühlt.





Online-Einkaufen

Die 5 wichtigsten Tipps für Einsteiger*innen

- Misstrauisch bei extrem günstigen Preisen
- Impressum prüfen – Adresse googlen
- Sichere Zahlarten nutzen
- Zeit nehmen – nicht unter Druck setzen lassen
- Im Zweifel: jemanden fragen





So bezahlen wir sicher im Internet

- Wenn möglich: **Rechnung**
- Sonst: **Lastschrift** oder Zahlungsdienst wie **PayPal** (nicht Freunde) oder **WERO**
- Niemals: **Vorkasse** bei unbekanntem Shops
- Im Zweifel: nicht kaufen



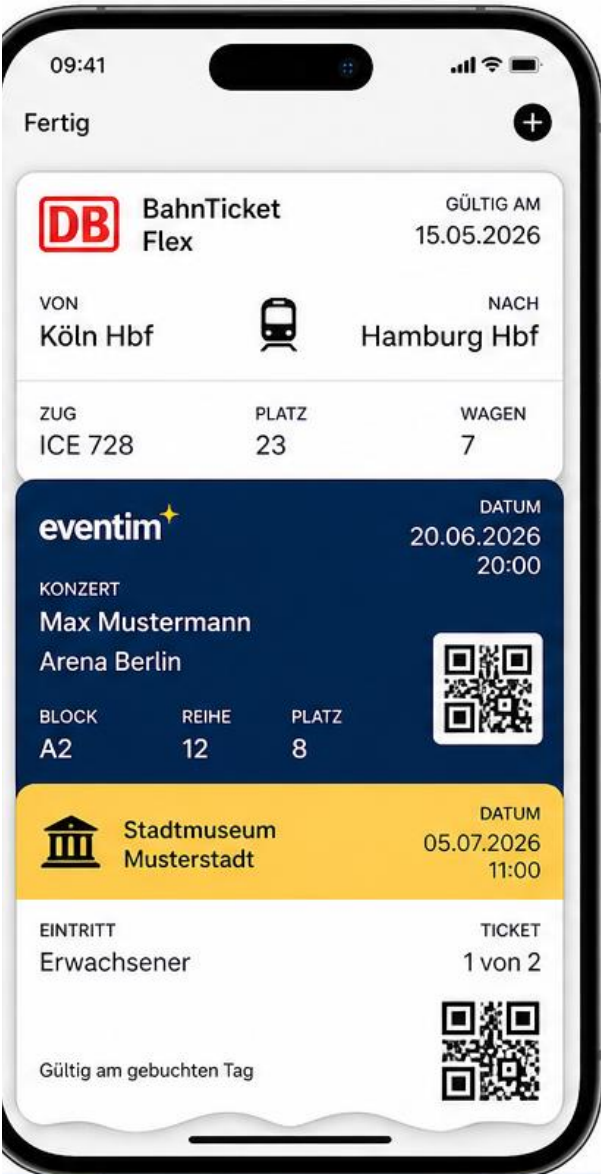


Online-Tickets & Services

- Fahrkarten
- Veranstaltungen
- Termine

Kein Anstehen, alles von zuhause





Das digitale Portmonee

- Immer dabei
- Umweltfreundlich
- Erinnerung inklusive
- Sicher & geschützt



Ansprechperson *

Vorname

Nachname

Einrichtung

Möchten Sie unsere Online-Kurse in ihrer Einrichtung anbieten, geben Sie bitte den Namen an.

E-Mail-Adresse

Wenn Sie eine E-Mail-Adresse angeben, können wir Ihnen den Anmeldelink und die Inhalte zuschicken.

Termine auswählen *

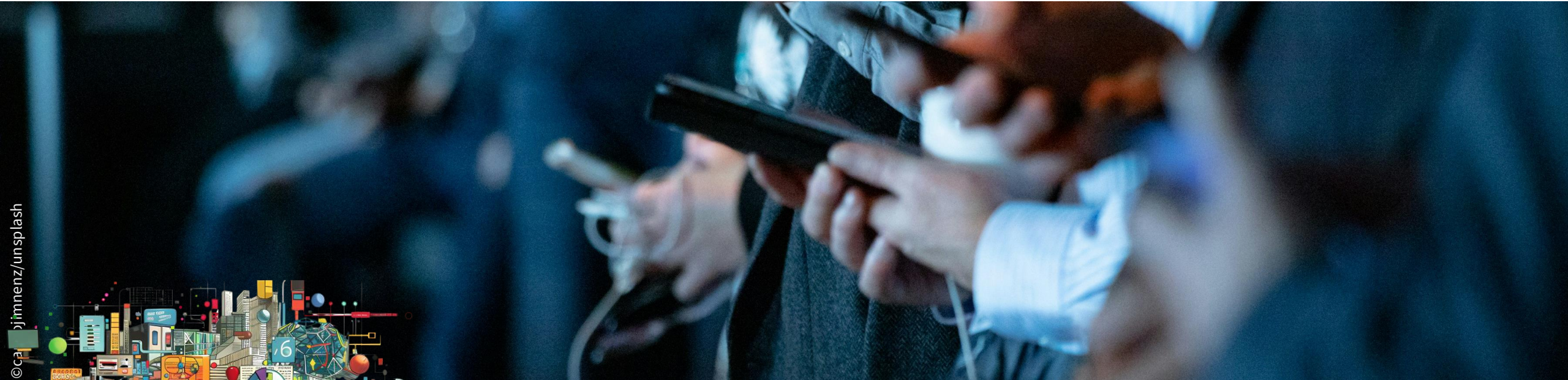
- Soziale Medien 1 - 23.04.2026 um 12.30 Uhr (Intro und Netikette)
- Hansdynutzung - 28.4.2026 um 15:30 Uhr
- Soziale Medien 2 - 30.04.2026 um 12.30 Uhr (Algorithmus und Verzerrung)
- Soziale Medien 3 - 07.05.2026 um 12.30 Uhr ((Fake News und Verschwörungstheorien)
- KI Kompakt Kurs (90 Minuten) - 26.05.2026 10.00 Uhr
- Künstliche Intelligenz 1 - 01.06.2026 um 10.30 Uhr (Was ist KI? – einfach erklärt)
- Künstliche Intelligenz 2 - 08.06.2026 um 10.30 Uhr (Sicherer Umgang mit KI)
- Künstliche Intelligenz 3 - 15.06.2026 um 10.30 Uhr (Texte, Bilder und Ideen mit KI)



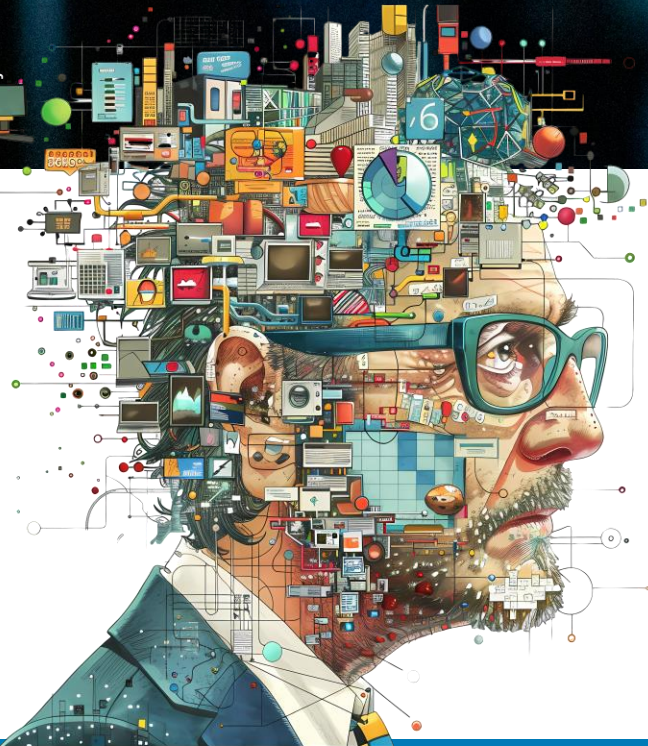
Online-Anmeldungen

- Name und Daten eingeben
- Bestätigung erhalten
- Oft per E-Mail





© ca jimenez/unsplash



Ihr Handy im Alltag Ihre Einschätzung

- Welche Anbieter brauchen welche Daten?
- Wann schließen Sie einen Kauf nicht ab?
- Was machen Sie weiterhin analog?





Sicher surfen





Sicher surfen

Im Internet ruhig bleiben

- Nicht alles ist dringend
- Nicht alles ist echt
- Unsicherheit ist normal

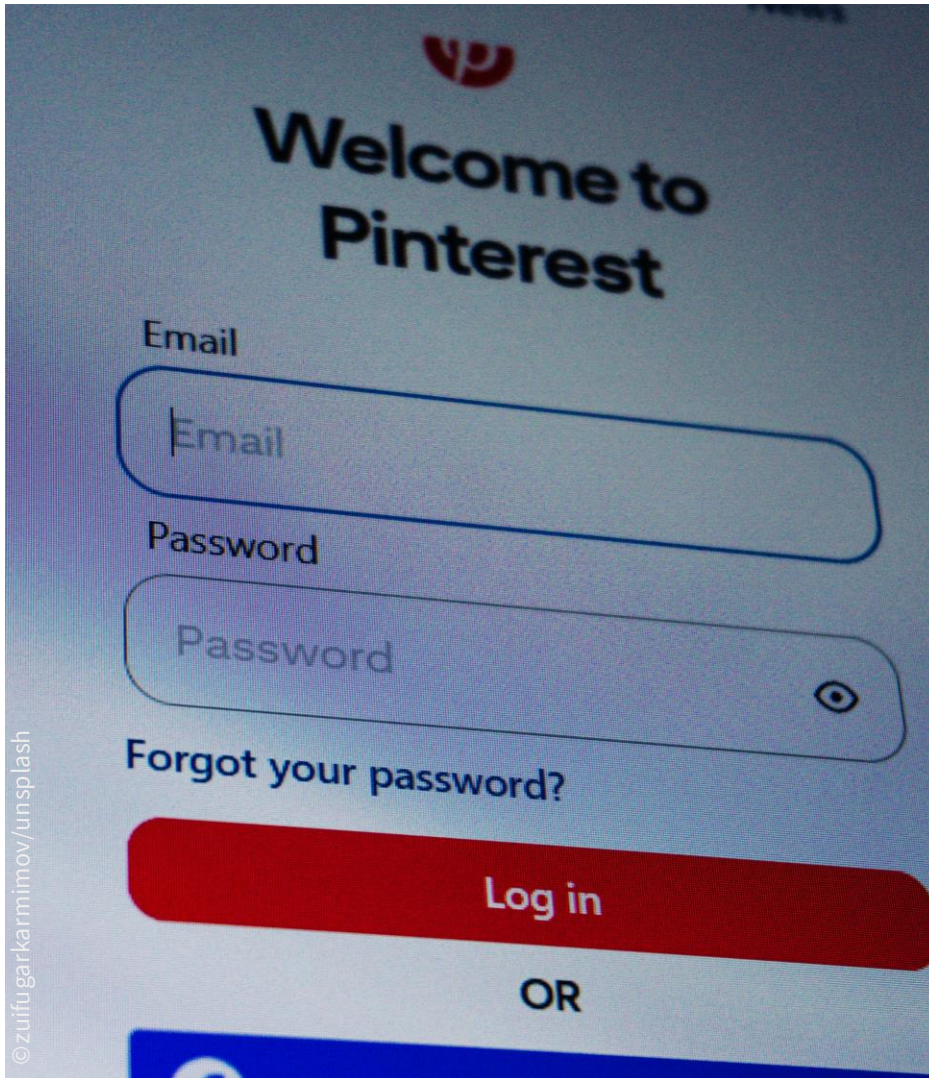




Passwörter

- Schützen persönliche Daten
- Nicht weitergeben
- Lieber einfach merken als kompliziert verlieren





Warum wir sichere Passwörter benötigen...

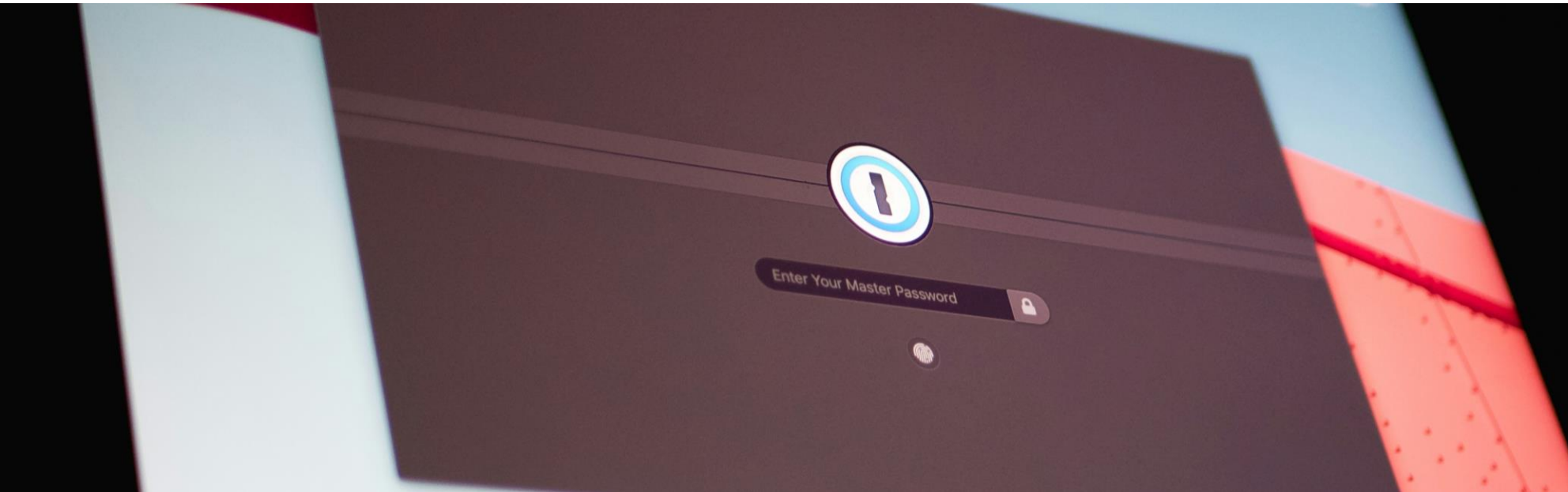
Passwörter sind unverzichtbare digitale Schlüssel, die vor unerwünschten Zugriffen schützen. Ähnlich wie ein Schloss an Ihrer Eingangstür, sollen Passwörter Ihren digitalen Besitz und Ihre Privatsphäre schützen.

Beispiele für schlechte Passwörter

123456 111111 abc12 abcd passwort
iloveyou hello 12312 querty dragon

Einfache und einfallslose Passwörter machen es kriminellen Personen leicht. Umso wichtiger ist es daher, Passwörter zu wählen, die andere nicht einfach erraten oder nachvollziehen können.





- Je länger ein Passwort, desto sicherer ist es (8-12 Zeichen).
- Verwenden Sie vier Zeichenarten: Groß- und Kleinbuchstaben, Zahlen und Sonderzeichen (z.B. ?, !, §, &)
- Erstellen Sie kryptische Passwörter.



- Verwenden Sie keine einfachen Buchstaben- oder Zahlenfolgen (z.B. „abcd“ oder „1234“).
- Vermeiden Sie Namen oder Begriffe.
- Vermeiden Sie bekannte Zahlenfolgen, wie z.B. Geburtstage.





Sichere Passwörter

- Benutzen Sie jedes Passwort nur einmal.
- Achten Sie darauf, dass niemand bei der Eingabe des Passwortes über die Schulter schaut.
- Speichern Sie Passwörter nicht unverschlüsselt auf deinem Computer. Benutzen Sie einen Passwort-Manager.
- Schreiben Sie Ihre Passwörter niemals auf Zettel, den du an deinen Monitor klebst.

Und muss ich meine Passwörter auch noch regelmäßig ändern?

Ein regelmäßiges Ändern der Passwörter ist nicht nötig. Es ist nur zusätzliche Arbeit und verleitet uns dazu, zu einfache Passwörter zu wählen. Wenn dein Passwort sicher ist, muss es nur geändert werden, wenn es in einem Datenleck auftauchen sollte.





[Unknackbar aber einfach zu merken! - Passwörter Einfach Erklärt \(1/5\)](#)





Betrug & Scam erkennen

- Druck („sofort handeln!“)
- Ungewöhnliche Nachrichten
- Zu gut, um wahr zu sein





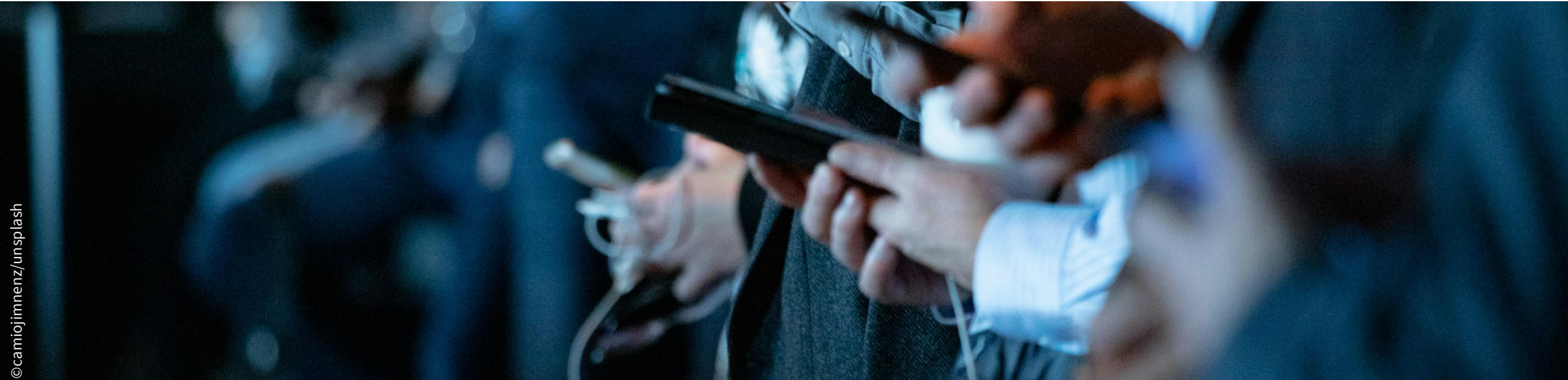
Wenn etwas Druck macht: stoppen

- Nicht sofort klicken
- Lieber nachfragen
- Im Zweifel nichts tun





© camiojimmenez/unsplash



Ihr Handy im Alltag Was würden Sie tun?

- Nachricht erhalten: Wann klicke ich drauf?





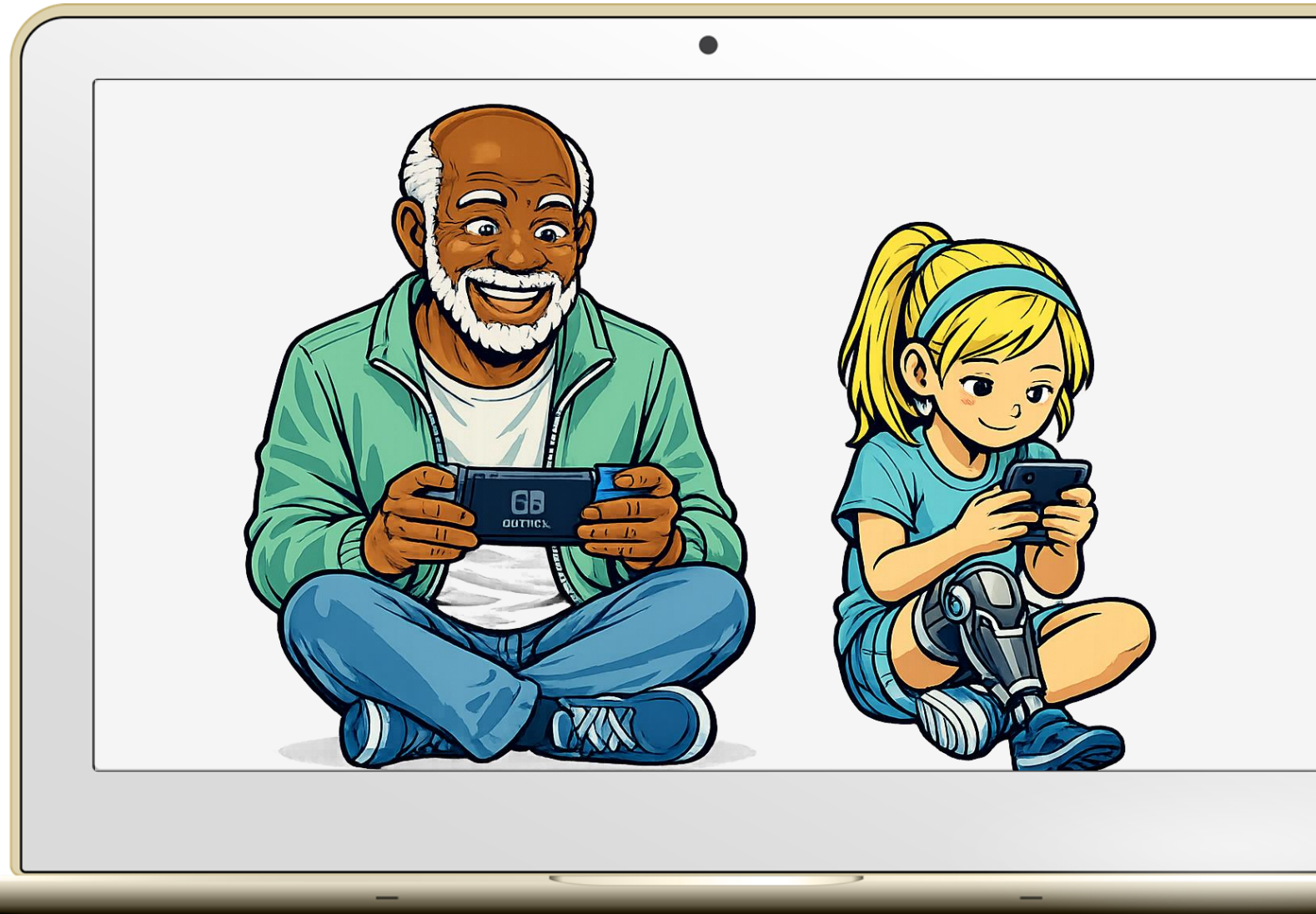
Klicken oder nicht?

- Beispiel 1: „Hallo Mama, neue Nummer, schreib mir hier“
- Beispiel 2: „Ihr Konto wurde gesperrt – jetzt bestätigen“
- Beispiel 3: „20 % Rabatt nur heute!“



Das Wichtigste heute

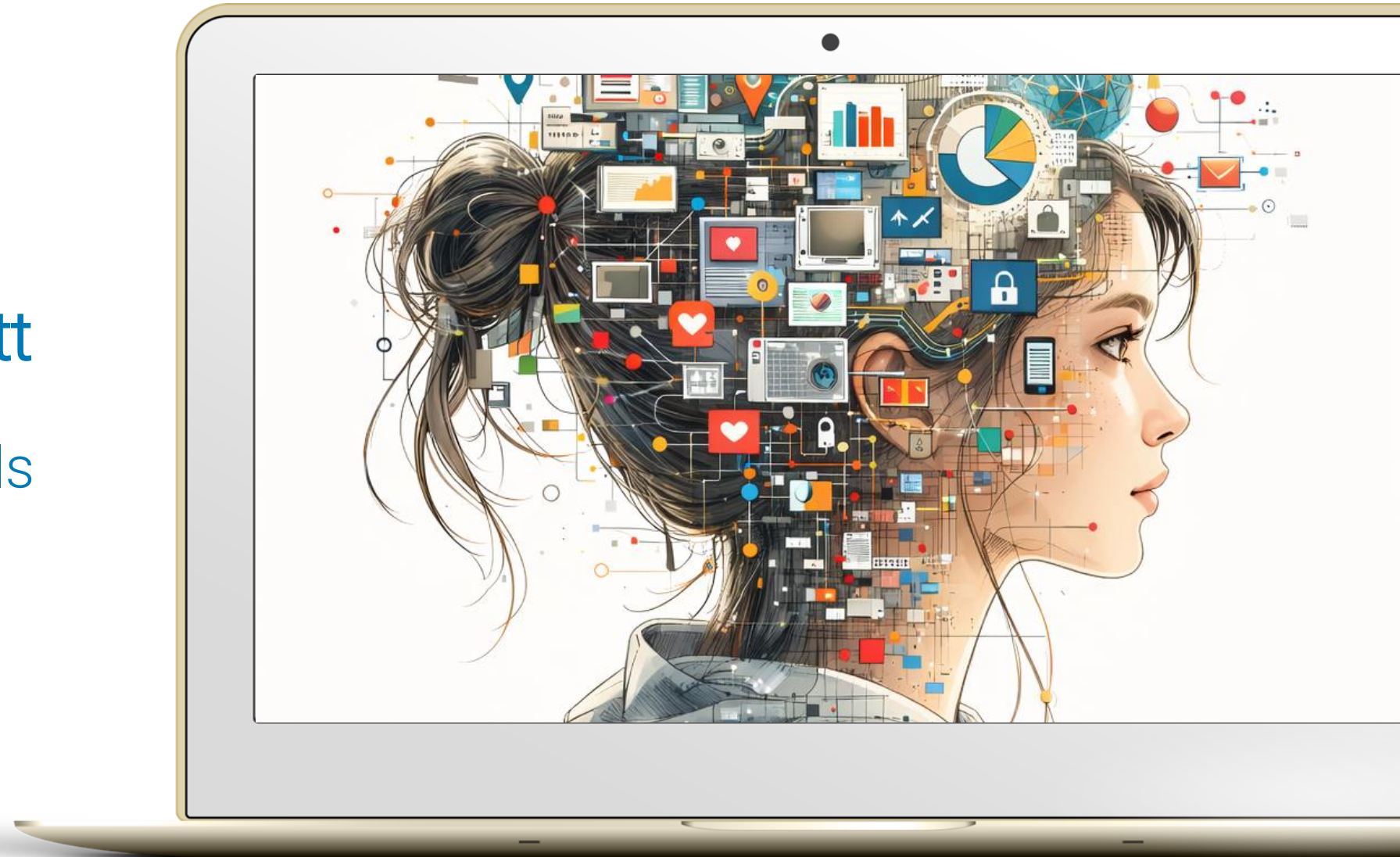
- Handy kann ruhiger werden
- Online-Alltag ist zu bewältigen
- Vorsicht ist geboten und erlaubt





Ihr nächster Schritt

Was probieren Sie als erstes aus?





Fragerunde

Eure Fragen, Anmerkungen und Ideen

A large, dark stone Buddha statue is the central focus, partially obscured by a semi-transparent green overlay. The statue's head is topped with a traditional tiled roof, featuring a row of dark, rounded tiles. The background is a dense, vibrant green forest with various trees and foliage. The overall mood is serene and natural.

Danke... und viel Erfolg...