

Meine digitalen Konten



Tipps für sichere Passwörter

Erstellen Sie ganz einfach starke Passwörter, die leicht zu merken, aber schwer zu knacken sind

Um sich ein komplexes Passwort leicht zu merken, gibt es einen Trick: **Erstellen Sie einen kompletten Passwortsatz und verwenden Sie davon nur die Anfangsbuchstaben der einzelnen Wörter.** Es empfiehlt sich, auch Zahlen und Sonderzeichen zu verwenden, also z.B. statt des Wortes "zwei" (also des Buchstaben "z") die Ziffer "2" und statt des Wortes "und" (also des Buchstaben "u") das Sonderzeichen "&" im Passwort zu verwenden.

Ein Beispiel: "Meine 2 Kinder gehen jeden Montag & Dienstag zum Training". Das daraus resultierende Passwort ist dann: „**M2KgjM&DzT**“.

Sie haben bestimmt viel bessere Passwortsätze, denn Sie sollten **für jedes Konto ein unterschiedliches Passwort** verwenden – aber **auf keinen Fall das aus diesem Beispiel.** Jedes Passwort sollte **mehr als 10 Zeichen lang** sein und **sicher notiert** (vorzugsweise auf Papier) und **verwahrt werden.**

Mehr Infos dazu gibt es bei der Initiative des Landeskriminalamtes von NRW: <https://www.mach-dein-passwort-stark.de/>

Schützen Sie besonders Ihr E-Mail-Postfach, denn darüber können Passwörter anderer Konten zurückgesetzt werden

Hinterlegen Sie bei Fragen zur Passwortwiederherstellung („*typisch: Mädchenname der Mutter?*“) eine falsche Antwort

Und **notieren Sie Ihre „falschen“ Antworten in Ihren Unterlagen!** Die richtigen Antworten finden Angreifer im Netz schneller als Sie denken!

Meine Konten („Accounts“)

Unternehmen (oder App(likation), Webseite etc.)	Benutzername (meist Ihre E-Mail-Adresse, Name, Vertragsnr. oder Telefonnr.)	Sicheres Passwort (s.o.) (Gut lesbar! Verwechselt werden können z.B. 6/G, l/I, 0/O etc.)	Datum der Einrichtung	Bemerkungen (z.B. App Passwort, URL, 2. Faktor, Ersatzcodes etc.)
Beispiel Sparkasse HRV	erika.musterman@t-online.de	M1 .Shis1980. (Beispiel-Satz dazu: „ <i>Mein 1 . Sparbuch habe ich seit 1980.</i> “	1.2.2020	2020 auf Online-Banking umgestellt; 2. Faktor pushTAN App
Übung				

Unternehmen (oder App(likation), Webseite etc.)	Benutzername (meist Ihre E-Mail-Adresse, Name, Vertragsnr. oder Telefonnr.).	Sicheres Passwort (s.o.) (Gut lesbar! Verwechselt werden können z.B. 6/G, l/I, 0/O etc.)	Datum der Einrichtung	Bemerkungen (z.B. App Passwort, URL, 2. Faktor, Ersatzcodes etc.)