



CYBER WELFARE

PROGRAMM FÜR BEWUSSTSEIN UND DIGITALES WOHLERGEHEN



Vollständiger Leitfaden zum Cyber-Welfare-Programm

Deine Karte für digitales Wohlergehen: fünf Kurse, drei Säulen, ein Weg nach deinem Maß

Ausgabe 1.1 — August 2026 — cyberwelfare.org

SCHÜTZE DEINE DIGITALE PRIVATSPHÄRE



VOLLSTÄNDIGER LEITFADEN ZUM CYBER-WELFARE-PROGRAMM

Willkommen

Dieser Leitfaden ist kein Kurs: Er ist die Karte, die dir hilft, dich vor dem Start zu orientieren, und zu der du zurückkehren kannst, wann immer du dich fragst, was der nächste Schritt ist. Das Cyber-Welfare-Programm besteht aus fünf Kursen, die einander ergänzen, und keiner setzt voraus, dass du Fachfrau oder Fachmann bist: Sie setzen nur voraus, dass du täglich ein Telefon, einen Computer und ein paar Dutzend Konten nutzt, so wie alle.

Ein Gedanke zieht sich durch das ganze Programm: Digitale Sicherheit ist keine Frage komplizierter Werkzeuge, sondern von Bewusstsein, Kompetenzen und Gewohnheiten. Den Unterschied macht der Faktor Mensch, und das ist eine gute Nachricht: Es bedeutet, dass Schutz in deiner Reichweite liegt, Schritt für Schritt. Du findest hier weder Alarmismus noch Versprechen absoluter Sicherheit, denn die gibt es nicht: Du findest einen Weg, die Risiken zu verringern, die für dich wirklich zählen, mit verhältnismäßigen und gelassenen Entscheidungen.

Das Cyber Welfare Framework in zwei Minuten

Das gesamte Programm ruht auf drei Säulen. Kompetenzen sind das Können: die Zwei-Faktor-Authentifizierung aktivieren, ein Backup einrichten, einen Passwortmanager konfigurieren. Bewusstsein ist das Verstehen: wie Täuschungen funktionieren, wohin deine Daten gehen, welche Risiken dich wirklich betreffen. Sicheres Verhalten ist die Praxis, die bleibt: die Gewohnheiten, die dich weiter schützen, wenn der Kurs vorbei ist. Jeder Abschnitt jedes Kurses benennt, welche Säule er trainiert.

Die zweite Zutat ist die Skala der digitalen Reifestufen, von FL1 bis FL5. Sie ist kein Wettbewerb: Sie ist eine ehrliche Art zu erkennen, wo du stehst, und den passenden Weg zu wählen. Auf dem Portal findest du die Selbsteinschätzung, einen Fragebogen, der dich auf der Skala einordnet und dir vorschlägt, wo du beginnen kannst.

Stufe	Name	Woran du dich erkennst
FL1	Basis	Du nutzt das Digitale täglich, hast die Sicherheit aber aufgeschoben: wiederholte Passwörter, kein Backup, nie geöffnete Einstellungen.
FL2	Einsteiger	Du hast erste solide Gewohnheiten: Zwei-Faktor-Authentifizierung bei den wichtigsten Konten, Telefonsperre, etwas Aufmerksamkeit für Links.
FL3	Selbstständig	Du verwaltest Werkzeuge und Einstellungen allein: Passwortmanager, ein funktionierendes Backup, bewusste Entscheidungen zu Apps und Diensten.
FL4	Versiert	Du bewältigst auch komplexe Situationen: Verschlüsselung, Wiederherstellung nach Vorfällen, fortgeschrittene Konfigurationen, verhältnismäßige Risikoeinschätzungen.
FL5	Experte/Wegweiser	Über den eigenen Schutz hinaus begleitest du andere: Familie, Kolleginnen und Kollegen, Gemeinschaft. Es ist die Stufe, auf die die Fortgeschrittenen Wege zielen.

Schütze deine digitale Privatsphäre



Scanne den Code, um am Programm teilzunehmen



VOLLSTÄNDIGER LEITFADEN ZUM CYBER-WELFARE-PROGRAMM

Jeder Kurs ist in drei aufeinander aufbauende Wege gegliedert: Essenziell, um das Fundament zu legen; Mittelstufe, für alle, die Methode und Selbstständigkeit wollen, auch im Beruf; Fortgeschritten, für alle, die tief verstehen und zum Bezugspunkt für andere werden wollen. Du kannst beim Essenziellen jedes Kurses stehen bleiben und bist bereits deutlich besser geschützt als der Durchschnitt: Die weiteren Stufen sind da, wenn — und falls — du sie brauchst.

Kurs	Essenziell	Mittelstufe	Fortgeschritten
Online-Sicherheit	FL1 → FL2 · die Grundgewohnheiten	FL2 → FL3 · Zugänge verwalten	FL3 → FL5 · Angriffe verstehen, führen
Online-Privatsphäre	FL1 → FL2 · Privatsphäre im Alltag	FL2 → FL3 · bei der Arbeit und unterwegs	FL3 → FL5 · das System verstehen
Offline-Verteidigung	FL1 → FL2 · die tägliche Verteidigung	FL2 → FL3 · der Faktor Mensch im Beruf	FL3 → FL5 · der Verstand als Perimeter
Datenschutz	FL1 → FL2 · Daten täglich sicher	FL2 → FL3 · Arbeitsdaten	FL3 → FL5 · Beherrschung der Daten
Online-Anonymität	FL2 → FL3 · Anonymität im Alltag	FL3 → FL4 · operative Anonymität	FL4 → FL5 · starke Anonymität

Die fünf Kurse + 1 im Porträt

Online-Sicherheit — die Eingangstür

Es ist der Kurs, mit dem fast alle beginnen. Es geht um das, was du täglich nutzt: Passwörter und Passkeys, Zwei-Faktor-Authentifizierung, Smartphones, Apps, Heimnetzwerk, Online-Banking. Der Essenzielle Weg (FL1→FL2) baut die Grundgewohnheiten auf; die Mittelstufe (FL2→FL3) macht aus Gewohnheiten Verwaltung: Passwortmanager, die E-Mail als Schlüssel zu allen anderen Konten, der Plan B, wenn etwas schiefgeht; der Fortgeschrittene Weg (FL3→FL5) führt dich in die tatsächliche Mechanik von Kontoangriffen, damit du verhältnismäßige Abwehr wählst und nicht aus Angst handelst.

Online-Privatsphäre — deine Daten, deine Regeln

Hier geht es nicht darum, wer dich angreift, sondern wer dich beobachtet: welche Daten du täglich erzeugst, wer sie sammelt, wie du die Kontrolle zurückgewinnst. Es beginnt im Alltag (öffentliches WLAN, mit KI erzeugte Täuschungen, Assistenten und Chatbots, Kinder und Nahestehende schützen), geht weiter zur Privatsphäre bei der Arbeit und unterwegs (VPN, vertrauliche Kommunikation, Reisen) und mündet im Verstehen des Systems: Tracking, Datenhändler, deine Rechte und wie du sie wirklich wahrnimmst, bis hin zum vernetzten Zuhause.

Schütze deine digitale Privatsphäre



Scanne den Code, um am Programm teilzunehmen



VOLLSTÄNDIGER LEITFADEN ZUM CYBER-WELFARE-PROGRAMM

Offline-Verteidigung — der Faktor Mensch

Die wirksamsten Betrugsversuche laufen nicht über den Computer: Sie kommen per Anruf, SMS, QR-Code oder als Person an der Tür. Dieser Kurs trainiert die Verteidigung, die keine Technik ersetzen kann: die Hebel der Täuschung erkennen (Dringlichkeit, Autorität, Angst, Vertrauen), über einen getrennten Kanal prüfen, Dokumente, Karten und Nahestehende schützen — mit besonderem Augenmerk auf besonders gefährdete Menschen wie Ältere. Der Fortgeschrittene Weg geht an die Wurzel: wie der Verstand denkt, welche Abkürzungen er nimmt (kognitive Verzerrungen) und wie man eine Klarheit trainiert, die auch der Desinformation im KI-Zeitalter standhält.

Datenschutz — was dir gehört, bleibt deins

Fotos, Dokumente, Erinnerungen, Arbeit: In diesem Kurs geht es um den Lebenszyklus deiner Daten. Du lernst zu erfassen, was du besitzt und wo es liegt, die Verschlüsselung zu nutzen, die deine Geräte schon haben, ein Backup aufzubauen, das wirklich funktioniert (die 3-2-1-Regel und darüber hinaus), Geräte und Konten spurlos aufzulösen, bis hin zum digitalen Nachlass: heute in Ruhe entscheiden, was morgen mit deinen Daten geschieht. Die höheren Stufen ergänzen professionelle Verschlüsselung, die Reaktion auf Vorfälle und einen Blick nach vorn, einschließlich der Post-Quantum-Ära.

Online-Anonymität — der Kurs der zweiten Stufe

Anonymität heißt nicht sich verstecken: Sie heißt wählen zu können, was man von sich preisgibt. Es ist ein spezialisierterer Kurs, gedacht für alle, die die Grundlagen von Online-Privatsphäre schon haben: Er beginnt damit, wie wir identifiziert werden (IP-Adresse, Browser-Fingerabdruck, sogar der Schreibstil), zeigt, wie man teilt, ohne sich zu exponieren, und wie man die ersten Schritte mit TOR geht, und erreicht auf den höheren Stufen die operative Sicherheit (OPSEC), dedizierte Umgebungen wie TAILS und die Kompartimentierung. Mit einem festen Prinzip: Verhältnismäßigkeit — die Werkzeuge nutzen, die dein Bedrohungsmodell verlangt, und nicht mehr.

Einführungskurs - die Karte des Weges

Du willst bei den Grundlagen beginnen und den Weg „Schütze deine digitale Privatsphäre“ klar vor Augen haben? Nach dem Einführungskurs kennst du die Grundlagen: Cyberraum, Internet, Mobilfunknetze, Satellitenkommunikation und ihren Bezug zu Sicherheit, Privatsphäre, Anonymität, Datenschutz und dem Faktor Mensch — von Grund auf erklärt.

Schütze deine digitale Privatsphäre



Scanne den Code, um am Programm teilzunehmen



VOLLSTÄNDIGER LEITFADEN ZUM CYBER-WELFARE-PROGRAMM

Wer was behandelt: die Themenkarte

Die fünf Kurse sind so entworfen, dass sie sich nicht wiederholen: Jedes Thema hat einen Bezugskurs, und wenn ein Thema mehrere Kurse betrifft, behandelt es jeder aus seinem Blickwinkel und verweist für den Rest auf die anderen. Diese Tabelle hilft dir, sofort die richtige Stelle zu finden.

Wenn dich das interessiert...	Der Bezugskurs ist...
Passwörter, Passkeys, Authentifizierung, kompromittierte Konten	Online-Sicherheit
Smartphones, Apps, Heimnetzwerk und Smart-Geräte (Sicherheit)	Online-Sicherheit
Tracking, Cookies, Datenhändler, DSGVO-Rechte	Online-Privatsphäre
VPN, vertrauliche Kommunikation, Privatsphäre auf Reisen und im Beruf	Online-Privatsphäre
KI-Assistenten und Chatbots: was teilen und was nicht	Online-Privatsphäre (mit Vertiefungen in Datenschutz und Anonymität)
Betrug per Telefon, SMS, QR-Code, Betrug in Person	Offline-Verteidigung
Deepfakes, Stimmklonen, Desinformation	Offline-Verteidigung und Online-Privatsphäre, jeweils aus eigenem Blickwinkel
Kognitive Verzerrungen und psychologische Hebel der Täuschung	Offline-Verteidigung
Backup, Verschlüsselung, Cloud, sichere Entsorgung, digitaler Nachlass	Datenschutz
Ransomware und Datenlecks	Datenschutz
TOR, OPSEC, Anonymität, Quellenschutz	Online-Anonymität
Kinder, ältere Angehörige und Nahestehende schützen	Online-Privatsphäre und Offline-Verteidigung (Essenziell)

Drei empfohlene Routen

Wenn du bei null anfängst (FL1): Beginne mit Online-Sicherheit Essenziell, dann Online-Privatsphäre Essenziell und Offline-Verteidigung Essenziell. Diese drei Wege decken Konten, persönliche Daten und Betrug ab: die drei Türen, durch die nahezu alle realen Probleme kommen. Ergänze Datenschutz Essenziell, wenn du Fotos, Dokumente und Erinnerungen sichern willst.

Wenn du bereits gute Gewohnheiten hast (FL2–FL3): Die Selbsteinschätzung zeigt dir, wo du am anfälligsten bist. Der Qualitätssprung kommt meist aus den Wegen der Mittelstufe: Passwortmanager und Kontowiederherstellung (Online-Sicherheit), Trennung von Beruf und Privatleben (Online-Privatsphäre), Prüfverfahren am Arbeitsplatz (Offline-Verteidigung), professionelle Verschlüsselung und Sicherung (Datenschutz).

Schütze deine digitale Privatsphäre



Scanne den Code, um am Programm teilzunehmen



VOLLSTÄNDIGER LEITFADEN ZUM CYBER-WELFARE-PROGRAMM

Wenn du Wegweiser werden willst (Richtung FL5): Die Fortgeschrittenen Wege jedes Kurses schließen mit einem Abschnitt über die Begleitung anderer — Familie, Kolleginnen und Kollegen, Gemeinschaft. Von dort führt die natürliche Brücke zum Projekt Education (der Ausbildung von Auszubildenden) und zur Cyber-Welfare-Zertifizierung, die deine Reifestufe formell anerkennt.

Die Methode, die dir überall begegnet

Quer durch die Kurse wirst du dieselbe Denkweise wiedererkennen. Erstens: dein persönliches Bedrohungsmodell — bevor du ein Werkzeug wählst, frage dich, wovor du dich schützt und wie wahrscheinlich es dich betrifft; das ist der Kompass, der Entscheidungen verhältnismäßig hält. Zweitens: eine Gewohnheit nach der anderen — jede Lektion zielt auf einen konkreten Handgriff, denn zehn halb umgesetzte Ratschläge schützen weniger als drei gut umgesetzte. Drittens: keine Schuld — wenn ein Betrug funktioniert, dann weil er gut gemacht ist, nicht weil du naiv wärst; Gelassenheit ist eine Voraussetzung für klaren Kopf, und das Programm schützt sie auch in der Art, wie es mit dir spricht.

Die Ressourcen, die die Kurse begleiten

Zu jeder Lehrlektion gibt es eine vertiefende Ressource auf dem Portal, frei zugänglich und stets aktuell: Du kannst sie zur Wiederholung oder als eigenständigen Einstieg nutzen. Die Selbsteinschätzung FL1–FL5 hilft dir, Fortschritte zwischen den Wegen zu messen. Und wenn du spürst, dass der nächste Schritt darin besteht, anderen zu helfen, sind das Projekt Education und die Cyber-Welfare-Zertifizierung der Weg, dies mit Methode zu tun.

Häufige Fragen

Muss ich die Kurse in einer bestimmten Reihenfolge belegen?

Nein, mit einer Ausnahme: Online-Anonymität setzt die Grundlagen von Online-Privatsphäre voraus (oder eine gleichwertige FL2-Reife). Ansonsten ist die in den Routen vorgeschlagene Reihenfolge ein Rat, keine Vorgabe: Jeder Kurs steht für sich und verweist dich, wenn ein Thema anderswo behandelt wird, an die richtige Stelle.

Muss ich Technikexpertin oder Technikexperte sein?

Nein. Die Essenziellen Wege beginnen bei null, und jeder Fachbegriff wird erklärt, sobald er auftaucht. Wenn ein Schritt ein Werkzeug erfordert, führt dich die Lektion durch die Anwendung, ohne etwas vorauszusetzen.

Schütze deine digitale Privatsphäre



Scanne den Code, um am Programm teilzunehmen



VOLLSTÄNDIGER LEITFADEN ZUM CYBER-WELFARE-PROGRAMM

Wie viel Zeit braucht es?

Die Lektionen sind kurz und lassen sich auch in kleinen Portionen verfolgen: Ziel ist nicht, schnell fertig zu werden, sondern jede Lektion in eine Gewohnheit zu verwandeln. Ein Essenzieller Weg lässt sich bequem in wenigen Wochen abschließen, mit ein paar Minuten pro Tag.

Kann ich eine Stufe überspringen?

Ja, wenn die Selbsteinschätzung dich weiter vorne einordnet. Die Wege Mittelstufe und Fortgeschritten greifen zu Beginn das Nötige aus der vorherigen Stufe auf, sodass du rasch prüfen kannst, ob du die vorausgesetzten Grundlagen hast.

Und nach den Kursen?

Das Portal bleibt bei dir: Die vertiefenden Ressourcen werden fortlaufend aktualisiert, und die Selbsteinschätzung erlaubt es dir, Fortschritte zu messen. Wenn du die Begleitung anderer zu einer anerkannten Rolle machen willst, sind das Projekt Education und die Cyber-Welfare-Zertifizierung der nächste Schritt.

Womit du heute beginnst

Der einfachste Einstieg ist die Teilnahme am Programm „Schütze deine digitale Privatsphäre“. Die Anmeldung ist kostenlos und die zusätzliche Orientierungshilfe: Sie stellt dir Werkzeuge und relevante Informationen genau dann bereit, wenn du sie brauchst, eine Empfehlung nach der anderen, ohne dass du sie suchen musst.

Von dort baut sich der Weg fast von selbst. Die Selbsteinschätzung ordnet dich auf der Skala FL1–FL5 ein und sagt dir, mit welchem Kurs und welcher Stufe du starten kannst; diese Karte bleibt hier, bereit, wann immer du dich fragst, was der nächste Schritt ist. Ein Schritt nach dem anderen: So entsteht digitales Wohlergehen.

Steig in den Weg ein und schütze deine digitale Privatsphäre

Schütze deine digitale Privatsphäre



Scanne den Code, um am Programm teilzunehmen