



# DATA DETOX



## Toxische Daten-ansammlungen

Wenn wir darüber nachdenken, was ein paar wenige Daten anderen über uns erzählen können, scheint alles eigentlich halb so wild. Wen interessiert es schon, dass ich ein großer Country-Fan bin, oder dass ich ein bisschen zu sehr auf Züge stehe, oder in wen ich heimlich verliebt bin?

Wirklich problematisch wird es erst, wenn man über die Gesamtheit nachdenkt: die Anhäufung der Daten, die sich überall ansammeln – auf unseren Devices, in Diensten und Accounts – und wie diese dann analysiert, geteilt und verkauft werden. All diese Daten ergeben zusammengefasst ein ziemlich intimes Bild von unserem digitalen Selbst: von unseren Angewohnheiten, von den Orten, an denen wir häufig sind, unseren Beziehungen, unseren Vorlieben, davon, an was wir glauben und was unsere Geheimnisse sind. All das liegt ganz einfach entblösst vor denen die Daten sammeln und profitabel nutzen wollen.

Mit dem 8-Tage-Programm wirst Du besser verstehen, wie und warum Daten gesammelt werden. Du wirst lernen, was Du tun kannst, um Deine Daten-Blase aufzustechen und so die toxische Ansammlung der vielen persönlichen Informationen zu reduzieren, die früher oder später unangenehme Folgen für Dich haben kann.

## Beginne deinen Detox heute

Jeder hat seine ganz eigenen Gründe, sich um die Ansammlung seiner Daten Sorgen zu machen. Vielleicht ist einer der hier aufgelisteten Gründe Deinem ganz ähnlich.

- Ich finde Werbeanzeigen, die mich im Internet verfolgen, gruselig.
- Ich habe Angst, dass jemand meine Identität klaut und in meinem Namen irgendwelche Accounts eröffnet.
- Ich finde es nicht richtig, dass Unternehmen mit meinen Informationen Geld verdienen können.
- Ich mache mir Sorgen, dass meine Daten meine Kreditwürdigkeit beeinträchtigen könnten oder meine Versicherungsbeiträge in die Höhe schnellen lassen.
- Ich wünschte ich hätte mehr Kontrolle über mein digitales Leben.
- Ich mag den Gedanken nicht, dass alles, was ich im Internet suche, aufgezeichnet wird. (Vor allem die sehr persönlichen Dinge).
- Ich mache mir Sorgen, dass die Nachrichten, die ich online sehe, aufgrund meiner Onlineaktivität angepasst sind.
- Ich mag es nicht, nicht zu wissen, welche Informationen über mich gespeichert werden.
- Mir sind diese alten online Bilder von mir peinlich.
- Natürlich habe ich etwas zu verheimlichen - niemand ist wirklich so langweilig (oder perfekt!).


Oder vielleicht ist Dein Grund auch ein ganz anderer. Ganz egal, was Dich bewegt! Das „Data Detox Kit“ ist auf Deiner Seite.

## Der Detox

Du wirst an jedem dieser 8 Tage nur wenig Zeit aufbringen müssen, um zu entgiften. Alles, was Du brauchst, sind Deine Devices (Laptop, Smartphone, Tablet) und Internetzugang.

Jeder Tag wird den Fokus auf einen anderen Bereich richten und mit einer „Data Detox“ Challenge enden, die Dich voranbringt. Und falls Dir 8 Tage auf einmal zu viel erscheinen, mach Dir keinen Stress. Selbst ein Tag wird sich bereits positiv auf Dein digitales Selbst auswirken. Also, beginne noch heute mit Deinem Daten-Detox!

## Anmerkungen:

1. Um den Detox zu machen, wirst Du manchmal gebeten, Dinge zu installieren, etwa einen bestimmten Ad-Blocker für Deinen Browser oder sagen wir eine App, die Radiowellen um Dich herum sichtbar macht. Uns ist klar, dass das ein bisschen komisch erscheinen mag: Sachen zu installieren, die Deinen Datenberg anwachsen lassen und die aber gleichzeitig dazu beitragen, diesen Stück für Stück abzutragen. Keine Sorge: Die empfohlenen Tools wurden alle von Gruppen entwickelt, die sich dem Schutz von Daten verschrieben haben. Weitere Informationen findest Du unter [myshadow.org/appcentre](http://myshadow.org/appcentre).
2.  Wenn Du dieses Icon im Text siehst, kannst Du am Ende des Tages mehr Informationen zu dem jeweiligen Thema nachlesen.



DATA  
DETOX  
KIT



### Data Detox Kit

Konzept & Inhalt: Tactical Tech

Präsentiert von: Mozilla

Design: laloma.info

Icons: Dana Zimmerling

Illustrationen: Ramón Paris

Lizenz: CC-BY-NC-SA-4.0

*Dieses „Data Detox Kit“ wurde von einem externen Partner gedruckt. Falls Sie KITS für Ihr eigenes Netzwerk produzieren wollen, schreiben Sie uns bitte eine Mail.*

[datadetox@tacticaltech.org](mailto:datadetox@tacticaltech.org)

**Mach den Detox online:**  
[datadetox.myshadow.org](http://datadetox.myshadow.org)



**1**  
**Bestands-**  
**aufnahme**



**5**  
**Verbinden**



**2**  
**Alles an**  
**einem Ort**



**6**  
**Bereinigung**



**3**  
**Sozial sein**



**7**  
**Wer glauben**  
**sie, bist Du?**



**4**  
**Suchen &**  
**Surfen**



**8**  
**Erfinde**  
**Dich neu**

# DATA DETOX



## Das 8-Tage- Daten-Detox-Kit „Data Detox Kit“

Hast Du das Gefühl, Du verlierst die Kontrolle über Dein digitales Selbst? Hast Du vielleicht zu viele Apps installiert? Zu oft auf „Ich stimme zu“ geklickt? Weißt Du noch, wie viele Accounts Du eingerichtet hast? Vielleicht hast Du das Gefühl, weniger Kontrolle über Dein digitales Selbst zu haben, als Du solltest.

Verzweifle nicht! Dieses „Daten-Detox-Kit“ ist wie für Dich gemacht! Nach den kommenden 8 Tagen bist Du auf einem guten Weg zu einem gesünderen und bewussteren digitalen Selbst.





# 1 Bestandsaufnahme

## Fange ganz neu an

Klar, wahrscheinlich hast Du Dich das ein oder andere Mal bereits selbst gegoogelt. Einfach um mal zu sehen, was da so zum Vorschein kommt. Aber hast Du schon mal darüber nachgedacht, dass sich die Ergebnisse, die Dir angezeigt werden, von denen unterscheiden, die ein anderer bekommt, wenn er oder sie Deinen Namen sucht? Da sind nämlich versteckte Suchmaschinen-Mechanismen am Werk.

Um zu sehen, wie Dein Online-Selbst für andere aussieht, muss Dein Browser aufgeräumt und gereinigt werden.

### Auf Deinem Computer:

1. Öffne den Browser, den Du am meisten nutzt, und logge Dich aus all Deinen E-Mail- und Social-Media-Accounts aus.
2. Lösche Deinen Browserverlauf und die Cookies (die einzelnen Schritte für Firefox, Chrome und Safari findest Du weiter unten).  
Anmerkung: Das bedeutet, dass all Deine besuchten Seiten verschwinden, es sei denn, Du hast sie vorher als Lesezeichen gespeichert. Das gilt auch für gespeicherte Passwörter und Einträge in Webformularen.

Firefox: Bibliotheks-Schaltfläche → *Chronik* → *Neueste Chronik löschen* → Zeitraum: Alles.

Chrome: Einstellungen: → *Erweitert* → Browserdaten löschen → Zeitraum: Gesamte Zeit

Safari: *Safari* in der oberen Menüleiste → *Verlauf löschen...* → Gesamten Verlauf löschen.

Jetzt bist Du bereit, die Suchergebnisse zu sehen, die anderen sehen könnten.

## Suche Deinen Namen

1. Geh zu einer Suchmaschine. Fang mit Google an, und versuche dann ein paar andere, wie DuckDuckGo oder Startpage.
2. Nimm Dir etwas Zeit, Deinen Namen zu suchen. Wenn Dein Name weit verbreitet ist, kannst Du noch ein spezifisches Detail über Dich hinzufügen, z. B. Deinen Job, Deine Stadt oder wo Du zur Schule gegangen bist.
3. Klicke auf Bilder unter der Suchleiste. Welche Bilder werden angezeigt?

## Suche Dein Bild

Finde heraus, ob es irgendwelche aktuellen oder älteren Profilbilder von Dir im Netz gibt, unabhängig von Deinem Namen.

1. Fang mit einem aktuellen oder älteren Profilbild von Dir an.
2. Geh zu einer „umgekehrten Bildersuche“ auf [tineye.com](https://tineye.com) oder [images.google.com](https://images.google.com) und lade Dein Bild dort hoch (indem Du auf den Pfeil zum Hochladen das Kamera-Icon klickst). Wo taucht Dein Bild noch auf?



## 1 Kannst Du es löschen?

Ist bei Deiner Suche irgendein Bild von Dir aufgetaucht, dass Du lieber nicht öffentlich wissen möchtest?

(Fürs Erste konzentrieren wir uns auf Bilder. Aber dieser Schritt kann für alles Mögliche, das Du online findest, angewendet werden.

1. Analysiere zunächst Folgendes: Wo ist das Bild gehostet? Hast Du Kontrolle über die Seite bzw. Zugriff darauf (z. B. bei Social-Media-Accounts)? Falls ja, solltest Du das Bild einfach selbstständig löschen, es durch ein anderes Bild austauschen oder Deine Privatsphäre-Einstellungen anpassen können.
2. Für Bilder, über die Du keine Kontrolle hast, wird das Entfernen schwieriger, es lohnt sich aber dennoch, es zu probieren
  - Falls das Bild auf dem Social-Media-Profil von jemand anderem ist, bitte diese Person, es zu entfernen. Oder, falls möglich, melde es der Plattform und bitte um die Entfernung.

- Wenn es auf einer Website ist, bitte den Inhaber, das Bild zu entfernen oder auszutauschen.
- Du kannst auch Google bitten, Dein Bild aus den Suchergebnissen auszuschließen mit einer „Recht auf Vergessenwerden“-Anfrage. Eine Suche nach „EU Privacy Removal Google“ sollte Dich zum Formular bringen. Vielleicht wirst Du Dich ein wenig gedulden müssen, bis das Bild aus den Suchergebnissen verschwindet. Wenn Du in der EU lebst, unterstützen Gesetze Dein Recht darauf, dass persönliche Inhalte (etwa Bilder von Dir, Dein Name oder Deine Adresse) unkenntlich gemacht oder unter bestimmten Umständen von Websites oder aus Suchergebnissen entfernt werden müssen.

## 2 Das Internet vergisst nichts einfach so

Es ist wichtig, sich bewusst zu machen, dass auch wenn das Bild aus dem öffentlichen Internet entfernt wurde, es immer noch irgendwo lauern könnte:

- in Backups von Deinen Accounts (es kann dauern, bis diese bereinigt sind)
- in der Cloud (iCloud, Dropbox, Google Drive).

Wann hast Du das letzte Mal Deine Cloud ausgemistet?

- auf Devices von irgendwelchen Leuten oder deren Social-Media-Accounts





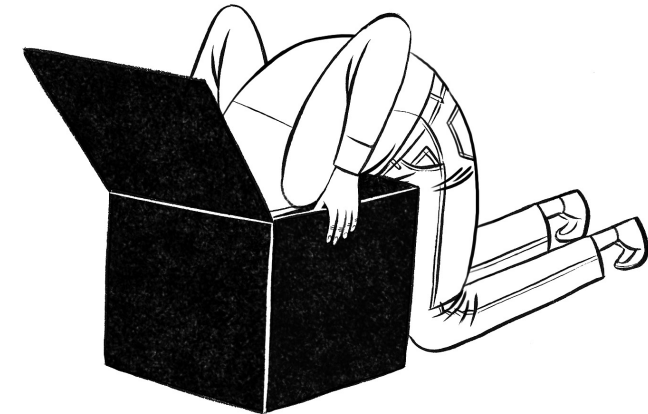
## Tag 1 „Data Detox“- Challenge

Du hast Dich nun also im Internet von heute gesucht, aber was ist mit dem Internet von gestern? Die heutige Herausforderung nimmt Dich mit auf eine Zeitreise, um Dich im Archiv des Internets ausfindig zu machen: mit der Wayback Machine (350 Billionen über die Jahre gespeicherte Webseiten). [archive.org/web](https://archive.org/web)

Wer wandelt noch im Gedächtnis des Internets umher?



**Gut gemacht!** Du hast den ersten Tag Deines Daten-Detox erfolgreich hinter Dich gebracht und damit den ersten wichtigen Schritt hin zu Deinem neuen digitalen Selbst gewagt. Jetzt, da Du erfahren hast, was es so über Dich im öffentlichen Internet gibt, bist Du bereit zu erfahren, wie Dein Online-Selbst aus einer weiteren Perspektive aussieht: der von Google



## Anmerkungen

### Alternative Suchmaschinen

Es gibt einige nicht kommerzielle Suchmaschinen da draußen, wie DuckDuckGo, Ecosia oder Startpage, die keine Daten sammeln oder Deine persönlichen Daten mit anderen teilen. Sie liefern dementsprechend auch keine personalisierten Suchergebnisse.

### Recht auf Vergessenwerden

Das Recht, bestimmte Arten von persönlichen Daten und Inhalten aus Suchergebnissen zu entfernen, besteht nur in einigen Regionen (wie der EU). „Recht auf Vergessenwerden“-Anfragen könnten enthalten:

1. Sensible persönliche Informationen wie Deine Kontonummer, ein Bild von Deiner Unterschrift und Nacktbilder oder Videos, die ohne Deine Zustimmung im Netz geteilt wurden.
2. Nicht mehr aktuelle Inhalte, die von einer Website gelöscht wurden, aber immer noch in den Suchergebnissen auftauchen.

## 1 Bestandsaufnahme

---

Herzlichen Glückwunsch zum Start Deines Daten-Detox! Du bist auf dem Weg, mehr Kontrolle über Dein digitales Selbst zu erlangen. Heute geht es darum, der Wahrheit ins Gesicht zu sehen und den Schaden zu bewerten. Es beginnt mit folgender Frage: Wer bist Du online – für andere?



## 2 Alles an einem Ort

### Ist Google Dein BFF (Best Friend Forever)?

Google-Produkte, die Du nutzt:

Mit BFF teilen?

<input type="checkbox"/> <b>Chrome</b>	wo Du bist, was Dich interessiert und welchen Computer und welches Telefon Du nutzt	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> <b>Suche</b>	was Deine Neugier weckt oder was Du nicht weißt	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> <b>Cloud</b>	alle Deine Bilder auf Deinem Telefon, Erinnerungen, Notizen und Kalender	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> <b>Docs</b>	woran Du mit Deinen Kollegen arbeitest	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> <b>Formulare</b>	welche Veranstaltungen Du wann besuchen wirst	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> <b>Maps</b>	wo Du warst, wann, wie oft und wohin Du von wo gehst	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> <b>Übersetzer</b>	E-Mails, Briefe und unbekannte Wörter	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> <b>YouTube</b>	Interessen, peinliche Vorlieben und was Du lernst	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> <b>Hangouts</b>	Unterhaltungen mit Freunden, Liebhabern oder Kollegen	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> <b>Gmail</b>	Kommunikation mit Deinen Freunden, Deiner Familie, Banken, Ärzten, Schulen sowie Deine Reisepläne	<input type="checkbox"/>

Ist Google der BFF, von dem Du nichts wusstest?

### Sieh, was Google sieht

Anders als viele andere Plattformen, erlaubt es Google Dir tatsächlich zu sehen, was es von Dir gespeichert hat.

1. Gehe zu [myactivity.google.com](https://myactivity.google.com), melde Dich in Deinem Google-Konto an und scrolle mal ein wenig durch Deine Aktivitäten, die bei Deiner Nutzung von Google-Produkten aufgezeichnet wurden (einschließlich Suchen, besuchter Websites und angesehener YouTube-Videos). Wähle im linken ≡/: Menü die Einzelansicht, um einen detaillierten Eindruck zu bekommen. Du kannst für jeden Eintrag genauere Informationen bekommen.



2. Wähle im linken ≡/: Menü *Andere Google-Aktivitäten* aus, um die Daten von Deinen anderen Geräten zu sehen, und um Archive Deiner Suchhistorie, Deiner E-Mails und so weiter abzurufen. Hinweis: Falls Du ein Android-Gerät hast, das mit Deinem Account verbunden ist, deaktiviere Deinen Standortverlauf noch nicht. Du brauchst ihn noch für Tag 5.



### 1 Lösche Deine vergangene Aktivität

Geh zurück zu [myactivity.google.com](https://myactivity.google.com). Hinweis: Android-Benutzer sollten an dieser Stelle des Detox noch nicht den Standortverlauf deaktivieren bzw. ihren Browserverlauf löschen.

1. Beginne damit, ein oder zwei individuelle Einträge zu löschen: Gehe zum Eintrag, klicke auf das :Menü → *Löschen*.
2. Versuche jetzt, Aktivitäten nach Themen zu löschen – Deine gesamte YouTube-Aktivität zum Beispiel. Nutze dazu die obere Suchleiste.
3. Du willst alles löschen? Klicke im linken Menü ≡/: auf *Aktivitäten löschen nach* → *Nach Datum löschen* → wähle *Gesamt bisher*.

### 2 Mach den Google-Privatsphäre-Check-up

Gehe zu: [myaccount.google.com/privacycheckup](https://myaccount.google.com/privacycheckup). Dein Check-up wird sich jeweils unterscheiden, je nachdem, welche Produkte Du nutzt und ob noch andere Geräte mit Deinem Account verbunden sind usw.

1. Gehe jeden Schritt durch und gewinne

- so mehr Kontrolle über Deine Daten.
2. Du wirst irgendwann zu dem Punkt *Google-Nutzung personalisieren* gelangen. Hier wirst Du durch die Aktivitätseinstellungen von Google ([myaccount.google.com/activitycontrols](https://myaccount.google.com/activitycontrols)) geleitet, was Dir erlaubt, genau zu entscheiden, was zukünftig von Dir gespeichert wird. „Pausiere“ jede Kategorie, indem Du den Schalter nach links schiebst.
  3. Du kannst den Schritt *Relevantere Werbung erhalten* fürs Erste überspringen – Du wirst darauf an Tag 7 zurückkommen. Stattdessen gehe jetzt zu [myaccount.google.com/permissions](https://myaccount.google.com/permissions) und beschränke dort, welche Apps auf Deinen Account Zugriff haben.

Vergiss nicht, Dich wieder auszuloggen!



## Tag 2 „Data Detox“- Challenge

Mega gut heute - Dein Detox läuft! Dein Google-Konto ist sauber, frisch und verfolgt nicht mehr alles, was Du tust! Wenn Du jetzt Schweiss gebadete Hände bekommst, weil Google schon so viele Daten von Dir gesammelt hat, mach Dir keine Sorgen: Diese Daten werden im Laufe der Zeit an Wert verlieren.

Aber: Unabhängig davon, wie Du Deine Aktivitätseinstellungen festlegst: Google zu nutzen heißt immer auch Daten abzugeben. Um einen ausgewogenen Daten-Lebensstil zu leben ist es wichtig, dass Du die Dienste, die Du nutzt variierst – und genau darum geht es bei der heutigen Challenge.

### Triff gesündere Entscheidungen

1. Verwende eine Suchmaschine, die Deine Daten nicht für Profilerstellungen oder Profit sammelt. Sobald Du Deinen Favoriten gefunden hast, mach ihn zum Standard in Deinem Browser! Gute Optionen sind DuckDuckGo, Startpage und Searx. (Gehe zurück zu Tag 1, um mehr zu erfahren.)

2. Installiere einen mobilen Browser, der sich um Deine Privatsphäre sorgt, so wie Firefox (oder Firefox Focus für iPhone & Android) oder Chromium.

Hinweis: Wenn sich die Verwendung dieser neuen Dienste anfangs etwas unangenehm anfühlt, ist das völlig normal – es ist nur der natürliche Prozess, bei dem die Toxine Dein digitales System verlassen. Gib Dir etwas Zeit und mache alles in Deinem eigenen Tempo. Dann wird das schon!



**Herzlichen Glückwunsch** - Dein Daten-Lifestyle ist jetzt leichter, gesünder und abwechslungsreicher geworden. Morgen werden wir uns einem weiteren Bereich widmen, der maßgeblich auf Deinen Datenberg draufhaut: Social Media.



## 2 Alles an einem Ort

Jeder von uns nutzt mindestens ein Google-Produkt („Ich google das mal eben“). Aber benutzt Du Google so sehr, dass das Unternehmen Dich besser kennt als jeder andere auf der Welt?



## 3 Sozial sein

### Wie gut kennt Dich Facebook?

Gestern hast Du Dir die Frage gestellt, ob Google Dich besser als Deine beste Freundin oder Dein bester Freund kennt. Heute stellst Du Dir eine ähnliche Frage bezüglich Facebook. Um ein Gespür dafür zu bekommen, wie viel Facebook bereits über Dich weiß, melde Dich in Deinem Account an. (Wenn Du Facebook nicht verwendest, kannst Du diesen Schritt an das Medium Für wen hält Facebook anpassen das Du häufig nutzt, so wie Twitter, Instagram – das Facebook gehört – oder LinkedIn.)

☰ → Einstellungen → Werbeanzeigen → Werbepräferenzen → Deine Interessen →

Alle deine Interessen anzeigen

Für wen hält Dich Facebook?

Um Deine Anzeigeneinstellungen zu aktualisieren, gehe zurück zu Werbepräferenzen → Einstellungen für Werbeanzeigen:

- Werbeanzeigen auf Basis von Partnerdaten → Fortfahren → Nicht zugelassen → Speichern
- Werbeanzeigen, die du außerhalb von Facebook siehst und die auf deinen Aktivitäten in Produkten der Facebook-Unternehmen basieren → Nein
- Werbeanzeigen auf Basis deiner Klicks → Niemand

Auf Facebook kannst Du auf einige Deiner Aktivitäten zugreifen, Schritte nach „Auf deine Facebook-Informationen zugreifen und herunterladen“ suchst. Doch Du kannst auch verlangen, mehr zu sehen. Wenn Du in der EU lebst, hast Du das Recht, alle Daten einzusehen, die ein Unternehmen über Dich hat.



Detox!

### 1 Miste öffentlich zugängliche Daten aus

Der heutige Detox beginnt damit, sicherzustellen, dass Du über Dein Facebook-Konto nicht unwissentlich Dinge mit der Öffentlichkeit teilst.

1. Melde Dich auf Deinem Computer bei Facebook an und gehe zu *Einstellungen* → *Privatsphäre*.
  - Wähle *Freunde* für *Wer kann Deine zukünftigen Beiträge sehen?*
  - Wähle *Freunde* für *Wer kann mithilfe der von dir zur Verfügung gestellten E-Mail-Adresse nach dir suchen?*
  - Deaktiviere *Möchtest du, dass Suchmaschinen außerhalb von Facebook dein Profil anzeigen?*
2. Gehe jetzt zu *Einstellungen* → *Chronik und Markierungen*
  - Wähle *Nur ich* oder *Freunde* für *er kann Beiträge, in denen du markiert wurdest, in deiner Chronik sehen?* und Du kannst *Personen zu der Zielgruppe eines Beitrags hinzufügen, in dem du markiert wurdest.*

### 2 Tiefenreinigung für Deinen Account

Posts zu teilen, Kommentare zu schreiben und Fotos zu taggen kann eine gute Möglichkeit sein, mit Freunden und Familie in Kontakt zu bleiben. Aber Tatsache ist, dass wir nie wirklich wissen, wo unsere Fotos und Posts landen werden. Die meiste Zeit wussten wir nie wirklich, wer sie überhaupt sehen konnte – besonders wenn es sich um Fotos oder Beiträge anderer Leute handelt, die wir kommentiert haben oder in denen wir getaggt wurden oder umgekehrt. In diesem Sinne könnte Dein Facebook-Konto wahrscheinlich eine Tiefenreinigung gut vertragen.

1. Wähle im Dropdown-Menü in der oberen rechten Ecke *Aktivitätenprotokoll*. Scrolle nach unten durch alle Deine Aktivitäten und wähle ein paar Elemente aus, die Du löschen möchtest (klicke auf das ✎ auf dem Beitrag selbst). Wähle Dinge aus, die Du sowieso nicht vermissen würdest, und setze Dir Dein eigenes Ziel: 5 Fotos, 10 Kommentare, 15 Beiträge - wie viel bist Du bereit zu löschen? Perfekt – und jetzt mach noch 4 mehr draus und leg los!

### 3 Tiefenreinigung für Dein Gewissen

Hast Du eigentlich auch zum Datenberg Deiner Freunde beigetragen, indem Du sie in Fotos und Posts markiert hast? Erleichtere ihre Datenlast (und Dein schlechtes Gewissen), indem Du sie in so vielen Fotos und Posts wie möglich wieder entfernst.

2. Demarkiere Dich in all den Bildern, die Du nicht magst. Sobald Du fertig bist, demarkiere Dich auch in einigen Bildern, die Du magst!
3. Gut möglich, dass Du diese Tiefenreinigung so sehr genießt, dass Du gar nicht mehr aufhören kannst. So oder so solltest Du Dir vornehmen, in den nächsten Wochen Stück für Stück mehr Beiträge und Markierungen zu löschen.





### Tag 3 „Data Detox“- Challenge

Die Facebook-App hat die Berechtigungen, auf Kontakte, Standort, Kamera, Speicher, SMS, Anrufe und mehr zuzugreifen. Wenn Du unterwegs bist und Du Dich auf Deinem Handy bei Facebook anmelden möchtest, ist es ratsam, einen Browser zu verwenden und nicht die Facebook-App zu installieren.

Solltest Du die Facebook-App verwenden, dann besteht die heutige Challenge darin, die App zu deinstallieren und Dir anzugewöhnen, über Deinen Browser auf Facebook zuzugreifen. Melde Dich auch unbedingt jedes Mal ab, wenn Du Facebook nicht nutzt, um ein weiteres Tracking zu vermeiden.



**Herzlichen Glückwunsch!** Du hast Tag 3 Deines Detox hinter Dich gebracht und einen wichtigen Schritt unternommen, um Deine widerspenstigen Facebook-Daten unter Kontrolle zu halten. Morgen wirst Du Dich mit einer weiteren Quelle maßloser Datenanhäufungen konfrontieren: Dein Surfen im Internet.



## 3 Sozial sein

---

Die meisten von uns kennen das: Man trifft seine Freunde online in sozialen Medien oder Chat-Apps mindestens genauso oft wie im echten Leben – oder (ähem) sogar häufiger. Und dabei teilen wir viele sehr persönliche Daten.





## 4 Suchen & Surfen




### Lass uns über Tracker sprechen

Tracker von Drittanbietern sitzen hinter den Kulissen der meisten Websites die wir so besuchen und sie sammeln ordentlich Daten: die Seiten, die wir besuchen, wo wir klicken, unsere Suchanfragen und unsere IP-Adresse (welche Informationen über unseren Standort preisgibt). Sichtbare Beispiele solcher Tracker sind zum Beispiel der Facebook „Gefällt mir“-Button oder der Twitter-Vogel. Und viele Werbeanzeigen fungieren auch als Tracker. Weniger sichtbar sind Tracker wie Google Analytics und andere dieser Art.

### Woher wissen sie, dass ich es bin?

Eine Art, wie Tracker Dich online erkennen, ist durch den Fingerabdruck Deines Browsers. Tracker können alle Arten von Details über Deinen Browser sehen, und zusammen bilden diese Details oft ein einzigartiges oder nahezu einzigartiges Muster. Unternehmen mit Trackern auf mehreren Websites erkennen in diesem Muster dann Dich und können so Deine Surfgeohnheiten verfolgen.

Um zu sehen, was ein Tracker sieht, geh zu [panopticklick.eff.org](http://panopticklick.eff.org) und klicke auf „Test Me“. Speichere Deine Ergebnisse – Du wirst sie später brauchen. 



Heute machst Du einen Detox für einen Deiner Browser den Du auf Deinem Computer verwendest (für Deinen mobilen Browser führst Du das Detox an Tag 5 durch). Am Ende des heutigen Detox sollten viel mehr Informationen für Tracker unerreichbar werden, und dies wiederum wird Deinen Browser weniger einzigartig machen – da es weniger Informationen gibt, um einen „Fingerabdruck“ zu erstellen.

### 1 Der Teufel steckt in den standardmäßigen Privatsphäre-Einstellungen


Die standardmäßigen Privatsphäre-Einstellungen eines Browsers sind oft gar nicht so privat: Die meisten speichern Cookies sowie den Browserverlauf, Webformulareinträge und andere Informationen, die dann geteilt werden können.


Chrome, Chromium, Firefox und Safari bieten jedoch alle einen speziellen „Privaten“ oder „Inkognito“-Browsermodus, der automatisch den Browserverlauf, Cookies, temporäre Dateien und Webformular-Einträge bei jedem Schließen des Browsers löscht.

Hinweis: Deine Lesezeichen und Downloads werden nicht gelöscht.

#### Versuch es:

1. Öffne Deinen Browser (Firefox, Chrome, Chromium oder Safari) und wechsele je nach Browser zu „Datei“ → *Neues privates Fenster / Neues Inkognitofenster*.
2. Um das private Surfen dauerhaft in Firefox oder Safari einzurichten, gehe zu:

 **Firefox:** menü ☰ → *Einstellungen* → *Datenschutz & Sicherheit* → unter „Chronik“, wähle *Firefox wird eine Chronik: nach benutzerdefinierten Einstellungen anlegen* → *Immer den Privaten Modus verwenden*



 **Safari:** *Safari* in der oberen Leiste → *Einstellungen* → *Allgemein* → Safari öffnen mit: *Neues privates Fenster*

Hinweis: Privates Surfen / Surfen im Inkognitomodus verhindert nur, dass bestimmte Dinge mit Trackern und Websites geteilt werden. Es macht Dich nicht anonym im Internet!

### 2 Browser Booster

Jetzt bist Du bereit, einige kleine Extras zu installieren, die als „Add-ons und Erweiterungen“ bekannt sind (dies sind leicht zu installierende Mini-Programme für Deinen Browser, die etwas Zusätzliches tun.)

Installation in Firefox, Chrome oder Chromium:

- Um Tracker zu blockieren: *Privacy Badger*. 
- Um sicherzustellen, dass Deine Verbindungen zu Websites möglichst verschlüsselt sind: *HTTPS Everywhere*. 

### 3 Mal sehen, ob Dein Detox funktioniert

Du solltest bereits einige Detox-Ergebnisse sehen können. Besuch doch noch mal [panopticklick.eff.org](http://panopticklick.eff.org) mit dem Browser, für den Du gerade den Detox gemacht hast, und klicke auf „Test Me“. Vergleiche die neuen Ergebnisse mit den vorherigen. Haben sie sich verändert?



## Tag 4 „Data Detox“- Challenge

Gut gemacht - Du hast es Unternehmen nun viel schwerer gemacht, Dich im Web zu verfolgen!

Jetzt ist es Zeit, richtig Spaß zu haben. Klar mögen Unternehmen Dich im Web verfolgen und sehen wohin Du gehst und wofür Du Dich interessierst – aber was ist, wenn Du Dich von nun an für ALLES interessierst? Mit der heutigen Challenge kannst Du Werbetreibende ordentlich verwirren, indem Du AdNauseam installierst: ein Add-on, das im Hintergrund auf zufällige Anzeigen klickt, während Du wie gewohnt im Internet surfst. [adnauseam.io](http://adnauseam.io)

### Hinweise

**Panopticklick** ist ein Online-Tool, das analysiert, inwieweit Dein Browser vor Tracking geschützt ist und wie leicht er durch seinen Browser-Fingerabdruck identifiziert werden kann.  
[panopticklick.eff.org](http://panopticklick.eff.org)

**Privacy Badger** ist eine Browser-Erweiterung, die spionierende Werbung und unsichtbare Tracker blockiert.  
[eff.org/privacybadger](http://eff.org/privacybadger)

**HTTPS Everywhere** ist eine Browser-Erweiterung, die dafür sorgt, dass Deine Kommunikation mit vielen großen Websites verschlüsselt und geschützt ist.  
[eff.org/https-everywhere](http://eff.org/https-everywhere)

*Alle drei Tools werden von der Electronic Frontier Foundation entwickelt und gepflegt.*



**Aufregend!!!** Du hast den 4. Tag hinter Dich gebracht – mit einem Browser, der frisch und wie neu ist. An Tag 5 werden wir einen Detox für Dein Smartphone durchführen.



## 4 Suchen & Surfen

Dein Browser ist Dein Portal zum Internet, und wenn Du vermutest, dass dies einen weiteren großen Beitrag zum Datenaufbau leistet, hast Du recht.



## 5 Verbinden

### Mit wem spricht Dein Handy?

Dein Telefon sehnt sich ständig nach Nähe (oder eben Verbindungen) – mit oder ohne Dein Zutun. Es ist auch nicht wählerisch in Bezug darauf, womit es sich verbindet: mobile Netzwerke, WLAN-Netzwerke, andere Geräte (z. B. über Bluetooth) – es will alles, die ganze Zeit, und verbindet sich über eine ganze Reihe von Kanälen des Funkspektrums. Dein Telefon macht sich seiner Existenz bewusst, indem es kontinuierlich auf jedem verfügbaren offenen Kanal sendet – „Ich bin hier! Hier drüben! Hiiiiiiiiieeeeer!“ – und dabei auch immer versucht sich mit diesen Signalen zu verbinden.


Um einen Eindruck davon zu bekommen, wie das aussieht, versuch mal die App Architecture of Radio. Basierend auf gesammelten historischen Daten und mithilfe von GPS bietet es eine Visualisierung dessen, wie die Infrastruktur und die Signale um Dich herum aussehen könnten, wenn Du eine hinterhältige Nachtsichtbrille tragen würdest. Gehe zu [architectureofradio.com](http://architectureofradio.com) und schau Dir mal die Demo an oder installiere die App (gegen eine geringe Gebühr) und spiel ein bisschen rum. Kommuniziert Dein Telefon mehr als erwartet?



### Detox!

#### 1 Muss jeder Deinen Namen kennen?

Ruft Dein Telefon Deinen Namen in das WLAN-Netzwerk jedes Cafés, Büros und Apartments, das Du besuchst? Irgendwann hast Du Deinem Telefon vielleicht einen Namen gegeben – für WLAN oder Bluetooth oder beides. Die meisten iPhones werden während der Installation nach ihren Benutzern benannt. Das bedeutet, dass „Alex's Phone“ für den Eigentümer des WLAN-Netzwerks sichtbar ist und wenn Bluetooth

aktiviert ist, für alle Personen in der Nähe, die ebenfalls Bluetooth aktiviert haben. Der erste Schritt der heutigen Entgiftung ist es, den Namen Deines Telefons zu ändern, damit er weniger leicht mit Dir persönlich in Verbindung gebracht werden kann, aber trotzdem noch einzigartig ist. Ändere ihn jetzt! 

#### 2 Reinige Deinen mobilen Browser

Verwandle Deinen mobilen Browser in eine weniger datenverstopfte Version seiner selbst: 


1. Lösche Deinen Browserverlauf.
2. Verwende den privaten Browser-Modus. Für Android ist Firefox eine gute Wahl. Beim iPhone bieten sowohl Firefox als auch Safari diesen Modus an. 
3. Sowohl für das iPhone als auch für Android verwendet Firefox Focus standardmäßig das private Surfen, wobei auch der Werbeblocker integriert ist.
4. Wechsle zu einer Suchmaschine, die Deine Privatsphäre schätzt, falls so eine noch nicht eingestellt ist. (Gehe zurück zu Tag 1 für mehr Infos dazu).


#### 3 Kultiviere die Unabhängigkeit Deines Telefons

Reduziere, wie viele Daten Dein Telefon ausstrahlt: Schalte WLAN und Bluetooth aus, wenn Du die Funktionen nicht verwendest!


#### 4 Schluss mit Standortdaten für alle!

Keine Smartphone-Detox wäre vollständig, ohne über Deine Standortdaten zu sprechen: ein Toxin, das Dein Telefon ständig produziert, auch wenn Du es nicht nutzt. Weil Standortdaten so reichhaltige Einblicke darin geben, wer Du bist, sind sie super gefragt: Jeder will ein Stück vom Kuchen.

Um zu sehen, wie viel Deine Standortdaten bereits hergeben, gehe zu Deinem Standortverlauf.  Sieh ihn Dir an, als wärst Du jemand anderes. Was hast Du heute vor zwei Wochen gemacht? Wo lebst und arbeitest Du? Wohin gehst Du in Deiner Freizeit? Was für ein Leben lebst Du?

1. Stelle für alle Apps, die das nicht unbedingt brauchen, die Berechtigung zur Standortermittlung ab. 
2. Android-Benutzer: Falls Du darauf gewartet hast, Deinen Standortverlauf aus Deinem Google-Konto zu löschen, kannst Du das jetzt tun. iPhone-Benutzer können jetzt auch den Standortverlauf löschen.

### Tag 5 „Data Detox“-Challenge

Die heutige Challenge geht noch einen Schritt weiter in die Richtung „Schluss mit Standortdaten für alle!“. Versuche einfach, die Standortdienste Deines Telefons auszuschalten.  Du kannst sie ja einfach wieder einschalten, wenn Du sie brauchst. Bonus: Dein Akku hält so viel länger!





Hinweis: Dadurch wird die Standortverfolgung nicht vollständig deaktiviert, da Dein Telefon weiterhin Standortinformationen über Telefonmasten und WLAN-Netzwerke überträgt. Wenn Du aber wirklich nach einer echten Herausforderung suchst, versuch morgen mal Dein Handy einige Stunden in den Flugmodus zu versetzen. Ein kurzes, mobiles Sabbatical! Mmm, fühlt sich gut an, oder?!

### Hinweise

#### Android

Es gibt viele verschiedene Android-Versionen, und Du musst vielleicht ein bisschen herumkramen, um eine bestimmte Einstellung zu finden. Dies ist eine großartige Gelegenheit, Dein Handy besser kennenzulernen!

- **Ändern des WLAN-Namens:** *Einstellungen* → *WLAN* → *Menü* → *Erweitert / Weitere Funktionen* → *Wi-Fi Direct* → *Gerät umbenennen*.
- **Ändern des Bluetooth-Namens:** *Einstellungen* → *Bluetooth* → schalte Bluetooth ein, wenn es ausgeschaltet ist → *Menü*: → *Gerät umbenennen*.
- **Browserverlauf löschen:** *Firefox*: Öffne *Firefox* → *Menü* → *Einstellungen* → *Private Daten löschen*.
- **Privaten Modus verwenden:** *Firefox*: Öffne *Firefox* → *Menü* → *Neuer Privater Tab*
- **Standortverlauf finden:** Öffne *Google Maps* → *Menü* → *Meine Zeitachse* → wähle einzelne Elemente für weitere Details aus.
- **Standortberechtigungen verweigern:** *Einstellungen* → *Apps* → *App-Berechtigungen* → *Standort*.
- **Standortdienste deaktivieren:** *Einstellungen* → *Sicherheit & Standort / Standort* → *Standort deaktivieren*.

**Du hast es geschafft!** Tag 5 des Daten-Detox ist rum und Du hast ordentlich toxische Daten aus Deinem Telefon gespült. Dein Handy ist jetzt bereit für eine verjüngende App-Reinigung – worum es an Tag 6 geht.

#### iPhone

- **Name des Telefons ändern:** *Einstellungen* → *Allgemein* → *Info* → ändere den Namen.
- **Browserverlauf löschen:**  
*Firefox*: Öffne *Firefox* → *Menü* → *Einstellungen* → *Private Daten löschen*.  
*Safari*: *Einstellungen* → *Safari* → *Verlauf und Website-Daten löschen*.
- **Privaten Modus verwenden:**  
*Firefox*: Öffne *Firefox* → *Menü* → *Privat* → *+*  
*Safari*: Öffne *Safari* → *Menü* → *Privat* → *+*
- **Standortverlauf finden:** *Einstellungen* → *Datenschutz* → *Ortungsdienste* → blättere nach unten und wähle *Systemdienste* → blättere nach unten und wähle *Wichtige Orte* → wähle einzelne Elemente für weitere Details aus.
- **Berechtigung zur Standortermittlung verweigern:**  
*iPhone* *Einstellungen* → *Datenschutz* → *Ortungsdienste* → den Standortzugriff pro App verwalten.
- **Ortungsdienste deaktivieren:** *Einstellungen* → *Datenschutz* → *Ortungsdienste* → désactivez-les.



## 5 Verbinden

Dein Smartphone ist ganz vorne mit dabei, wenn es darum geht, Daten über Dich in die Welt zu schleudern. An Tag 5 werden wir uns diesem Umstand annehmen und Dein Handy ein bisschen zügeln. Zuerst schauen wir uns an, wie und wo Daten erstellt und gesammelt werden, und dann beginnen wir mit dem Detox.



## 6 Bereinigung

### Dein App-Check-up

Wenn es um Apps geht, neigen wir gelegentlich zu Völlerei: „Nur noch eins ... Es ist kostenlos ... Warum auch nicht?“ Und das kann mega viel Spaß machen – aber jetzt ist es an der Zeit, Bilanz zu ziehen.

Weißt Du, wie viele Apps auf Deinem Handy sind? Rate mal – und nimm Dir dann Dein Telefon und zähle (ja, einschließlich all jener Apps, die auf dem Telefon vorinstalliert waren). Ist die Anzahl höher als erwartet? Und wie sehr bist Du dadurch anfällig für Datensammlungen?

**0 – 19** Sehr geringe Anfälligkeit

**20 – 39** Geringe Anfälligkeit

**40 – 59** Mittlere Anfälligkeit

**60 – 80** Hohe Anfälligkeit

**80 oder mehr** Sehr hohe Anfälligkeit

Je mehr Apps Du hast, desto mehr Daten werden gesammelt und desto mehr Unternehmen haben Zugriff darauf. Beim heutigen Detox hast Du die Chance, einige dieser überschüssigen Apps loszuwerden, die Dein Telefon verstopfen. Hast Du Dich je beim Blättern durch Deine Apps gefragt: „Wie um alles in der Welt ist das hier gelandet?!“ oder „Was macht das überhaupt?“ Heute ist ideal für Dich. Lass uns anfangen.



### App-Reinigung

Es ist wichtig, ab und zu eine App-Reinigung zu machen – insbesondere, wenn es um Apps geht die Du nie verwendest und um solche, die viel mehr Daten sammeln als sie sollten.

#### 1 Behalten oder nicht - das ist hier die Frage!

Um zu entscheiden, welche Apps Du behalten und welche Du loswerden solltest, musst Du Dich kritisch damit auseinandersetzen was Du eigentlich hast. Beginne mit einer App, die Du häufig verwendest, und stelle Dir die folgenden Fragen:

1. Brauchst Du sie wirklich? Wann hast Du sie zuletzt benutzt?
2. Welche Daten kann sie sammeln? *Reisen / Adressbuch / Gewohnheiten zu Hause – denke an die Apps, die Deine Heimgeräte steuern*
3. Wer steht hinter der App? Vertraust Du ihnen? Was ist ihr Geschäftsmodell? Wie sieht ihre Datenschutzrichtlinie aus? *Wenn Du die App von einem kommerziellen Unternehmen kostenlos bezogen hast, ist es sehr wahrscheinlich, dass sie Daten verkaufen.*
4. Gibt es eine bessere Alternative?
5. Welche Vorteile hast Du davon, Deine Daten herzugeben? Ist es das Wert?

Mit der Beantwortung dieser Fragen wird es Dir leichter fallen zu entscheiden welche Apps bleiben können und welche Du loswerden solltest.

#### 2 Verabschiede Dich von Apps, die Du nicht brauchst

Das Entfernen von Apps kann besonders wichtig für Deinen digitalen Detox sein. Wenn Apps nicht vorhanden sind, um Daten zu sammeln, können sie diese nicht an Dritte verkaufen! Lösche Apps, die Du nicht verwendest oder die zu datengierig sind – sie blähen Deine Datenansammlung unnötig auf. 📧

#### 3 Zügel die Apps, ohne die Du nicht leben kannst

Wenn Du Dich entschieden hast eine App zu behalten, kannst Du immerhin sicherstellen dass nicht mehr Daten gesaugt werden als benötigt. Auf dem iPhone kannst Du die Berechtigungen unter „Datenschutz“ selektiv einschränken. Bei neueren Versionen von Android gehst Du zu *Einstellungen* → *Apps* und legst die Berechtigungen für jede App einzeln fest.





## 🏠 Tag 6 „Data Detox“-Challenge

Die Bereinigung Deiner Apps bewirkt einen großen Unterschied: Viel weniger Unternehmen haben jetzt Zugriff auf Deine Daten. Und jetzt gehen wir noch mal zurück zu Frage 4 Deiner App-Reinigung: „Gibt es eine bessere Alternative?“ Für viele Apps gibt es etwas, das eine ähnliche Funktion erfüllt, aber mit Deinen Daten kein Geld verdient. 📎

In diesem Sinne besteht die Herausforderung heute darin, etwas Neues auszuprobieren! Überzeuge einen Freund oder Kollegen, mit Dir über eine nicht kommerzielle, kostenlose Open-Source-Alternative zu Skype oder Facebook Messenger zu chatten: gute Optionen sind Jitsi Meet und Signal. Auf [myshadow.org/appcentre](https://myshadow.org/appcentre) findest Du [myshadow.org/appcentre](https://myshadow.org/appcentre).

### 📎 Hinweise

#### Android

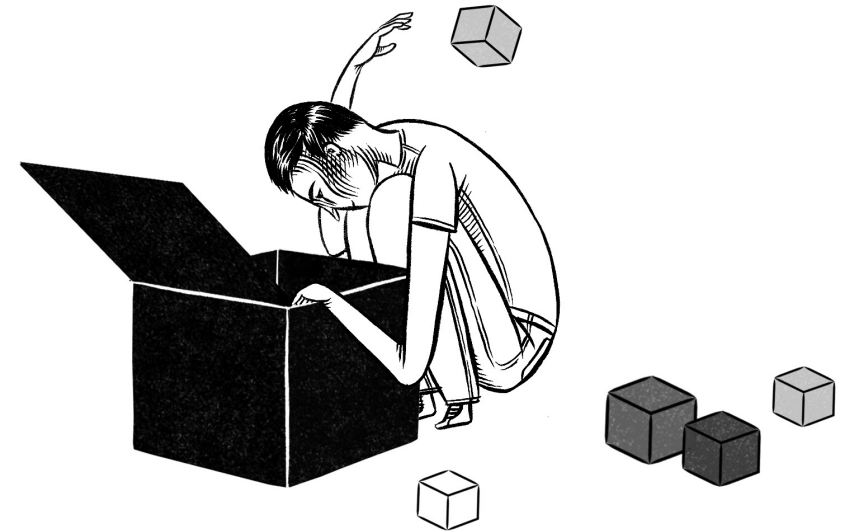
- **Apps löschen:** *Einstellungen* → *Apps* → Wähle die App, die Du deinstallieren möchtest → *Deinstallieren*. Hinweis: Apps, die in Android integriert sind oder vom Telefonhersteller – HTC, Samsung, Nokia – vorinstalliert wurden, können nicht gelöscht werden.

#### iPhone

- **Apps löschen:** Drücke auf eine App, bis alle anfangen, zu wackeln, und in der oberen linken Ecke jeder App kleine Kreuze erscheinen. Um eine App zu löschen, tippe auf das kleine Kreuz dieser App. Um zum Normalzustand zurückzukehren, drücke die Home-Taste. Hinweis: Apps, die in das iPhone integriert sind, können nicht gelöscht werden.

### Alternative Apps & Tools

Die einzige Möglichkeit, zu verhindern, dass Deine Daten in die Hände von Unternehmen fallen, besteht darin alternative, nicht kommerzielle, kostenlose Open-Source-Apps und -Tools zu verwenden. Unter [myshadow.org/appcentre](https://myshadow.org/appcentre) kannst Du herausfinden, was es da draußen alles so gibt.



## 6 Bereinigung

Deine Apps produzieren genau so viele Daten wie Dein Telefon, wenn nicht mehr – und heute dreht sich alles um die App-Bereinigung. Du wirst Dich danach so leicht fühlen, dass Du Dich fragen wirst, warum Du das nicht viel früher gemacht hast.



## 7 Wer glauben sie, bist Du?

---



### 1 Google denkt, ich bin ein Mann mittleren Alters

Ein Grund dafür, dass Plattformen personenbezogene Daten sammeln, besteht darin, Dich als Teil einer Zielgruppe zu klassifizieren: eine Zielgruppe, die speziell dafür ausgewählt wurde, diese Anzeigen für etwa gusseiserne Pfannen oder Jalousien zu sehen.

#### Für wen hält Google Dich?

1. Geh zu [adssettings.google.com](https://adssettings.google.com) und melde Dich mit Deinem Konto an.
2. Was hat Deiner Meinung nach die Algorithmen von Google zu diesen Schlussfolgerungen über Dich bewegt? Wie genau sind diese Schlussfolgerungen?

### 2 Beim Profiling geht es nicht nur um Werbung

Vielleicht ist es Dir egal, ob eine Plattform wie Google oder Facebook Deine persönlichen Daten sammelt und an Werbetreibende weitergibt. Aber vielleicht interessierst Du Dich dafür, auf welche anderen Arten Deine Daten verwendet werden, oder für Unternehmen, die nur existieren, um Daten zu kaufen und Profile zu verkaufen (Datenbroker).

Ist Dir oder jemandem, den Du kennst, schon mal Folgendes passiert?

#### *Einige Werbeanzeigen angezeigt bekommen, aber andere nicht?*

Wahrscheinlich macht es Dir nichts aus, wenn Dir keine Waschmittelwerbung angezeigt wird, weil Du aus dieser Zielgruppe ausgeschlossen bist. Aber wie sieht es mit anderen Kampagnen aus? Im Jahr 2016 wurde festgestellt, dass Facebook Werbetreibenden erlaubte, bestimmte Menschen aufgrund ihrer Herkunft, Hautfarbe etc. von ihren Anzeigen auszuschließen – einschließlich Anzeigen für Jobs und Wohnungen. Durch diese Art der Ausrichtung können die Anzeigenkunden auch sehr spezifische Gruppen auswählen: Im Jahr 2017 wurde festgestellt, dass Facebook Antisemiten als mögliche Zielgruppe anbietet.

[ttc.io/fb2017](https://ttc.io/fb2017) | [ttc.io/fb2016](https://ttc.io/fb2016) (ProPublica)

#### *Zahlst Du mehr für Deine Autoversicherung als Deine Freunde?*

Mit sogenannten Scoring-Systemen wird in vielen Bereichen, darunter auch Banken, Polizei und Versicherungen, experimentiert. In einem Beispiel aus dem Jahr 2016 arbeitete der britische Kfz-Versicherer Admiral an einer App für Erstbesitzer, die deren Fahrstil anhand ihrer Facebook-Posts vorhersagen sollte. Verwendest Du viel „!!!“? Schreibst Du „immer“ und „nie“ öfter als „vielleicht“? Gemäß den Algorithmen der App zeigst Du demnach Anzeichen von übermäßigem Selbstvertrauen und Selbstüberschätzung und würdest Dich nicht für einen Siche-

rer-Fahrer-Rabatt qualifizieren. (Am Ende wurde diese spezielle App nur wenige Stunden vor dem Start verschrottet). [ttc.io/insurancefb](https://ttc.io/insurancefb) (The Guardian)

Wenn Du in der EU lebst und der Meinung bist, negativ von computergestützter Datenverarbeitung betroffen zu sein, hast Du das Recht darauf zu verlangen, dass eine echte Person sich mit Deinem Fall befasst, die Materialien prüft und eine Entscheidung fällt. Dies kann sich auf ein Darlehen von Deiner Bank, den Status einer Bewerbung oder einen Antrag im Gesundheitsbereich beziehen, um nur einige Beispiele zu nennen.

### 3 Füge einfach ein paar Daten hinzu

Mehr Daten bedeuten theoretisch ein genaueres Profil, und Daten können von allen möglichen Orten bezogen werden – einschließlich Quellen, die bisher den großen Technologieunternehmen nicht zugänglich waren.

#### *Wer hat Deine Krankenakten?*

Im Jahr 2016 wurde bekannt, dass Googles DeepMind, ein Unternehmen für künstliche Intelligenz mit Sitz in Großbritannien, Zugang

zu den Gesundheitsdaten von 1,6 Millionen Patienten aus drei Londoner Krankenhäusern erhielt. Das unmittelbare Ziel war es, eine App für Nierenversagen zu entwickeln – aber was sind die langfristigen Auswirkungen dieser Art des Datenaustausches? Welche Vereinbarungen haben die von Dir besuchten Gesundheitseinrichtungen getroffen? [ttc.io/nhsgoogle](https://ttc.io/nhsgoogle) (The Guardian)





## Tag 7 „Data Detox“-Challenge

Gut gemacht! Nachdem Du neue Erkenntnisse darüber gewonnen hast, warum Unternehmen Deine Daten sammeln und welche Art von Daten sie dafür verwenden, ist es normal, sich ein wenig Sorgen zu machen – aber hoffentlich hat Dich das auch motiviert, Deine neuen Detox-Gewohnheiten mit in die Zukunft zu nehmen. Die heutige Challenge baut auf alles auf, was Du bisher gelesen hast, und verbindet dieses Wissen mit einem fundamentalen Element Deiner Datenansammlung: Die unzähligen Momente, in denen Du auf „Ich stimme zu“ klickst.

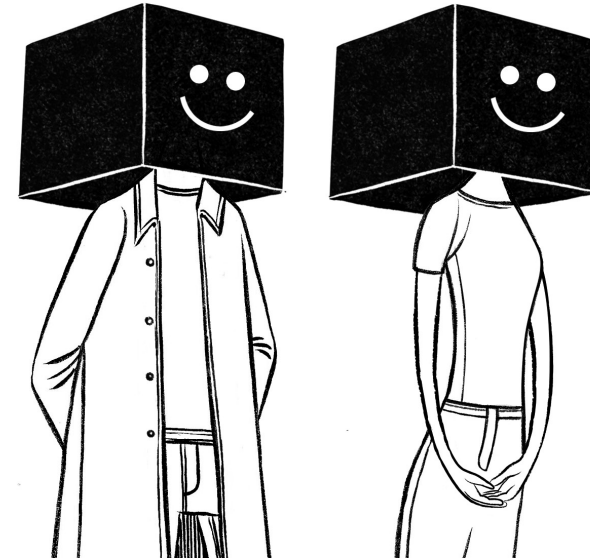
Keine Angst – wir werden Dich nicht darum bitten, irgendeine Datenschutzrichtlinie zu lesen (geschweige denn zu verstehen!). Es war schon ein langer Tag. Stattdessen führen wir Dich einfach zu einem unterhaltsamen 1-minütigen Videotrailer (für einen 9-stündigen Film, in dem der Protagonist die gesamten Bedingungen von Kindle vorliest. Wenn Du eine zusätzliche Herausforderung haben möchtest ... lass den Film morgen im Hintergrund laufen!). [ttc.io/termsandconditions](https://ttc.io/termsandconditions)

Hinweis: gehostet auf YouTube)



**Hurra** - Du hast eine ganze Woche Daten-Detox geschafft! Hoffentlich fühlst Du Dich digital leichter und etwas kontrollierter.

Aber vielleicht bist Du auch unsicher, wie Du Dein neues digitales Selbst vorantreiben wirst; Wie möchtest Du Deine Daten in Zukunft verwalten? Morgen wirst Du den wichtigsten Teil des Detox betrachten: wie Du Deine neuen Fähigkeiten in einen nachhaltigen Lebensstil umwandeln kannst.



## 7 Wer glauben sie, bist Du?

In den vergangenen sechs Tagen des Detox haben wir untersucht, welche Daten über Dein Telefon sowie Deine Browser, Apps und Plattformen wie Facebook und Google erfasst werden, aber wir haben uns nicht wirklich genau angesehen, warum. Heute an Tag 7 geht es darum, diese Frage zu untersuchen. Machs Dir bei einer Tasse Tee bequem – heute wird etwas gelesen.





## 8 Erfinde Dich neu

### Setz Dir Ziele


Denk mal an die letzten sieben Tage zurück. Was kannst Du davon in Deinen Alltag integrieren? Deine ab heute laufende Daten-Detox-Challenge besteht darin, jeden Tag, jede Woche oder jeden Monat ein paar Minuten Zeit aufzuwenden, um mit Deinem Datenberg fertig zu werden. Die folgenden Richtlinien sollen Dir dabei helfen.

### Entwickle Deinen neuen Daten-Detox-Lifestyle

#### 1 Ein Account nach dem anderem

Mach einen Plan, um in den kommenden Wochen noch mehr Accounts zu entrümpeln. Es gibt wahrscheinlich noch einiges auf Facebook und Google zu tun, also gehe zuerst dahin zurück. Dann machst Du mit Twitter, LinkedIn, Dropbox, Skype, iCloud oder anderen Diensten weiter, die Du nutzt. **Für jeden Account gilt:**

##### Mach ihn unzugänglicher

- Geh durch die Account-Einstellungen und achte dabei besonders auf Folgendes:
  - Wer kann was sehen?
  - Wer kann Dich wie kontaktieren?
  - Kannst Du entscheiden, wer Dich taggt? Wer kann getaggte Posts sehen?
  - Alle Einstellungen, die mit Werbung oder Zustimmungen zu tun haben.
- Stelle sicher, dass Dein Account ein starkes, einzigartiges Passwort hat. 

##### Räum auf.

- Entferne alle Beiträge, Fotos und Kommentare, ohne die Du gut leben kannst (falls erforderlich kannst Du sie auf einem externen Speichermedium speichern!)
- Entferne alle Tags, mit denen Du Dich nicht wohlfühlst.

##### Top-4-Accounts:

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

Entgifte einen Account:

pro Woche  / pro Monat

#### 2 Halte Deinen Detox frisch

Erstelle Deinen eigenen Plan, um die Datenansammlung in den Diensten und Apps die Du nutzt regelmäßig zu regulieren.

Bleib sauber	jede(n):	Tag	Woche	Monat
• Lösche Deinen Browserverlauf und Deine Cookies.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• Schließe Deine Fenster im Privaten Modus.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• Logge Dich aus allen Accounts aus.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• Lösche Bilder und Posts oder entferne darin enthaltene Tags.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Setze Grenzen	jede(n):	Tag	Woche	Monat
• Kontrolliere und begrenze App-Berechtigungen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• Lösche Apps, die Du nicht mehr nutzt.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• Denk kritisch über die Art nach, wie Du Social Media nutzt.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Hab Spaß:	jede(n):	Tag	Woche	Monat
• Probiere ab und zu alternative Tools aus.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• Brich mit deinen Gewohnheiten: Stell dein Telefon ab und zu auf Flugmodus oder lass es zu Hause!	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

#### 3 Der richtige Mix macht's

Trenne Deine Daten, indem Du verschiedene Dienste für verschiedene Online-Aktivitäten verwendest. Erstelle Deine eigenen Strategien! Im Folgenden findest Du einige Beispiele:

- **Browsing:** Verwende Chrome für Google-Aktivitäten und Firefox oder Chromium für das allgemeine Surfen.
- **Suche:** Verwende DuckDuckGo für persönliche Suchen und Startpage für die Arbeit.
- **E-mail:** Richte verschiedene E-Mail-Accounts für Dein Telefon, Online-Accounts und soziale E-Mails ein.





## Tag 8 „Data Detox“- Challenge

### Teilen ist angesagt!

Deine letzte Herausforderung ist eine wichtige: versuche Deine Freunde und Familie ins Boot zu holen. Denn das ist entscheidend damit Dein neuer digitaler Lebensstil auch wirklich funktioniert. Zusammen stark. Jedes Mal, wenn sie Dich markieren, erwähnen oder Infos über Dich hochladen, trägt dies zu Deinem Datenberg bei, ganz gleich, wie gewissenhaft Du bist.

Tatsächlich hast Du also in den nächsten Monaten zwei Herausforderungen: Das Gelernte in neuen Gewohnheiten und einen Lebensstil zu verwandeln und Deine Detox-Erkenntnisse mit anderen zu teilen. (Tipp: Der einfachste Weg ist, sie dazu zu bringen ihren eigenen Detox durchzuführen! Sie können das hier online tun: [datadetox.myshadow.org](https://datadetox.myshadow.org).)



### Woot! Herzlichen Glückwunsch zu Deinem nigel-nagel-neuen digitalen Selbst

Denk daran, dass Fortschritt – und Veränderung – nicht von jetzt auf heute passiert. Mach was Du kannst und tu dann mehr wenn Du bereit bist. Richte Dir Erinnerungen ein um regelmäßig den Stand der Dinge zu checken! Wichtig ist, dass Du Dir Zeit dafür nimmst und weitermachst.

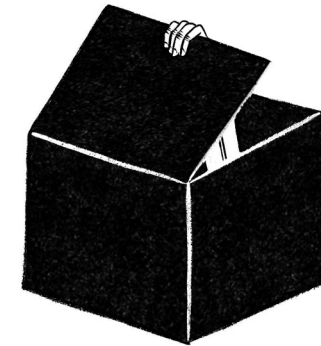
Weitere Infos findest Du unter [myshadow.org](https://myshadow.org).

### Hinweise:

**Alternative Tools:** Siehe Tag 6.

### Passwörter

Es ist wirklich wichtig, ein starkes, einzigartiges Passwort für jeden Deiner Online-Accounts zu haben. Wenn Du für alles das gleiche Passwort verwendest, reicht ein Hack eines Accounts aus, um sich überall anzumelden! Tipps zum Erstellen und Verwalten von starken und einzigartigen Passwörtern findest Du hier: [securityinabox.org/en/guide/passwords](https://securityinabox.org/en/guide/passwords).



## 8 Erfinde Dich neu

Herzlichen Glückwunsch – Du hast den letzten Tag Deines Daten-Detox erreicht! Heute ist ein großer Tag: Wirklich wirksam wird der Detox nämlich nur, wenn Du es schaffst ihn in einen gesunden, ausgewogenen digitalen Lebensstil zu überführen. Dafür erstellst Du heute einen Folgeplan der Dich unterstützt. Andernfalls sammelt sich diese überschüssige Datenmenge nur wieder an.