

# Checkliste 1: Lektion 2 - Ihre digitale Festung

## Mein Start in die Passwort-Souveränität (Die erste Stunde)

**Anleitung:** Blocken Sie sich eine Stunde Zeit und arbeiten Sie diese Liste ab. Nach dieser Stunde sind Sie bereits sicherer als 90% der Internetnutzer.

- Entscheidung getroffen:** Ich habe mich für einen Passwort-Manager entschieden (z.B. Bitwarden).
- Konto erstellt:** Ich habe ein Konto mit meiner E-Mail-Adresse erstellt.
- Master-Passwort geschmiedet:** Ich habe ein langes (min. 20 Zeichen) und starkes Master-Passwort nach der Satz-Methode erstellt, das ich mir merken kann.
- Browser-Plugin installiert:** Ich habe die Erweiterung für meinen Browser installiert und mich eingeloggt.
- Smartphone-App installiert:** Ich habe die App auf meinem Handy installiert und mich eingeloggt.
- Erster Login gesichert:** Ich habe das Passwort meines primären E-Mail-Kontos geändert, ein starkes, generiertes Passwort verwendet und es im Passwort-Manager gespeichert.
- Zweiter Login gesichert:** Ich habe das Passwort für einen wichtigen Dienst (z.B. Amazon, PayPal) ebenfalls geändert und gespeichert.

**Herzlichen Glückwunsch!** Sie haben das Fundament für Ihre digitale Festung gelegt!

## Phase 2: Die Umstellung (Nächster Monat)

- Jedes Mal, wenn ich mich bei einem Dienst anmelde:** Das alte Passwort durch ein neues, generiertes Passwort ersetzen und im Manager speichern.
- Alle im Browser gespeicherten Passwörter löschen und in den Manager importieren.
- Alle Passwort-Zettel vernichten.

## Phase 3: Die Routine (Dauerhaft)

- Für JEDEN neuen Dienst IMMER den Passwort-Manager verwenden.
- Regelmäßig den "Sicherheits-Audit" des Managers nutzen, um schwache oder wiederverwendete Passwörter zu finden und zu ändern.