

einfach **Internet**

Leitfaden in einfacher Sprache

# Inhaltsverzeichnis

## Seite

### Einleitung

An wen richtet sich dieser Leitfaden?	1
einfache Sprache:	2
Was ist das Besondere daran?	
Wie funktioniert dieser Leitfaden?	3
PIKSL Internet-Tipps	4

### Leitfaden

#### Der Browser

- Funktionen	5-6
- Die Adresszeile	7
- Die Web-Adresse oder Domain	8
- Eine Internet-Adresse ansteuern	9
- Etwas suchen und auch finden	10
- Suchmaschine	11-12
- Wie suche ich richtig?	13
- Suchen und Werbung erkennen	14
- Finden nach dem Suchen	15
- Navigation mit der Pfeiltaste	16
- Häufig benutzte Seiten merken	17
- Ein Lesezeichen setzen	18

- Drucker anschließen	19
- Druck-Optionen	20
- Drucken	21

- Tab-Browsing	22
- Tabs	23
- Tabs schließen	24

- Der Verlauf	25
- Fremde am PC können den Verlauf sehen	26
- Den Verlauf des Browsers ansehen	27
- Verlauf/Chronik	28

<b>E-Mails</b>	29
- Das kostenlose E-Mail-Postfach	30

<b>Das Einrichten einer E-Mail-Adresse</b>	31
- Konto erstellen	32
- persönliche Angaben	33
- Meine E-Mail-Adresse	34
- Passwort	35
- Nur unbedingt nötige Daten angeben	36

# Inhaltsverzeichnis

- Datensparsamkeit	37	- Das Abmelden aus dem Postfach – Ausloggen	57
- Bestätigungscode	38	- Erneut Anmelden im E-Mail-Postfach	58
- Angaben überprüfen	39	- Im E-Mail-Postfach einloggen	59
- Ihr Profil – Nein danke	40	Ein sicheres Passwort	60
- E-Mails schreiben und empfangen	41	Sich selbständig in der digitalen Welt bewegen	61-62
<b>Das E-Mail-Postfach</b>		Inklusive Medienbildung und politische Bildung	62
- Posteingangseinstellungen	42	Impressum	63
- Ein Postfach für alle E-Mails	43		
- Übersicht	44		
<b>Eine E-Mail schreiben</b>	45		
- E-Mail-Fenster	46		
- ein elektronischer Brief	47		
- persönliche Note	48		
- E-Mail-Anhang	49		
- Absenden	50		
- Ordner „Gesendete E-Mails“	51		
- Eine E-Mail erhalten und lesen	52		
- Eine E-Mail erhalten und darauf antworten	53		
- Eine E-Mail erhalten und weiterleiten	54		
- Eine E-Mail löschen	55		
- Eine E-Mail als Spam einstufen	56		

## Einleitung

Die Bundeszentrale für politische Bildung/bpb entwickelt neue Angebote in einfacher Sprache. Einfache Sprache soll dabei helfen, Informationen besser zu verstehen. In einfacher Sprache sind die Sätze kürzer und in jedem Satz wird nur eine Sache erklärt. Die Medien-Leitfäden gehen von den Bedürfnissen der Menschen aus und von Anfang an haben Menschen mit Lernschwierigkeiten mitgearbeitet und sie geprüft. So entstehen neue einfache Angebote durch Zusammenarbeit mit Menschen mit und ohne Behinderungen. Sie können in CC-Lizenz weiter verbreitet werden.



### An wen richtet sich dieser Leitfaden?

Dieser Leitfaden ist für alle Menschen, die noch keine Erfahrungen mit dem Internet gemacht haben, denn: Alle Menschen sollen die gleichen Chancen haben an allen Lebensbereichen einer freien Gesellschaft teilzuhaben. Die Bundeszentrale für politische Bildung/bpb ist für alle Menschen in Deutschland da. Alle haben das Recht auf Meinungsfreiheit und freie Meinungsäußerung und die Freiheit, sich

Informationen und Gedankengut zu beschaffen, zu empfangen und weiterzugeben.

Dafür ist heute das Internet aus der modernen Gesellschaft nicht mehr wegzudenken – wir nutzen es täglich um Informationen abzurufen, Wissen zu erweitern, Inhalte mit anderen zu teilen, Einkäufe zu erledigen und um in Kontakt zu bleiben.

Dennoch gibt es immer noch Menschen, für die das Internet ein völlig unbekannter Raum ist. Vor allem ältere Menschen und Menschen mit Leseschwäche oder mit Behinderung sind oftmals nicht im World Wide Web unterwegs. Wir möchten Sie bei grundlegenden Dingen im Internet unterstützen: Bei den ersten Schritten ins Netz, bei der Suche und bei der E-Mail Kommunikation. Sie erhalten in diesem Leitfaden eine ausführliche Anleitung für die Benutzung der wichtigsten Funktionen und Hinweise auf Unterschiede bei verschiedenen Angeboten, z. B. bei den vier meistgenutzten **Browsern** ( Programm zur Darstellung von Internetseiten, weitere Informationen auf Seite 5.)

## Einleitung

### einfache Sprache: Was ist das Besondere daran?

Dieser Leitfaden ist in einfacher Sprache geschrieben und enthält vereinfachte Bilddarstellungen. In Deutschland leben über 10 Millionen Menschen mit Leseschwäche. Alte und junge Menschen, die Gründe sind ganz unterschiedlich. Einfache Sprache ist für alle gedacht, die komplizierte Texte für sich zu schwierig finden. Daher ist diese Reihe nicht für eine bestimmte Zielgruppe gemacht, sondern für alle, die mit dem Internet am gesellschaftlichen Leben aktiv teilhaben wollen.

Das Besondere an diesem Leitfaden ist: Von Anfang an haben Menschen mit Lernschwierigkeiten aus dem PIKSL Labor in Düsseldorf mitgearbeitet und ihn geprüft. Da man im Internet auch viele Fehler machen kann hat die Arbeitsgruppe mit Menschen mit Lernschwierigkeiten, Pädagogen, Designern und Textern im PIKSL Labor viele Tipps erarbeitet. Dieser Leitfaden baut auf der Broschüre „einfach ONLINE“ auf. Das ist ein kleiner „Leitfaden für Internet-Beginner“, der Sie bei den ersten Schritten ins welt-weite-Netz begleitet. Als Broschüre können sie ihn auch als Einkaufshilfe mitnehmen.

Mit beiden Leitfäden haben Sie nützliche Werkzeuge, die Ihnen helfen, das noch unbekannte Internet

sicher und selbständig zu nutzen. Für die ersten Besuche im Internet empfehlen wir Ihnen, diesen Leitfaden gemeinsam mit einer Person zu benutzen, die bereits Erfahrungen mit dem Internet hat. So erarbeiten Sie sich Medienkompetenz, um über das Internet an vielen gesellschaftlichen Bereichen aktiv teilzuhaben.

In der Reihe „einfach POLITIK“ erscheinen:

- Die Broschüre „einfach ONLINE – Ein Leitfaden für Internet-Beginner“ **PDF** und Druckversion
- „einfach INTERNET“ Leitfaden in einfacher Sprache als **PDF**
- „einfach SOZIALE NETZWERKE“ Leitfaden in einfacher Sprache als **PDF** also „einfach FACEBOOK“, „einfach YOUTUBE“ .

Die Reihe wird fortgesetzt.

(PDF ist ein elektronisches Dokument, dessen Inhalt auf allen Geräten gleich aussieht.)

Wir wünschen Ihnen nun viel Vergnügen und vor allem viele kleine Lern-Erfolge und gute Kontakte im weltweiten Netz.

# Einleitung

## Wie funktioniert dieser Leitfaden?



Die Farbe am linken Rand zeigt Ihnen an, in welchem Kapitel Sie sich gerade befinden. Eine Übersicht der einzelnen Kapitel und die farbliche Unterteilung finden Sie im Inhaltsverzeichnis.

### Rote Wörter

Rot markierte Wörter sind Fachbegriffe, die Sie vielleicht noch nicht kennen. Eine Erklärung zu diesen Begriffen finden Sie jeweils im Text in den darauffolgenden Sätzen.



Damit Sie die Reihenfolge der einzelnen Schritte im Blick behalten, haben wir wichtige Schritte mit einer Nummer gekennzeichnet. So können Sie sehen, was Sie zuerst und was Sie zuletzt machen müssen.

### Hervorhebungen

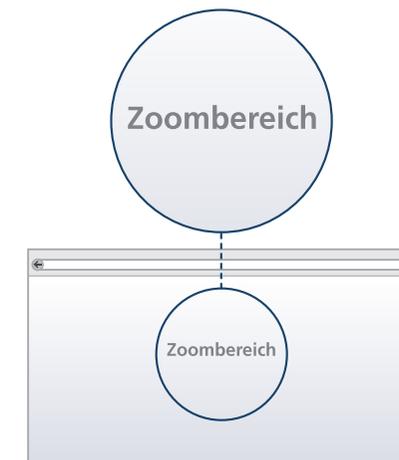
Orange markiert sind die Elemente, die im Text und in der Lupe erklärt werden.

### P-Tipp

Das PIKSL Team empfiehlt

P-Tipps sind von der Arbeitsgruppe im PIKSL Labor, die den Leitfaden mit erarbeitet hat. Es handelt sich dabei um kleine Tricks und Überlegungen, die helfen können Fehler zu vermeiden.

Um Ihnen wichtige Schritte möglichst genau zu erklären, haben wir uns bei der Gestaltung der Grafiken für die sogenannte Zoom-Funktion entschieden. In dem kleinen Kreis sehen Sie also den originalen Teil einer Internetseite, der dann im größeren Kreis wie mit einer Lupe größer dargestellt wird.



### Weitere Informationen

Im Internet sind viele Funktionen vernetzt. Aus einer Antwort ergeben sich oft neue Fragen. Hier finden Sie Links zu weiteren Erklärungen oder zu Erklärfilmen.

# Einleitung

## PIKSL Internet-Tipps

### 1. Immer mit Virenschutzprogramm und Firewall ins Internet

Ein **Virenschutzprogramm** – auch **Antivirenprogramm** oder **Virens Scanner** genannt – ist sehr wichtig. Es ist eine Software, die bekannte Computerviren, Computerwürmer und Trojanische Pferde aufspüren, blockieren und beseitigen soll. Eine Auswahl von Virenschutzprogrammen finden Sie hier:

- Avira (kostenlos)
- Bitdefender (kostenpflichtig)
- Kaspersky (kostenpflichtig)
- McAfee (kostenpflichtig)
- Norton (kostenpflichtig)

Eine Firewall schützt einen einzelnen Computer oder ein Rechnernetz vor unerwünschten Netzwerkzugriffen.

### 2. Updates

**Systemupdates** werden oft automatisch im Hintergrund durchgeführt, sobald der Computer mit dem Internet verbunden ist. Während dieses Vorgangs werden Sicherheitslücken gegen neu erkannte Schadprogramme geschlossen.

### 3. Wie verhalte ich mich im Internet?

- Geben Sie im digitalen Zeitalter ihren Namen, Geburtsdatum, Adresse, Telefonnummer, Kontonummer nur an, wenn Sie es unbedingt müssen.
- Denken Sie nach, bevor sie Fotos oder Kommentare freigeben: Soll das wirklich jeder sehen? Soll das wirklich jeder lesen?
- Vorsicht bei E-Mails oder Nachrichten von Unbekannten. Keine Anhänge öffnen. Allein durch das Öffnen der Nachricht kann auf ihrem Computer schon Schaden entstehen.
- Bleiben Sie neugierig und skeptisch!

### 4. Weitere Informationen

SafeSurfer – Schutz der Privatsphäre im digitalen Zeitalter, Autor: Martin Hellweg. Hrsg. bpb 2015. Schriftenreihe Bestell-Nr. 1525. Auch als PDF.

## Der Browser – Funktionen

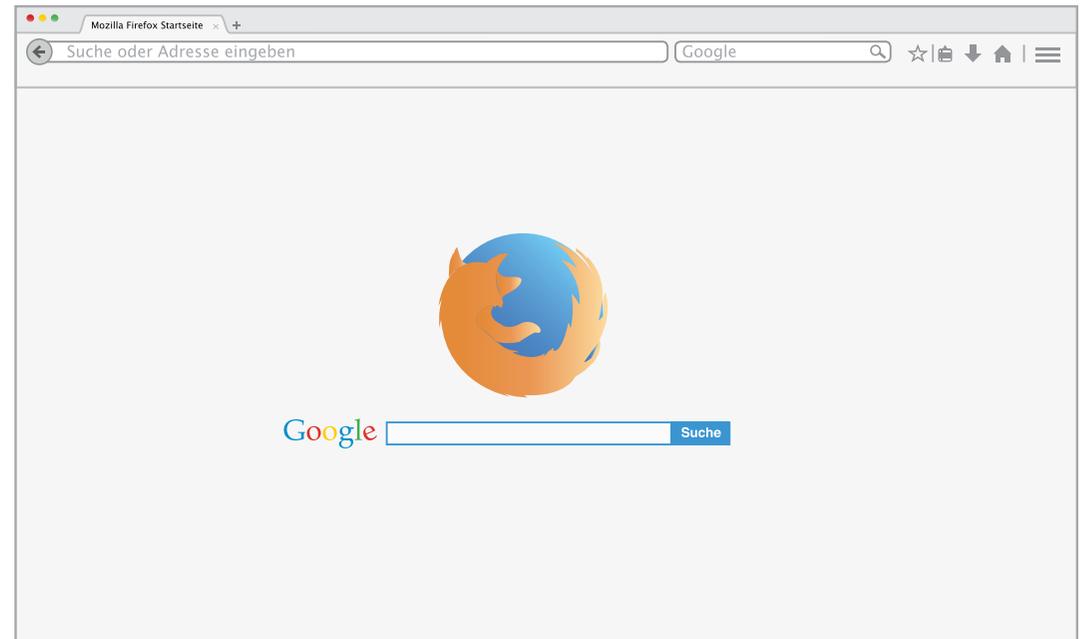
Um sich im Internet zu bewegen, braucht man einen **Browser**. Das ist ein Programm, das digitale Signale umwandelt. Mit dem Browser kann man Seiten im Internet anschauen. Inhalte im Internet werden mit dem Browser sichtbar gemacht. Es gibt viele unterschiedliche Browser, die oftmals ähnlich aufgebaut sind. Zu den bekanntesten Browsern gehören:

- Internet Explorer / Edge
- Mozilla Firefox
- Google Chrome
- Safari (Apple Computer)

Einer dieser Browser wird auch auf Ihrem Gerät installiert sein. Mozilla Firefox und Google Chrome müssen in der Regel auf Ihrem Computer zusätzlich installiert werden. Sollten Sie das Programm nicht finden, holen Sie sich jemanden zur Hilfe.

In diesem Leitfaden erklären wir Ihnen das Kapitel "Browser" anhand des Browsers Mozilla Firefox. Die Abbildungen zeigen den Browser auf einem Apple Computer (MAC).

Den Browser öffnen Sie mit einem Doppelklick auf das entsprechende Symbol.

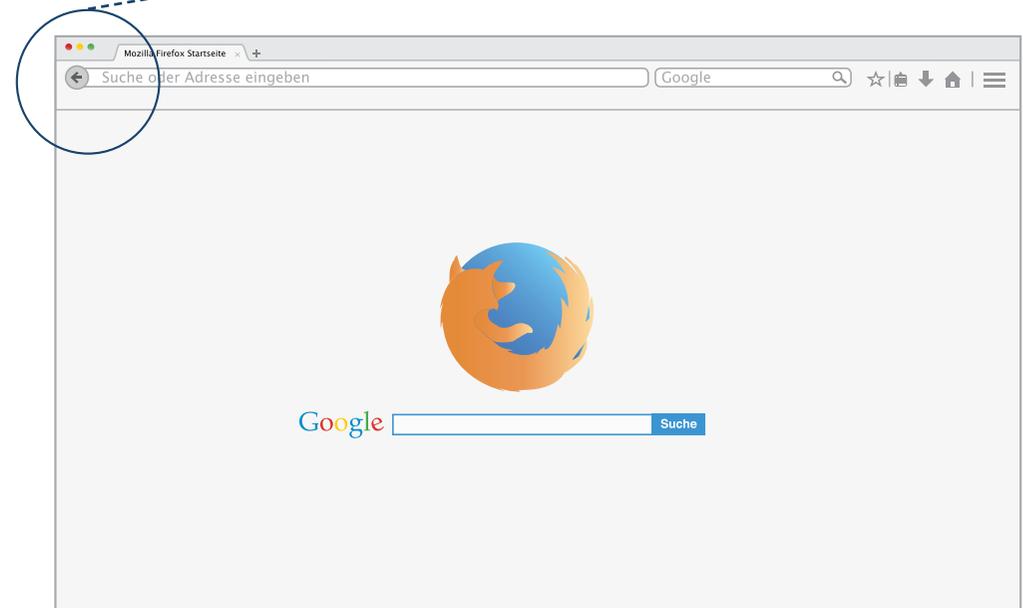
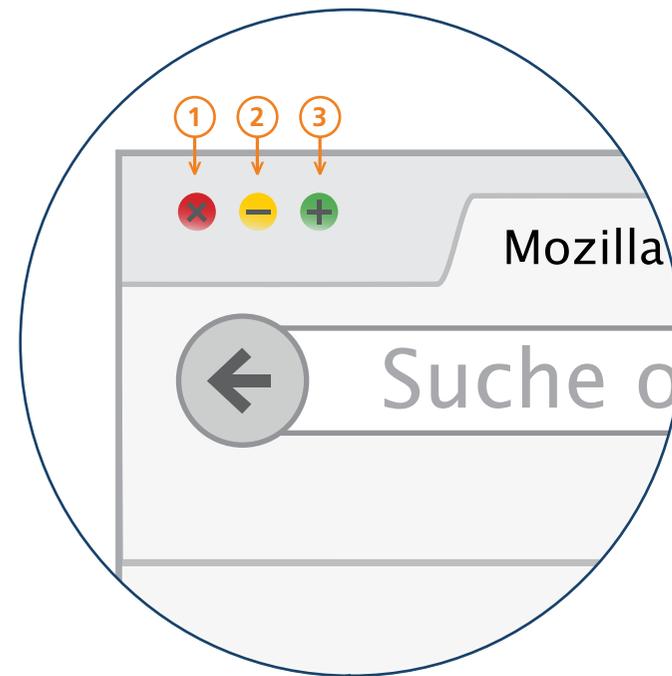


## Der Browser – Funktionen

In der oberen Leiste ganz links finden Sie drei Schaltflächen. Damit können Sie bestimmen, ob Sie den Browser verkleinern, vergrößern oder schließen möchten.

Die Abbildung zeigt den Browser auf einem Apple Computer (MAC). Auf einem Windows Computer befinden sich ähnliche Schaltflächen ganz rechts.

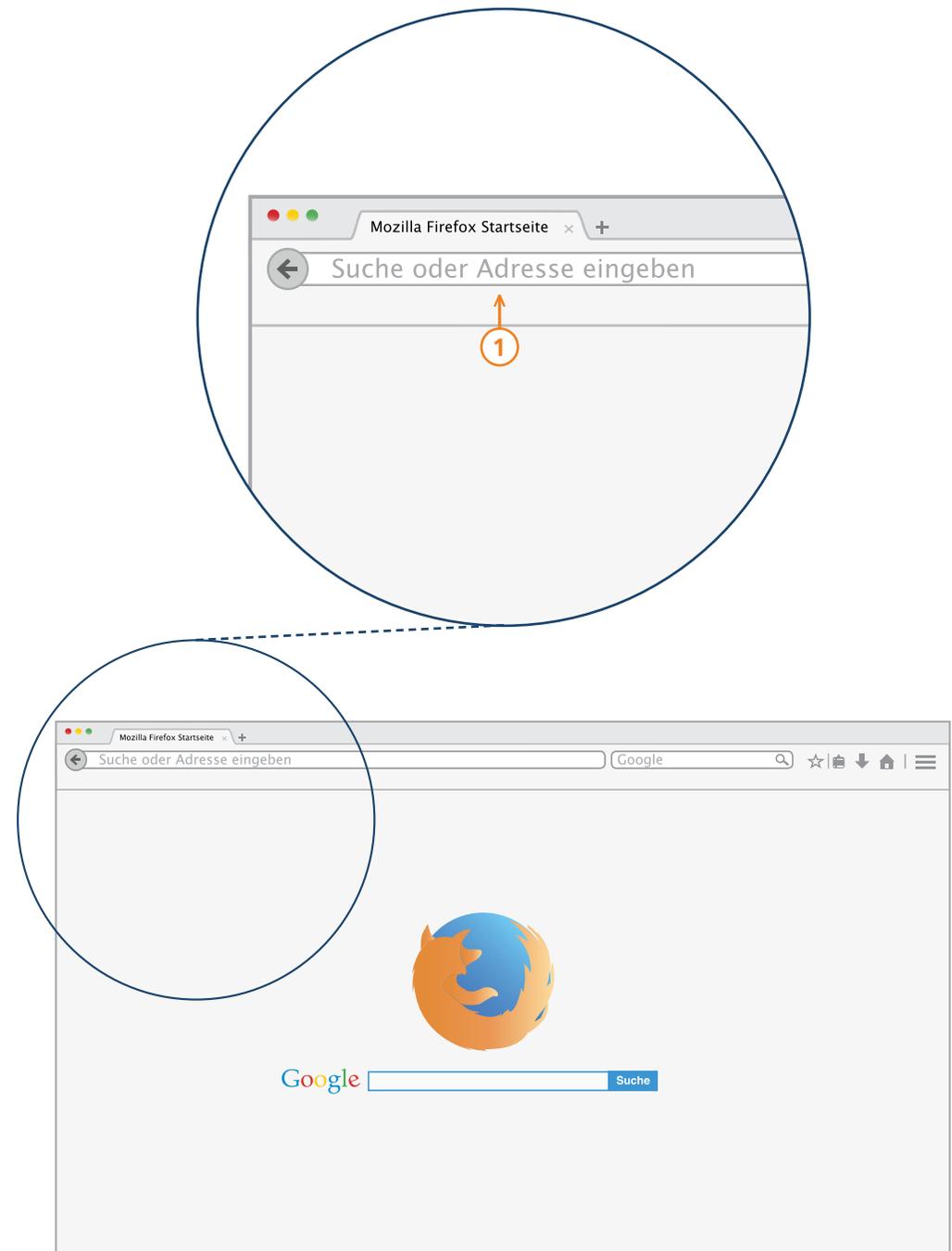
- 1 Wenn Sie das Feld mit dem X anklicken, schließen Sie den Browser. Öffnen können Sie ihn dann wieder mit einem Doppelklick auf das Browser-Symbol.
- 2 Mit dem – Zeichen können Sie den Browser ausblenden. Der Browser ist dann nicht geschlossen, sondern nur verkleinert und kann unten über die Menüleiste Ihres Computers wieder geöffnet werden.
- 3 Das Feld mit dem + oder „Kästchen-Zeichen“ vergrößert den Browser und passt ihn an die Bildschirmgröße an.



## Browser – Die Adresszeile

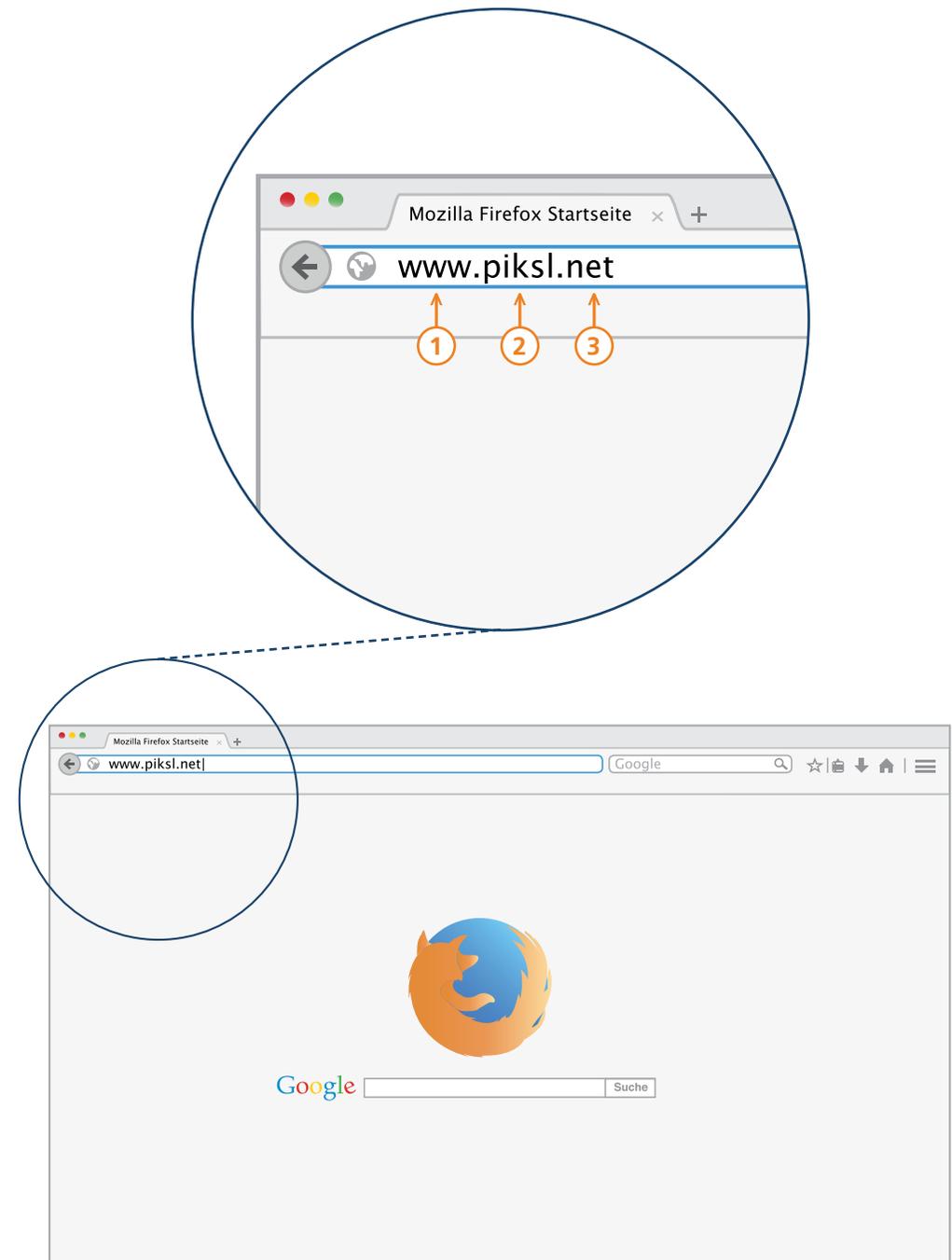
Hier erklären wir Ihnen, wie Sie sich im Internet bewegen.

- 1 Hier sehen Sie die Adresszeile. Diese ist für die Nutzung des Internets sehr wichtig. Wie der Name schon verrät, tragen Sie hier eine Adresse ein – und zwar die Web-Adresse der Seite, die Sie besuchen möchten. Die Adresse nennt man auch **Domain**, das ist Englisch und bedeutet „Gebiet“ oder „Bereich“. Jede Domain kann im Internet nur einmal vorkommen. Sie besteht aus drei unterschiedlichen Teilen, die durch einen Punkt getrennt werden.



## Der Browser – Die Web-Adresse oder Domain

- 1 Das Kürzel **www** steht für die Wörter „World Wide Web“ also „welt-weites Netz“ und steht zu Beginn der meisten Adressen.
- 2 Der Mittelteil der Adresse gibt an, zu welcher Seite Sie möchten. In der Lupe die Seite des PIKSL-Labors. Wenn Sie die Seite der Bundeszentrale für politische Bildung/bpb besuchen möchten, müssen Sie **www.bpb.de** eintragen.
- 3 Das Ende der Adresse wird auch **Top-Level Domain** genannt. Sie gibt Aufschluss darüber, in welchem Land die Adresse zu erreichen ist, oder welcher Organisation die Adresse gehört. Zu den bekanntesten Endungen gehören  
.de für Deutschland,  
.com ursprünglich nur für Unternehmen  
.org für nichtkommerzielle Organisationen  
.info ursprünglich für Informationsanbieter gedacht.



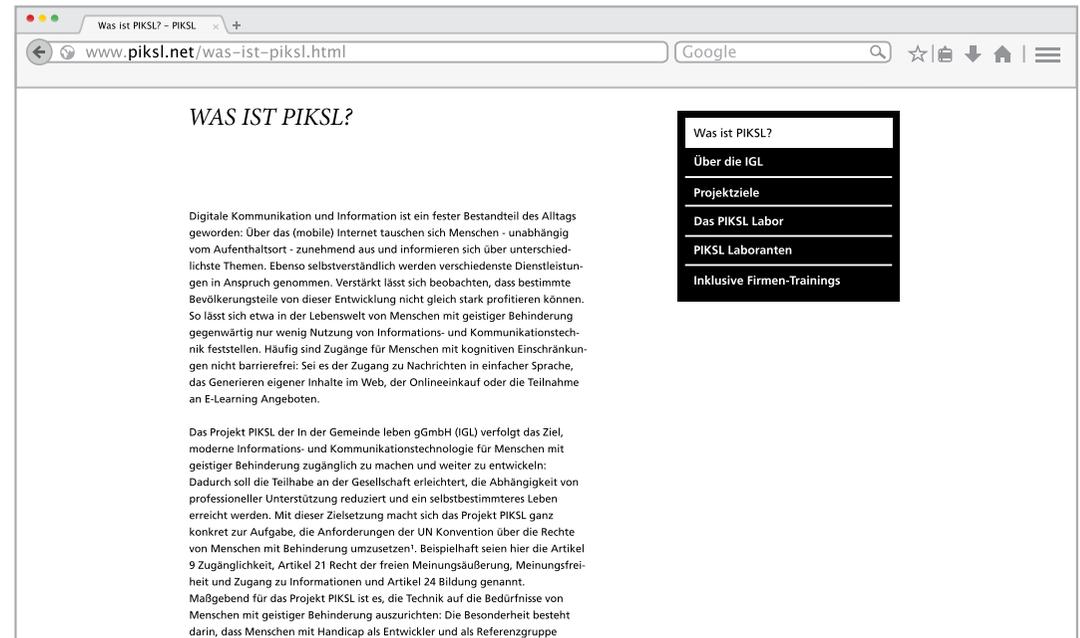
# Browser – Eine Internet-Adresse ansteuern

Um eine Internetseite zu besuchen, müssen Sie die Domain (Adresse) in die Adresszeile Ihres Browsers eintragen. Das sind zwar viele Fachwörter auf einmal, Sie werden aber sehen, dass es eigentlich ganz leicht ist.

Versuchen Sie es doch einfach mal mit den folgenden Seiten:

- [www.bpb.de](http://www.bpb.de)
- [www.piksl.net](http://www.piksl.net)
- [www.google.com](http://www.google.com)
- [www.ard.de](http://www.ard.de)
- [www.internet-abc.de](http://www.internet-abc.de)
- [www.nachrichtenleicht.de](http://www.nachrichtenleicht.de)
- [www.bsi-fuer-buerger.de](http://www.bsi-fuer-buerger.de)

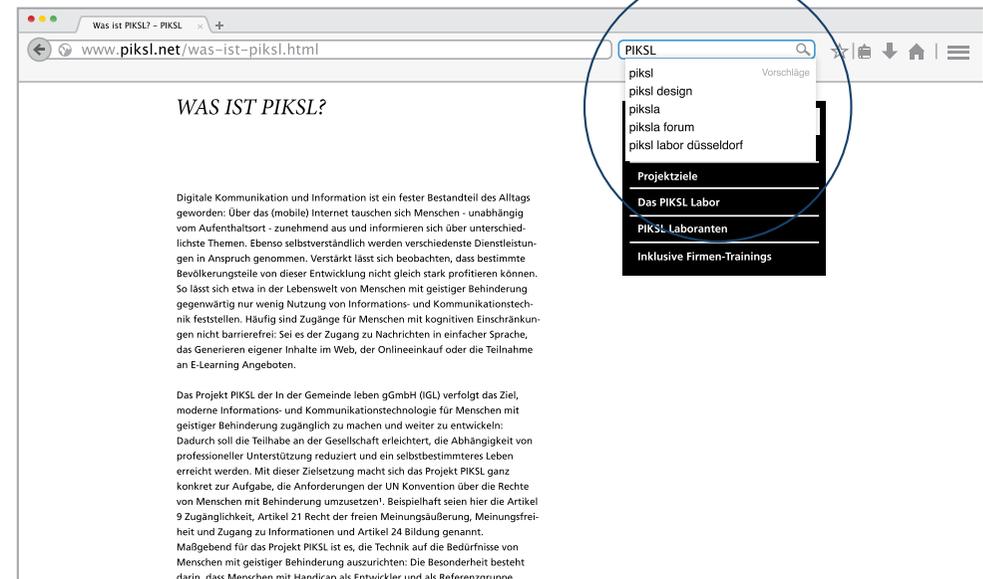
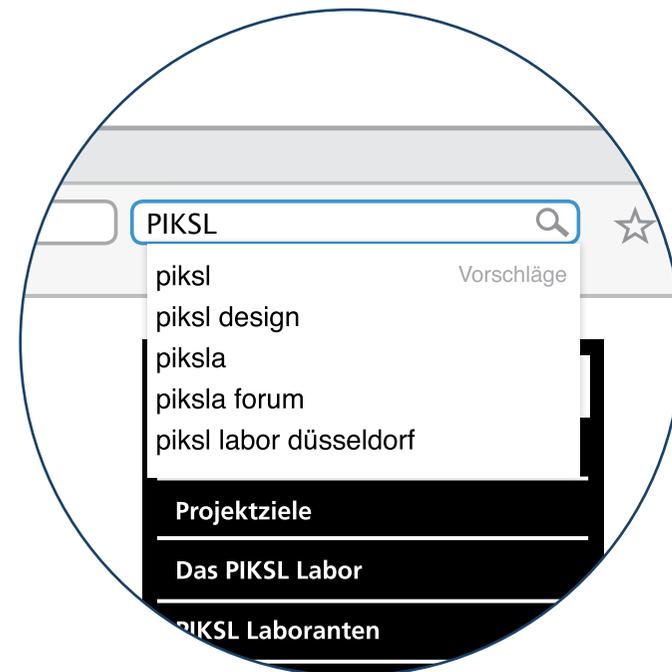
Um die Adresse aufzusuchen, drücken Sie die Enter-Taste  auf Ihrer Tastatur.



## Browser – Etwas suchen und auch finden

Haben die ersten Versuche geklappt? Wenn ja, dann kennen Sie jetzt bereits eine der wichtigsten Funktionen, um sich im Internet zu bewegen. Falls nicht, lassen Sie sich nicht entmutigen! Vielleicht hatte die Adresse einen Tippfehler? Auch bei komplizierten Adressen muss jedes Zeichen genau stimmen. Achten Sie darauf, kein Leerzeichen einzutippen, das ist ein häufiger Fehler. Versuchen Sie es solange bis es klappt.

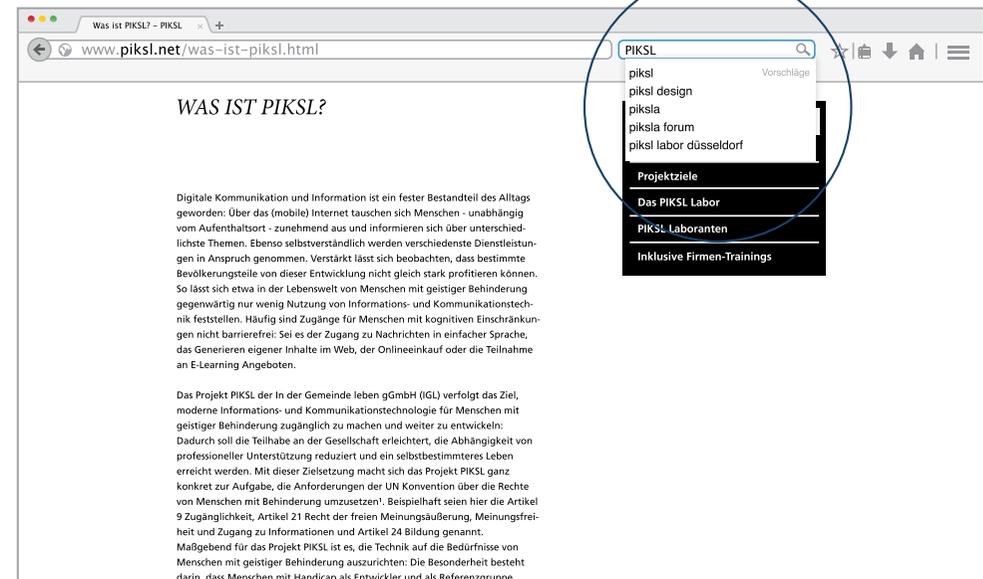
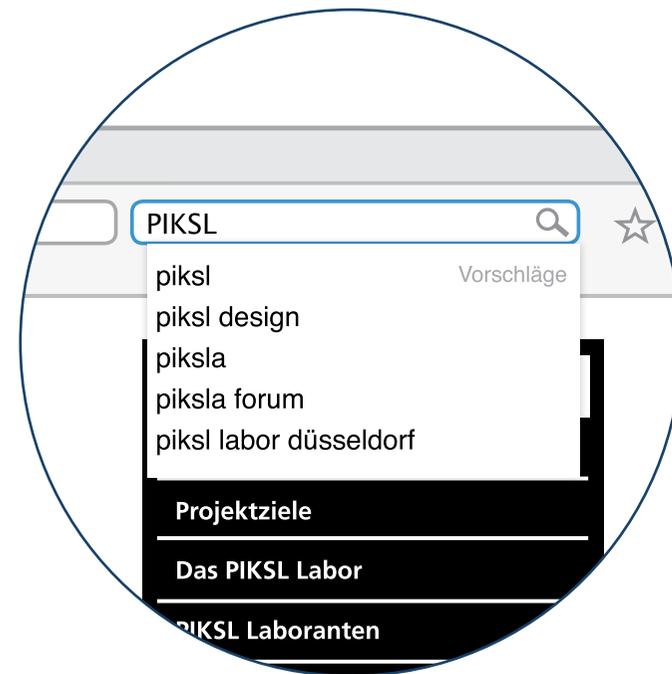
In Ihrem Browser gibt es auch noch andere Möglichkeiten, um zur gewünschten Adresse zu gelangen. Neben der Adresszeile besitzen einige Browser auch ein Suchfeld. Sie erkennen es meistens an einem kleinen Lupen-Symbol am rechten Rand. Mit diesem Suchfeld können Sie nach einer bestimmten Internetseite suchen, von der Sie die genaue Adresse nicht kennen oder einen Suchbegriff eingeben. Auf der nächsten Seite zeigen wir Ihnen wie das funktioniert.



## Browser – Suchmaschine

Wenn Sie etwas im Internet suchen, nutzen Sie dafür eine **Suchmaschine**. In das leere Feld der Suchmaschine tippen Sie die Begriffe ein, nach denen Sie suchen möchten. Einmal mit „Enter“ abgeschickt, durchforstet die Suchmaschine dann das Internet und liefert viele Ergebnisse zu Ihrer Anfrage.

Um auf eine Suchmaschine zugreifen zu können, muss man die Adresse der Suchmaschine in die Adresszeile des Browsers eingeben. Ihr Browser bietet Ihnen aber auch eine schnellere Möglichkeit, das sogenannte Suchfeld. Dieses Suchfeld befindet sich bei vielen Browsern rechts neben dem Adressfeld. Um etwas in das Suchfeld einzugeben, fahren Sie mit der Maus dorthin und klicken in das Feld hinein. Nun können Sie den Begriff, nach dem Sie suchen möchten, auf der Tastatur eingeben. Um ihn abzuschicken, drücken Sie die Enter-Taste oder klicken mit der Maus auf das kleine Lupensymbol. Wir wollen etwas über das PIKSL Labor herausfinden, und haben daher die Abkürzung „PIKSL“ eingegeben. Sie können natürlich auch einen oder mehrere andere Begriffe eingeben.



## Browser – Suchmaschinen

Auch Suchmaschinen sind von Menschen gemacht, d.h. selbst wenn tausende von Treffern erscheinen, stecken Interessen dahinter, in welcher Reihenfolge die Treffer erscheinen.

Es gibt verschiedenen Arten von Suchmaschinen.

### **Indexbasierte Suchmaschinen:**

Automatische Erfassung und Abspeicherung von Webseiten. Es gibt keine redaktionelle Überprüfung. Vorteile sind Schnelligkeit und großer Umfang der angezeigten Ergebnisse.

[www.google.de](http://www.google.de)

[www.bing.de](http://www.bing.de)

[www.yahoo.de](http://www.yahoo.de)

### **Metasuchmaschinen:**

Diese Suchmaschinen unterhalten keine eigene Datenbank, sondern nutzen den Datenbestand anderer Suchmaschinen. Vorteil: Man kann auf mehrere Suchmaschinen gleichzeitig zurückgreifen.

[www.metager.de](http://www.metager.de)

[www.xquick.de](http://www.xquick.de)

[www.duckduckgo.com](http://www.duckduckgo.com)

### **Katalogbasierte Suchmaschinen:**

Insbesondere für Kinder und Jugendliche:

Hier werden die Vorschläge redaktionell geprüft.

D.h. Menschen sehen sich die vorgeschlagenen Sites an und treffen eine Auswahl.

<http://blinde-kuh.de/>

<http://www.fragfinn.de/kinderliste.html>

<http://www.helles-koepfchen.de/>

## Wie suche ich richtig?

In das Suchfeld tragen Sie den Begriff ein, Groß- oder Kleinschreibung ist dabei beliebig. Sie können auch mehrere Begriffe gleichzeitig eintragen:

Veranstaltungen Musik Düsseldorf

Wenn Sie einen genauen Titel suchen, dann setzen Sie diesen in Anführungszeichen  
„Einfach Online Ein Leitfaden für Internet-Beginner“  
Es erscheinen dann nur Treffer, in denen dieser Text genau in dieser Form enthalten ist.

So funktioniert auch die Suche nach einem ganzen Text, von dem Sie nur ein paar Zeilen kennen.

**P-Tipp:** Suchen sie einmal nach sich selbst. Kontrollieren Sie, ob Treffer dabei sind, mit denen Sie nicht einverstanden sind.

### Weitere Informationen

Auf [klicksafe.de](http://www.klicksafe.de) finden Sie unter „Themen“ das Stichwort „Suchmaschinen kompetent nutzen“ mit neun kleinen Kapiteln und weiteren Materialien  
„Wie finde ich, was ich suche“

<http://www.klicksafe.de/suchmaschinen/>

The image shows a screenshot of a Google search for 'PIKSL'. The search results page is displayed in a browser window. The top result is highlighted with a blue circle and a dashed line pointing to a magnified view of the same result. The magnified view shows the following information:

- PIKSL: Start**
- [www.piksl.net/](http://www.piksl.net/)
- Willkommen bei Piksl.net. Das Projekt PIKSL bringt Menschen mit und ohne Behinderung zusammen, um innovative Ideen durch Inklusion zu verwirklichen.
- Google+ Seite · Schreiben Sie die erste Bewertung
- Erkrather Straße 107, 40233 Düsseldorf  
0211 6020789
- PIKSL Labor - Düsseldorf
- [facebook.com/PIKSLTEAM](https://de-de.facebook.com/PIKSLTEAM)

Below the magnified view, the search results page shows:

- Ungelähr 15.500 Ergebnisse (0,32 Sekunden)
- PIKSL Labor - Düsseldorf - Gemeinnützige Organisation ...  
<https://de-de.facebook.com/PIKSLTEAM>
- PIKSL Labor, Düsseldorf. 418 „Gefällt mir“-Angaben · 20 Personen sprechen darüber · 511 waren hier. In der Gemeinde leben gGmbH Projekt PIKSL...
- PIKSL-Labor in Düsseldorf als „Ort des Fortschritts“ ...  
[www.igi-duesseldorf.de/PIKSL-Labor-in-Duesseldorf-als-59.0.html](http://www.igi-duesseldorf.de/PIKSL-Labor-in-Duesseldorf-als-59.0.html)
- Wissenschaftsministerin Svenja Schulze hat am 19.12.2012 das „PIKSL-Labor“ in Düsseldorf als Ort des Fortschritts ausgezeichnet. Das Projekt PIKSL der „In ...

## Browser – Suchen und Werbung erkennen

Nachdem Sie Ihre Suchanfrage abgeschickt haben, leitet der Browser Sie automatisch zu den Suchergebnissen weiter. Sie bekommen meist eine lange Treffer-Liste zu dem Suchbegriff, den Sie eingegeben haben.

Wie aber finden Sie das, wonach Sie gesucht haben? Grundsätzlich gilt: Nicht direkt das erste Suchergebnis anklicken, vor allem dann nicht, wenn Sie nach einer bestimmten Adresse suchen. Diese ist oft nicht als erste in den Suchergebnissen gelistet. Nehmen Sie sich Zeit und schauen in Ruhe, welche Ergebnisse für Sie in Frage kommen.

**P-Tipp:** Treffer von kommerziellen Anbietern sind mit dem Hinweis "Anzeige" markiert. Oft zahlen Unternehmen auch, damit sie mit ihren Produkten in der Suchliste weit oben stehen. Daher sind Suchergebnisse nicht immer eindeutig von Werbung zu unterscheiden.

Ungefähr 394.000 Ergebnisse (0,46 Sekunden)

**T-shirt - shirtinator.de**  
Anzeige [www.shirtinator.de](http://www.shirtinator.de)  
Mach`s dir selbst und hol dir dein eigenes T-Shirt bei shirtinator.de

**T-Shirt selbst gestalten - Dein Text & Motiv auf ein T-Shirt**  
Anzeige [www.spreadshirt.de/t-shirt](http://www.spreadshirt.de/t-shirt)  
Alle Größen und Farben lieferbar  
Über 500.000 Kunden - über 180 Produkte - 30 Tage Rückgaberecht  
24h-Fragensystem - Spreadshirt auf Google+  
Männer T-Shirts - Frauen T-Shirts - Kinder T-Shirts - Mengenrabatt

**T-Shirts versandkostenfrei kaufen | T-Shirt Zalando**  
<https://www.zalando.de/t-shirts-kurzarm/>  
Was macht ein gutes T-Shirt aus? Auf diese Frage gibt es nur eine Antwort: Die Trägerin, die sich darin wohlfühlt. Ein kurzes T-Shirt ist dein bester Begleiter. ...  
Diesel T-Shirts - BOSS Orange - Street One - T-Shirts Größe 44 ...

**Esprit T-Shirts für Damen im Online Shop kaufen**  
[www.esprit.de/damen-t-shirts](http://www.esprit.de/damen-t-shirts)  
Klassisch sportlich, lässige Eleganz oder auffällige Fashion Styles - Entdecken Sie wunderbare Damen-T-Shirts für jeden Tag im Esprit Online-Shop!

**Unifarbene T-Shirts für Damen im s.Oliver Online Shop kaufen**  
[www.soliver.de](http://www.soliver.de)  
Mit einfarbigen T-Shirts von s.Oliver legen Frauen voll im Trend. Unifarbene T-Shirts in Top-Qualität gibt es im Online-Shop von s.Oliver zu kaufen.

**Google Shopping-Ergebnisse für t-shirt**

**100 T-Shirts nur € 299,-**  
Anzeige [www.spectral-werbung.de/](http://www.spectral-werbung.de/)  
05471 505888  
komplett mit Breim Aufdruck,  
Nur für Firmen, kein Privatverkauf

**T-Shirt - Amazon.de**  
[www.amazon.de/bekleidung](http://www.amazon.de/bekleidung)  
Reisige Auswahl an Marken-Kleidung  
Kostenlose Lieferung möglich

**T-Shirt Großhandel**  
[www.deeds-shop.de/T-Shirts](http://www.deeds-shop.de/T-Shirts)  
ab 0,99 € für Großabnehmer & B2B -  
auch mit indiv. Logo oder Aufdruck.

**T-Shirts von TRIGEMA**  
[www.trigema.de/T-Shirts](http://www.trigema.de/T-Shirts)  
Nur beim Hersteller bestellen.  
Hochwertige Shirts von TRIGEMA

## Browser – Finden nach dem Suchen

Wir haben nach dem Begriff „PIKSL“ gesucht. Nun werden die Suchergebnisse angezeigt. Wie können Sie jetzt unter den vielen Treffern herausfinden, welche die Internetseite des PIKSL Labors ist?

Im Bildausschnitt helfen uns dabei zwei Dinge:

- ① Der Name des Suchbegriffes, der aber in vielen Ergebnissen zu sehen ist.
- ② Die Adresse der Internetseite, hier [www.piksl.net](http://www.piksl.net) in grüner Schrift. Auf diese Angabe sollten Sie bei jeder Suche nach einer Adresse achten.

Wollen Sie nur etwas zu einem allgemeinen Thema, wie z.B. dem Wetter herausfinden, können Sie ruhig eines der ersten Suchergebnisse anklicken.

Damit Sie zur gesuchten Seite gelangen, klicken Sie auf die erste Zeile des entsprechenden Suchergebnisses.

The image shows a browser window with a Google search for 'PIKSL'. The search results are displayed on the page. A circular magnification bubble highlights the first search result, which is a location listing for 'PIKSL Labor - Düsseldorf'. The magnified view shows the following details:

- ① **PIKSL: Start**
- ② [www.piksl.net/](http://www.piksl.net/)
- Willkommen bei Piksl.net. Das P...  
Behinderung zusammen, um inn...  
[Google+ Seite](#) · [Schreiben Sie die erste](#)
- Erkrather Straße 107, 40233 Düsseldorf  
0211 6020789
- [PIKSL Labor - Düsseldorf](#)
- [de-de.facebook.com/PIKSLTEAM](https://de-de.facebook.com/PIKSLTEAM)

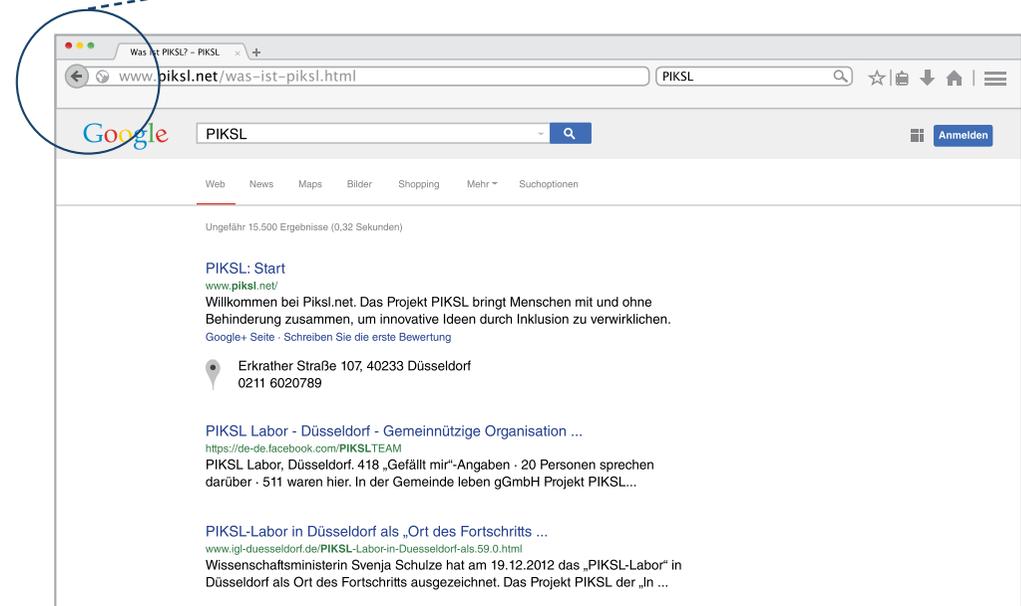
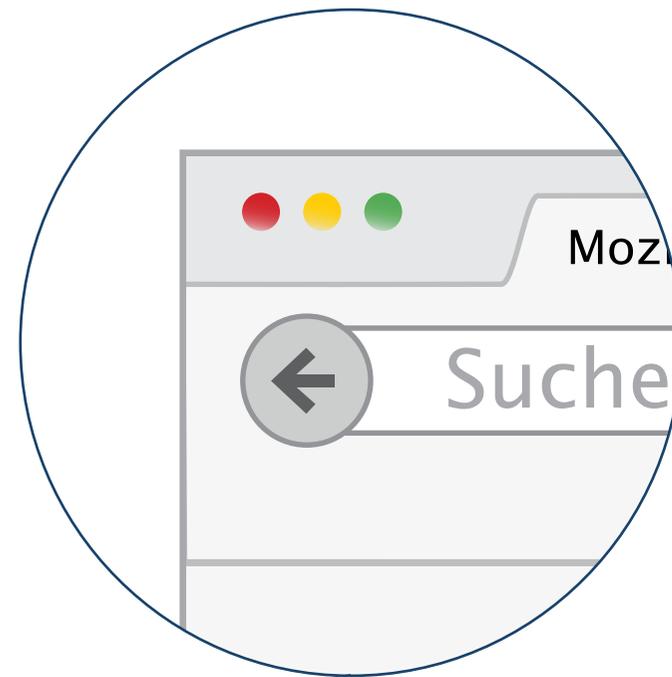
The browser window also shows the search bar with 'PIKSL' entered, the search button, and the search results page with 'Ungefähr 15.500 Ergebnisse (0,92 Sekunden)'. The search results are listed below the search bar, with the first result being the one highlighted in the magnified view.

## Browser – Navigation mit der Pfeiltaste

Mit der Pfeiltaste können Sie von der Seite, auf der Sie sich gerade befinden, auf die Seite, die sie davor besucht haben, zurück schalten. Die Pfeiltaste befindet sich neben der Adresszeile.

Ein Beispiel: Sie geben in der Suchmaschine den Suchbegriff „PIKSL“ ein und werden dann zur Seite mit den Suchergebnissen weitergeleitet. Aus Versehen klicken Sie ein falsches Suchergebnis an. Wenn Sie nun zur Übersicht der Suchmaschine zurückkehren möchten, klicken Sie dazu auf die linke Pfeiltaste.

Versuchen Sie es ruhig einmal, hier können Sie nicht viel verkehrt machen. Mit der rechten Pfeiltaste bewegen Sie sich übrigens in die andere Richtung.

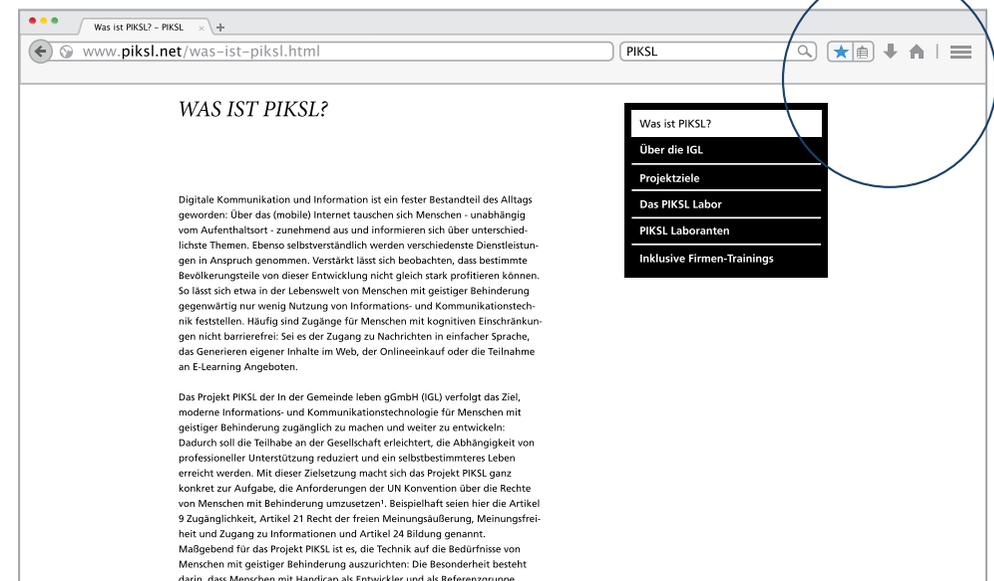


## Browser – Häufig benutzte Seiten merken

Sie werden merken, dass es hilfreich sein kann die Seiten, die man öfter besucht oder auf denen man etwas Interessantes gefunden hat, nicht immer wieder erneut in die Adresszeile oder das Suchfeld eingeben zu müssen.

Ihr Browser bietet dafür eine gute Lösung, sich diese Seiten zu merken. Wie in einem Buch können Sie für jede Seite, die Sie anschauen, ein Lesezeichen anlegen. Mit diesem Lesezeichen können Sie dann beim nächsten Mal schneller auf diese Seite zugreifen und müssen den Suchprozess nicht noch einmal von Anfang an durchführen. Das Setzen von Lesezeichen ist kein Muss, erleichtert aber das Surfen im Internet sehr.

Bei vielen Browsern findet sich neben dem Suchfeld oder in der Adresszeile ein Lesezeichen-Symbol. Oftmals wird hier ein Stern als Symbol verwendet. Ein Lesezeichen hinzufügen funktioniert nicht bei jedem Browser gleich. Sollten Sie es also alleine nicht schaffen, empfiehlt es sich jemanden zur Hilfe zu holen.

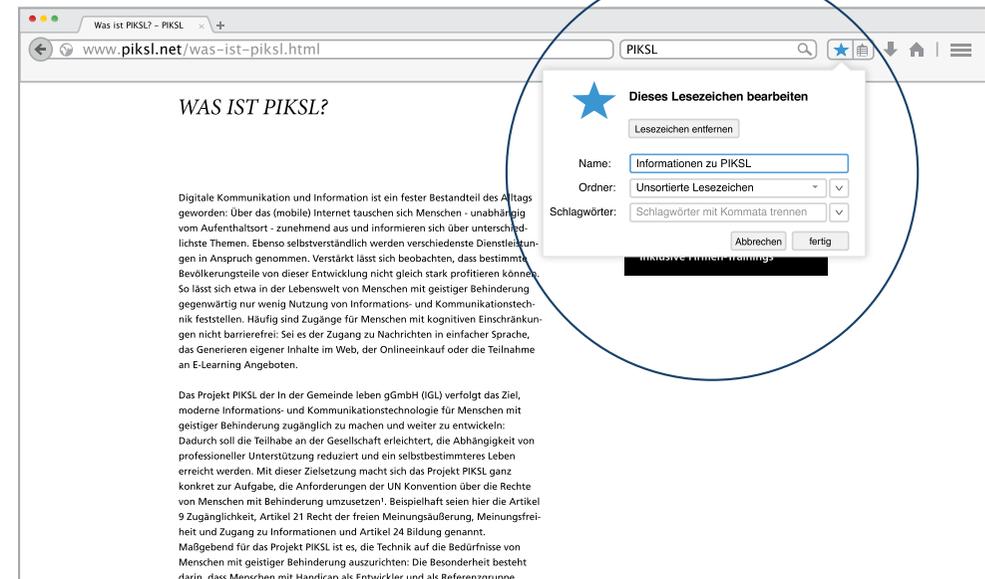
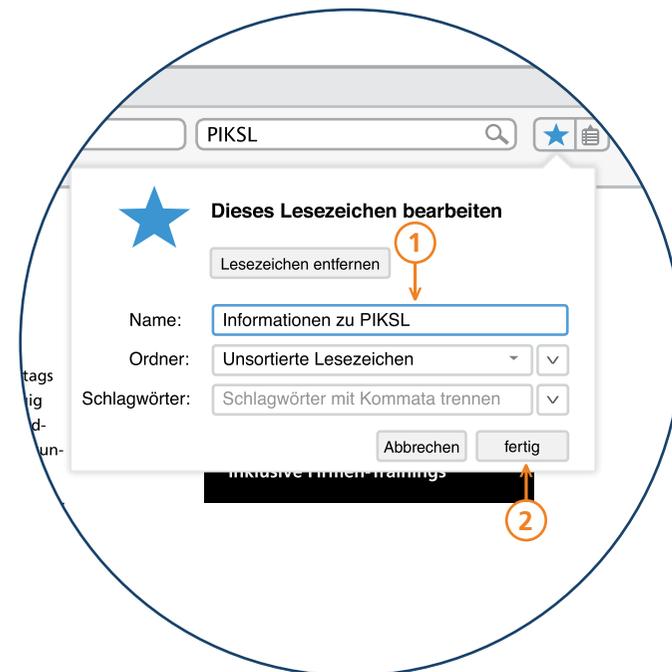


## Browser – Ein Lesezeichen setzen

Wir zeigen Ihnen als Beispiel das Hinzufügen eines Lesezeichens für die PIKSL-Seite. Sie können aber auf jeder Seite, auf der Sie sich gerade befinden, ein Lesezeichen setzen. Klicken Sie dafür zuerst auf das Stern-Symbol. Jetzt öffnet sich ein kleines Fenster, in dem Sie das Lesezeichen weiter bearbeiten können.

- 1 Hier können Sie eintragen, was es mit Ihrem Lesezeichen auf sich hat. Wir empfehlen, dem Lesezeichen einen Namen zu geben, so wird es am Ende nicht unübersichtlich. Orientieren Sie sich dabei an der Seite, die Sie hinzufügen möchten und schreiben Sie einen kurzen und treffenden Namen auf, unter dem Sie die Seite später wieder erkennen können.
- 2 Anschließend klicken Sie auf „Fertig“ und haben das Lesezeichen gespeichert.

**P-Tipp:** Sortieren Sie Ihre Lesezeichen in Ordnern. Klicken Sie in dem Lesezeichen-Fenster auf „Neuer Ordner“ und tragen Sie einen Titel ein, z.B. Sport. Jetzt können Sie mit „Fertig“ die Seite in diesem Ordner speichern. Das Menue mit den Ordnern öffnet sich, wenn Sie auf Lesezeichen klicken.

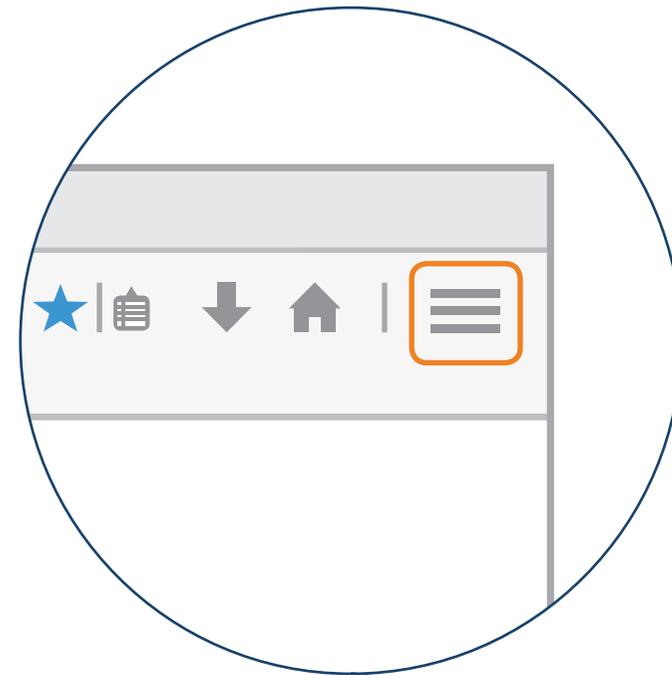


## Browser – Drucker anschließen

Im Internet können Sie auf viele interessante Dinge stoßen. Vor allem für das Suchen und Finden von Informationen ist es die wohl schnellste und umfangreichste Möglichkeit. Besonders hilfreich ist es manchmal, Informationen nicht nur online ansehen zu können, sondern diese auch in Papierform zu besitzen, z.B. wenn Sie einen Brief geschrieben haben, eine PDF oder Internetseite verwenden möchten. Dafür benötigen Sie einen Drucker.

Da alle Drucker sehr unterschiedlich sind, können wir Ihnen an dieser Stelle nicht erklären, wie die Installation funktioniert. Moderne Software auf dem Computer findet den Drucker auch oft von selbst. Man kann ihn auch über W-LAN oder ein Netzwerk anschließen. Holen Sie sich also wenn nötig jemanden, der Ihnen hilft, den Drucker anzuschließen und einzuschalten.

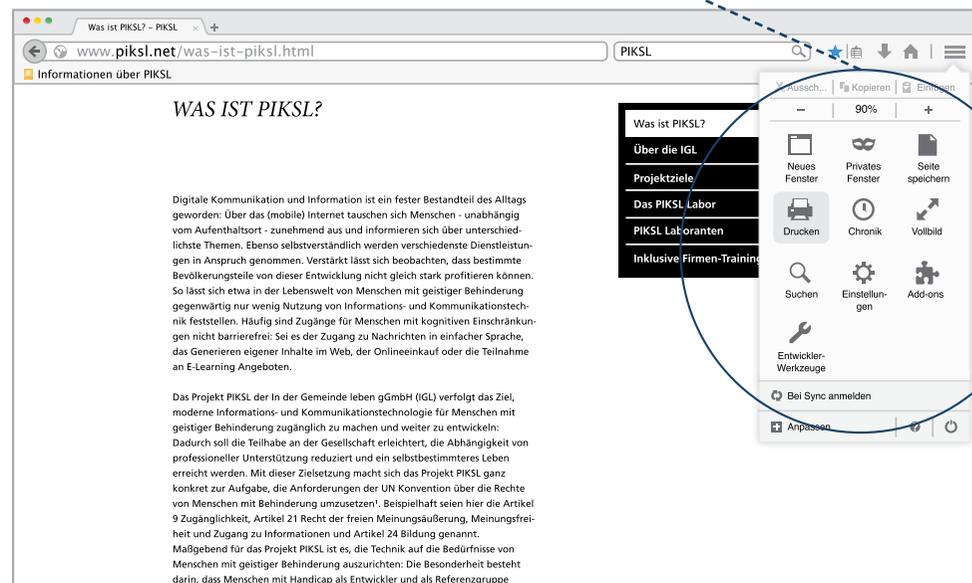
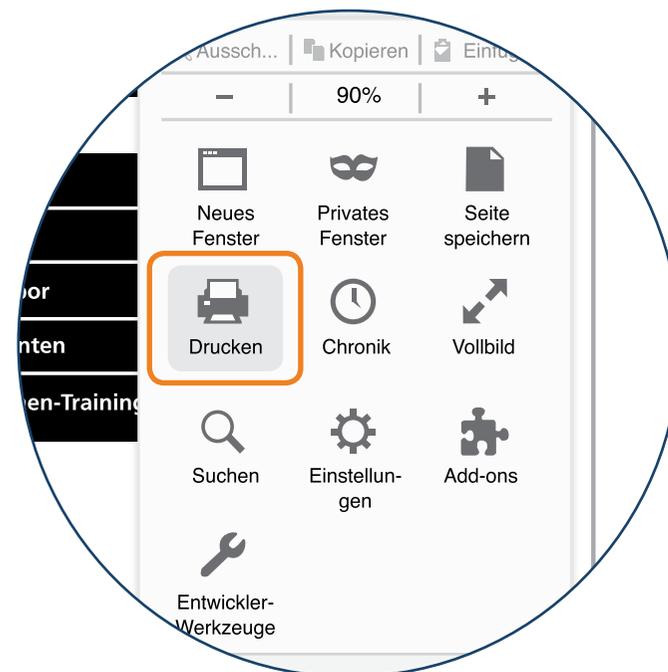
Manche Browser haben bereits ein Drucker-Symbol in der Menüleiste abgebildet (Explorer). Für Google Chrome und Firefox z.B. findet sich in der Menüleiste ein Symbol mit drei Strichen untereinander. Wenn Sie dieses anklicken, öffnet sich eine Auswahl mit weiteren Möglichkeiten.



## Browser – Druck-Optionen

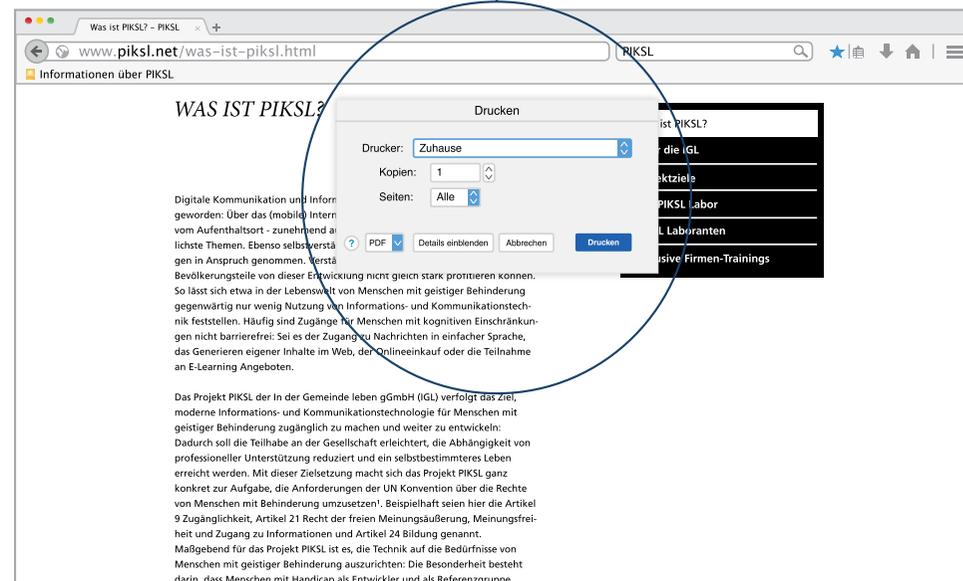
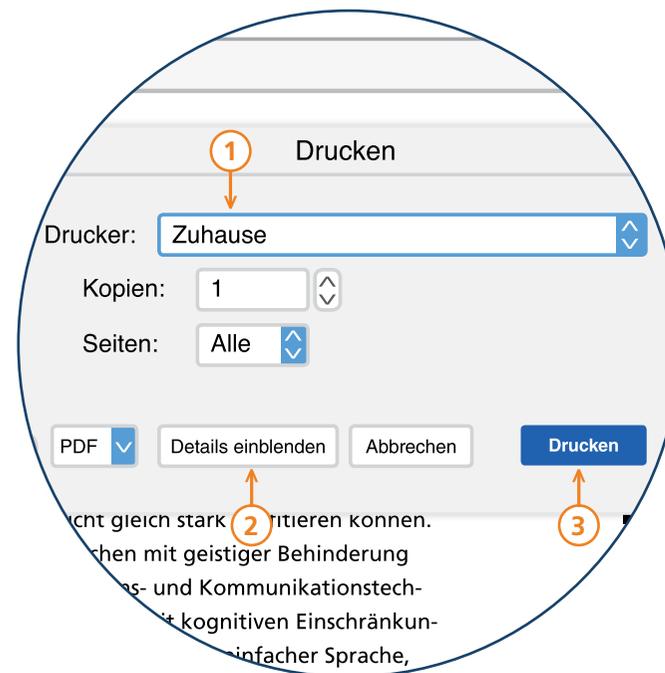
Wählen Sie das Symbol mit der Unterschrift „Drucken“ aus.

Daraufhin öffnet sich ein neues Fenster, in dem **Optionen**, also verschiedene Möglichkeiten für den Druck ausgewählt werden können.



## Browser – Drucken

- 1 In diesem Fenster wählen Sie aus, welcher Drucker verwendet werden soll. Holen Sie sich hier Hilfe, wenn Sie unsicher sind.
- 2 Optionen sind z.B. Schwarz-Weiß oder Farbe, einseitiger oder beidseitiger Druck.
- 3 Nach Auswahl der Optionen können Sie dann den Druckauftrag losschicken. Klicken Sie dazu auf das Feld mit der Aufschrift „Drucken“.



## Browser – Tab-Browsing

Mit dem Internet ist es wie mit allen anderen Dingen auch – Übung macht den Meister. Sie werden mit der Zeit immer sicherer beim Surfen und Recherchieren im Netz.

Hilfreich kann dabei vor allem das sogenannte **Tab-Browsing** sein. Einen Tab können Sie sich wie eine Registerkarte vorstellen, und der Begriff Browsing meint nichts anderes als das Unterwegssein im Internet. Wenn Sie also mit dem Browser unterwegs sind, hilft Ihnen ein solcher Tab mehrere Internetseiten in einem einzigen Browserfenster geöffnet zu halten. Mit mehreren Tabs können Sie dann zwischen einzelnen Internetseiten hin- und herspringen und z.B. Angebote vergleichen.

Um einen neuen Tab zu öffnen, finden Sie oftmals ein +-Zeichen über der Adressleiste. Bewegen Sie die Maus zu diesem Symbol und klicken Sie es an. Dadurch öffnen Sie einen neuen Tab und können von dort aus zu einer beliebigen Internetadresse starten.

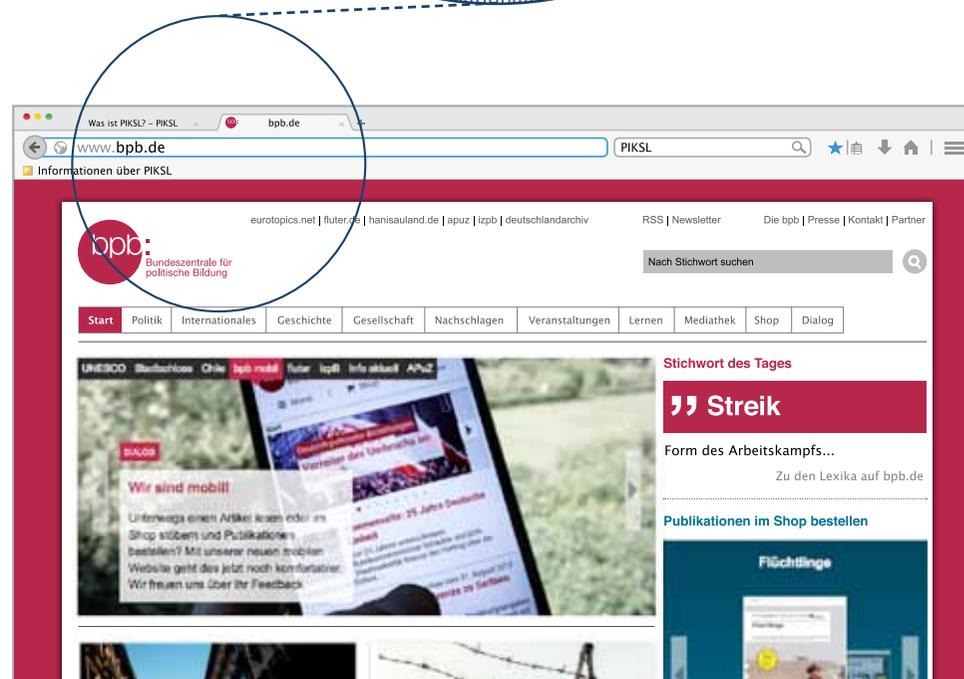
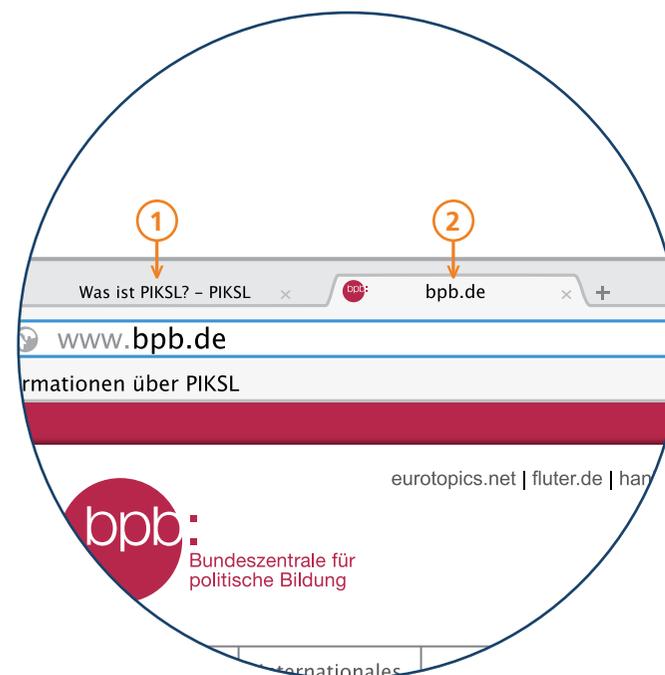


## Browser – Tabs

Hier sehen Sie zwei geöffnete Tabs.

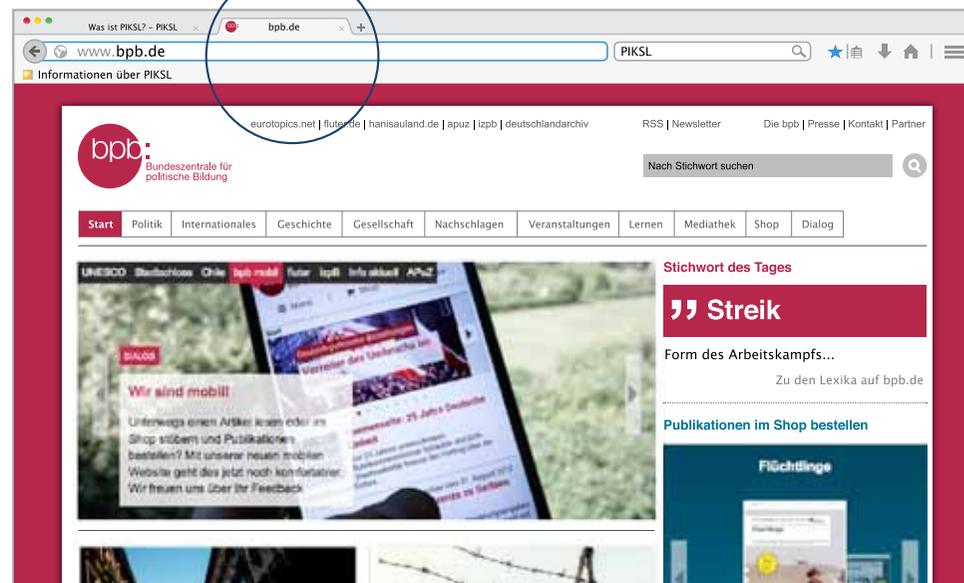
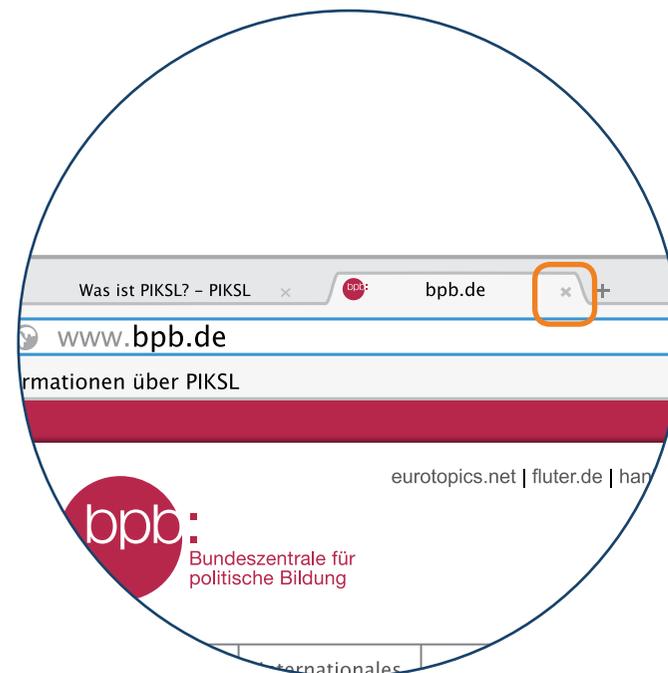
In welchem geöffneten Tab Sie sich befinden, erkennen Sie an der Hervorhebung der Tabs. Der Geöffnete steht vor der anderen Internetseite.

- 1 Hier gelangen Sie zu Ihrer Ausgangsseite von der aus Sie einen Tab geöffnet haben. Wenn Sie zuerst auf der PIKSL Seite unterwegs waren, bleibt diese im Hintergrund geöffnet und kann mit einem Klick wieder aufgerufen werden.
- 2 An dieser Stelle sehen Sie den neu geöffneten Tab. Die Seite kann entweder eine Leerseite sein oder Sie direkt an eine vorgegebene Suchmaschine weiterleiten. Dies können Sie vorher in den Einstellungen bestimmen. Wenn Sie nicht genau wissen, wie man das macht, fragen Sie jemanden um Rat. Gut zu wissen ist hier, dass Sie zu jeder Internetseite gelangen können, ohne Ihre Ausgangsseite zu schließen. Für dieses Beispiel heißt das: Sie können auf das Angebot der bpb zugreifen, ohne die PIKSL-Seite schließen zu müssen.



## Browser – Tabs schließen

Wenn Sie Ihre Recherche beendet haben oder sollte Ihnen das Tab-Browsing doch einmal zu unübersichtlich sein, können Sie die Tabs auch wieder schließen. Dazu findet sich am rechten Rand jedes Tabs ein kleines x, das Sie anklicken können, um ihn zu schließen.



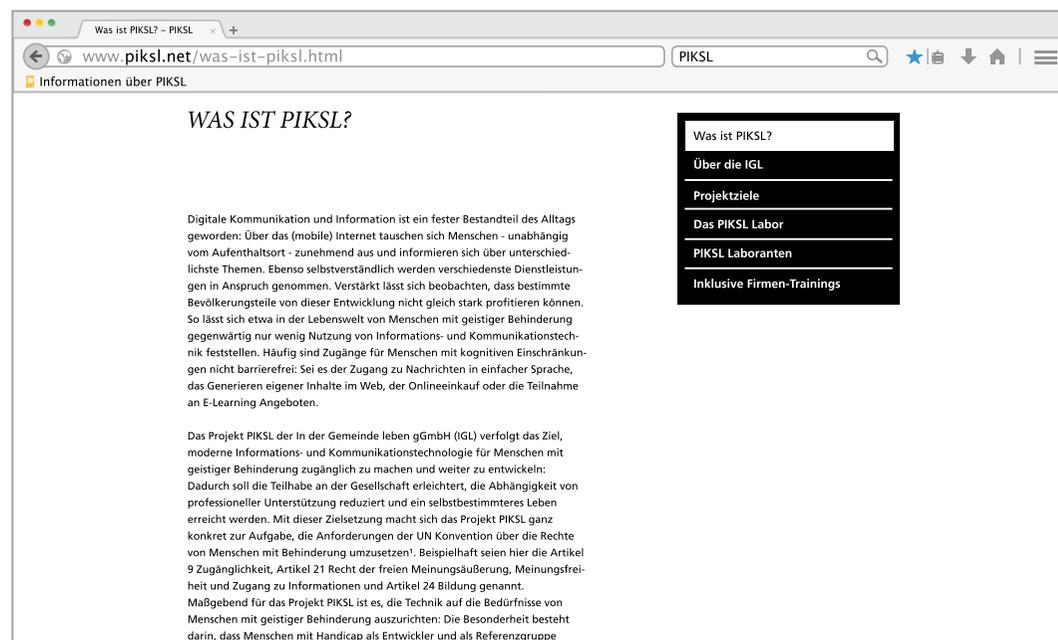
## Browser – Der Verlauf

Je häufiger Sie im Internet unterwegs sein werden, desto mehr Spuren hinterlassen Sie dabei. Ein Browser eröffnet Ihnen nicht nur Zugang zum Internet, sondern speichert auch ungefragt Angaben zu Ihrer Internetnutzung. Das bedeutet, der Browser merkt sich, welche Internetseiten Sie besucht haben, wann das war und wie oft. Diese Einträge werden dann in einer Liste erfasst, die man Verlauf oder Chronik nennt.

Im Verlauf werden alle im Internet besuchten Seiten gespeichert. Das ist einerseits praktisch: Denn sollten Sie sich eine komplizierte Internetadresse einmal nicht gemerkt haben, kann ein Blick in den Verlauf des Browsers helfen, diese wiederzufinden.

Der Verlauf bringt aber grundsätzlich zwei Probleme mit sich:

Erstens wird hier bei regelmäßiger Internetnutzung eine große Datenmenge angehäuft, die dazu führen kann, dass das Surfen im Internet allmählich nur noch sehr langsam funktioniert. Auch erhalten Sie dann vermehrt Werbeangebote zu Seiten, die Sie bereits besucht haben.

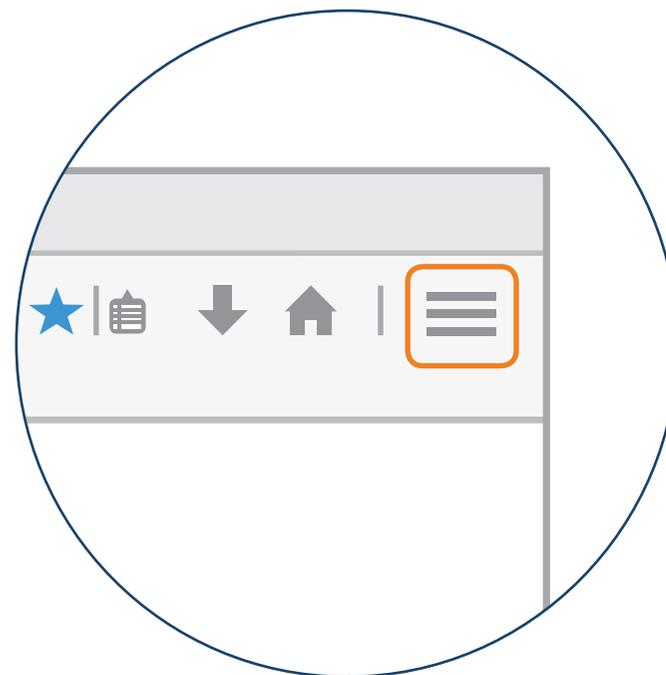


## Browser – Fremde am PC können den Verlauf sehen

Und zweitens, wenn der Verlauf nicht gelöscht wird, kann jeder, der Ihren Computer nutzt, überprüfen auf welchen Seiten Sie unterwegs waren. Das kann unangenehm sein.

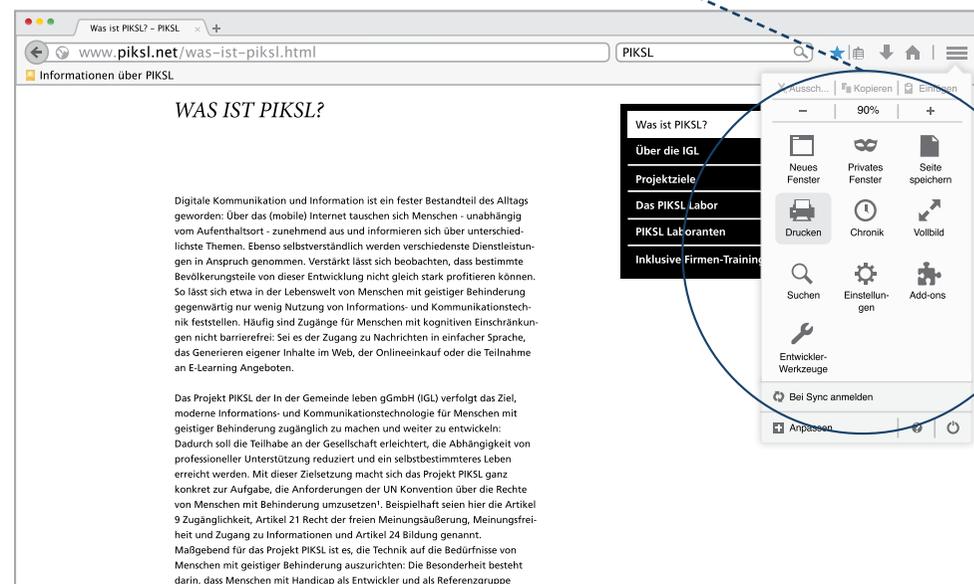
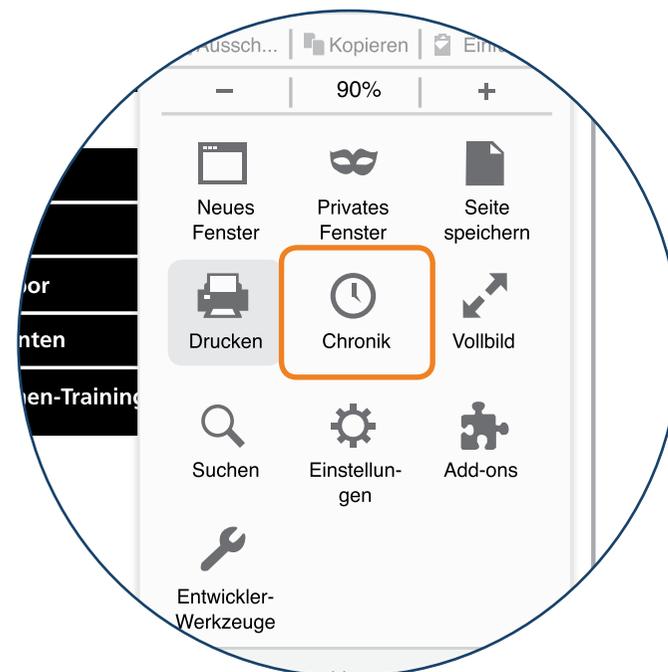
Daher zeigen wir Ihnen jetzt, wie Sie den Verlauf Ihres Browsers löschen können.

Rufen Sie zunächst das Einstellungs-Menü Ihres Browsers auf. Im Browser Google Chrome oder Firefox klicken Sie dafür auf das Symbol mit den drei Strichen.



## Browser – Den Verlauf des Browsers ansehen

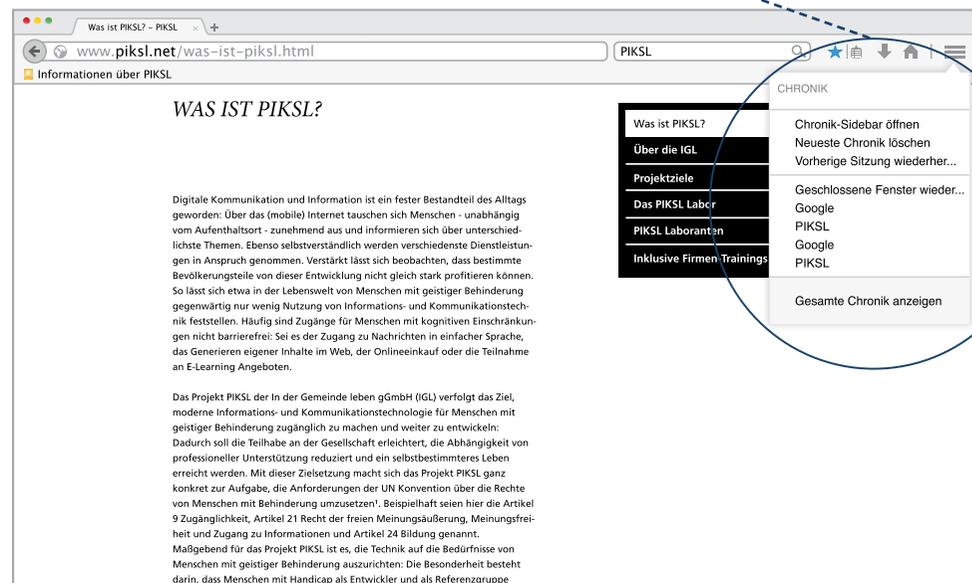
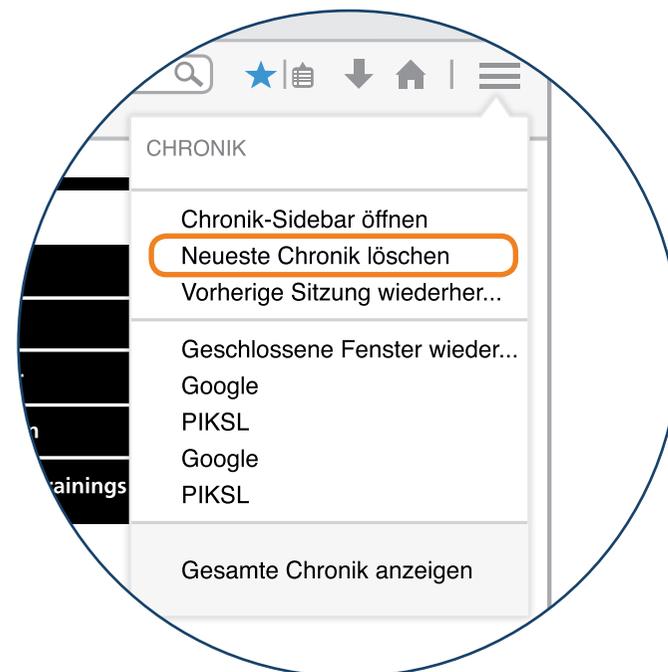
Nachdem Sie das Einstellungs-Menü geöffnet haben, können Sie sich weiter zu der Verlaufsliste Ihres Browsers vorarbeiten, diese heißt "Chronik". Klicken Sie jeweils auf das Symbol oder das Stichwort, um den nächsten Schritt zu veranlassen. Es öffnet sich ein neues Fenster.



## Browser – Verlauf/Chronik

Sie können an dieser Stelle sehen, welche Internet-Seiten Sie in letzter Zeit besucht haben. Sie können sich den vollständigen Verlauf ansehen. Klicken sie hierzu auf „Gesamte Chronik anzeigen“, anschließend werden Sie weitergeleitet.

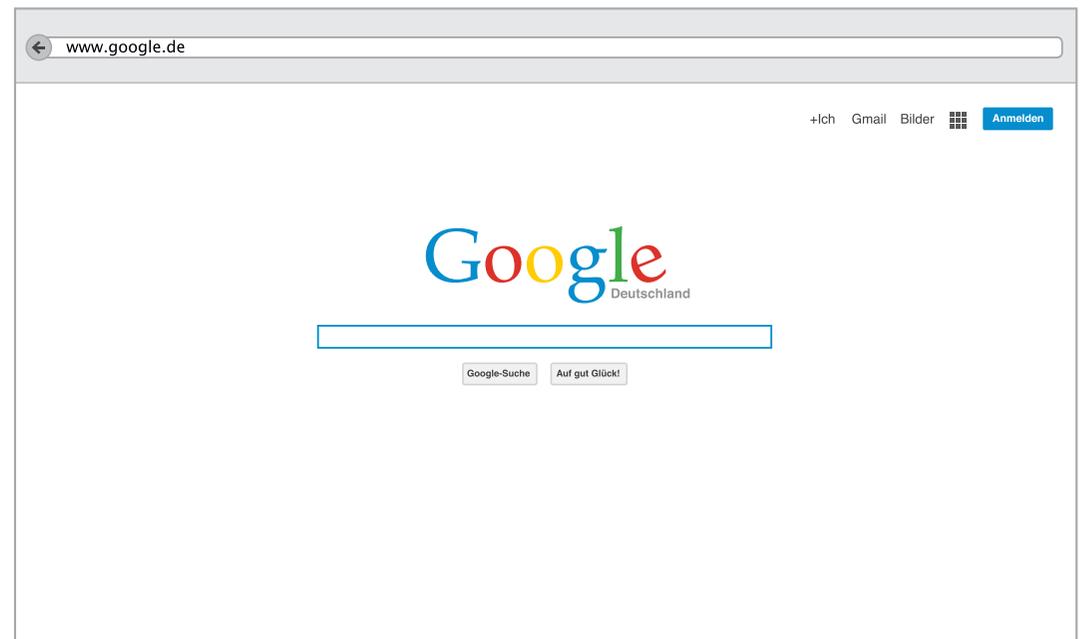
Das Fenster Bibliothek gibt Ihnen eine Gesamtübersicht des bisherigen Verlaufs.



# E-Mails

Eine der nützlichsten Funktionen, die das Internet hervorgebracht hat, sind **E-Mails**. Vorstellen kann man sich eine E-Mail wie einen Brief, der versendet wird und dann am Computer oder Tablet von einer anderen Person empfangen werden kann. Dabei ist der **digitale Weg** wesentlich schneller und unkomplizierter als die Post. Eine E-Mail kommt sofort nach dem Absenden an und geht unterwegs selten verloren, wenn die Adresse des Empfängers stimmt. Und sie kostet kein Porto.

Um eine E-Mail schreiben zu können, benötigen Sie dafür aber auch in der digitalen Welt eine Adresse. Wir sprechen von der E-Mail-Adresse.



## Das kostenlose E-Mail-Postfach

Wir möchten Ihnen zeigen, wie Sie ein kostenloses E-Mail-Postfach erstellen können und Sie beim Verfassen Ihrer ersten E-Mail begleiten.

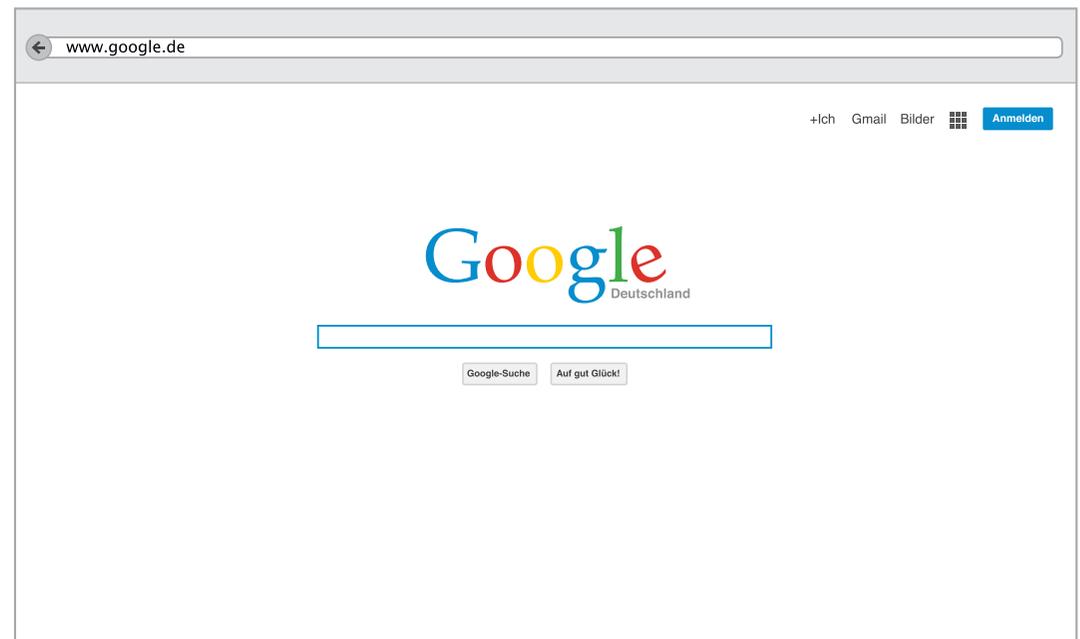
Es gibt sehr viele Anbieter von kostenlosen E-Mail-Postfächern, weil diese mit Werbung Geld verdienen. Im Prinzip ist die Nutzung der meisten E-Mail-Dienste ähnlich. Wir nehmen als Beispiel den Internetdienst Gmail. Dieser Dienst gehört zu Google und ist eine der meistgenutzten Plattformen zum Versenden und Empfangen von E-Mails.

Andere große Anbieter sind z.B.:

- [www.web.de](http://www.web.de)
- [www.gmx.de](http://www.gmx.de)
- [www.outlook.com](http://www.outlook.com)

Weitere Anbieter finden Sie, wenn Sie nach „**Freemail Anbietern**“ im Internet suchen. Freemail bedeutet, dass man für den Dienst nichts bezahlen muss.

Wenn Sie Ihre E-Mail-Adresse lieber bei einem anderen Anbieter einrichten möchten, z.B. denselben, den Ihre Freunde nutzen, holen Sie sich deren Hilfe.



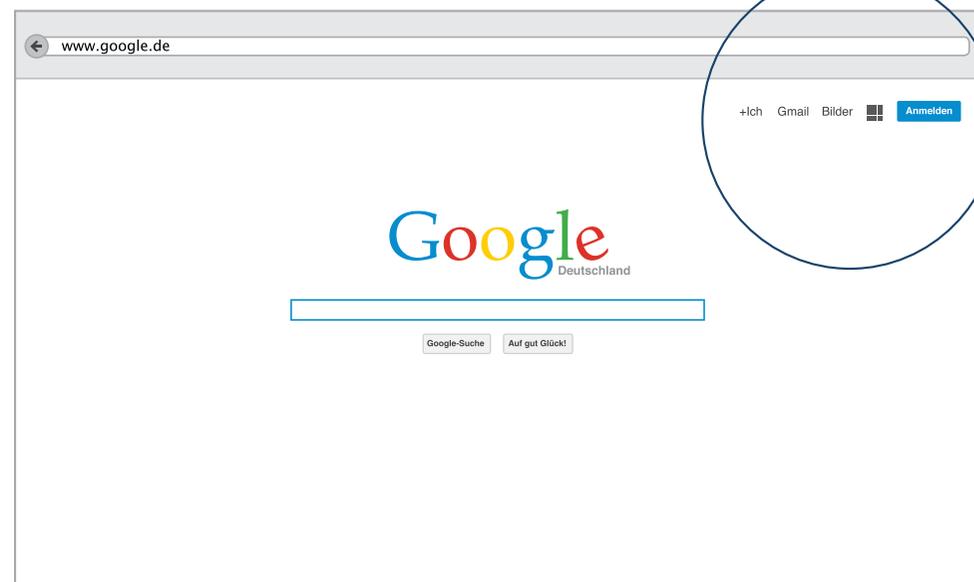
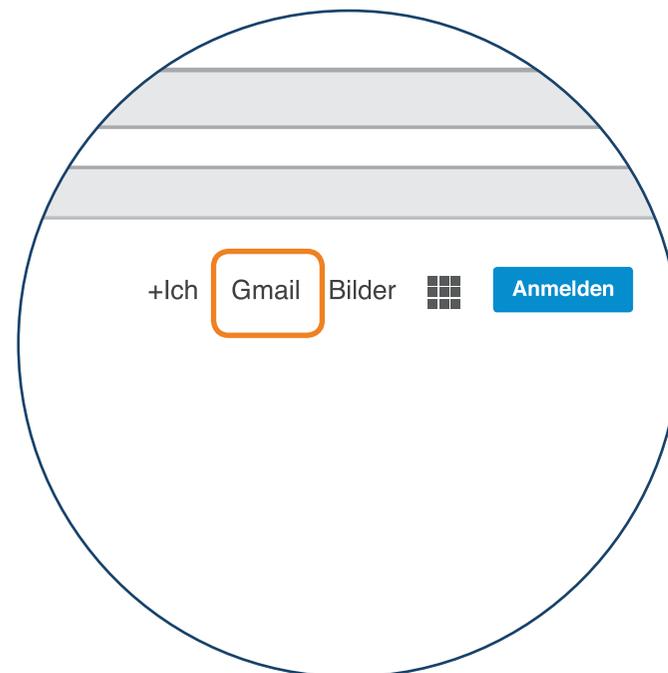
## Das Einrichten einer E-Mail-Adresse

Das E-Mail Programm „Gmail“ können Sie über zwei unterschiedliche Wege ansteuern.

1. Sie geben die Adresse [www.gmail.com](http://www.gmail.com) ein oder
2. Sie starten von der Google-Startseite aus ([www.google.de](http://www.google.de))

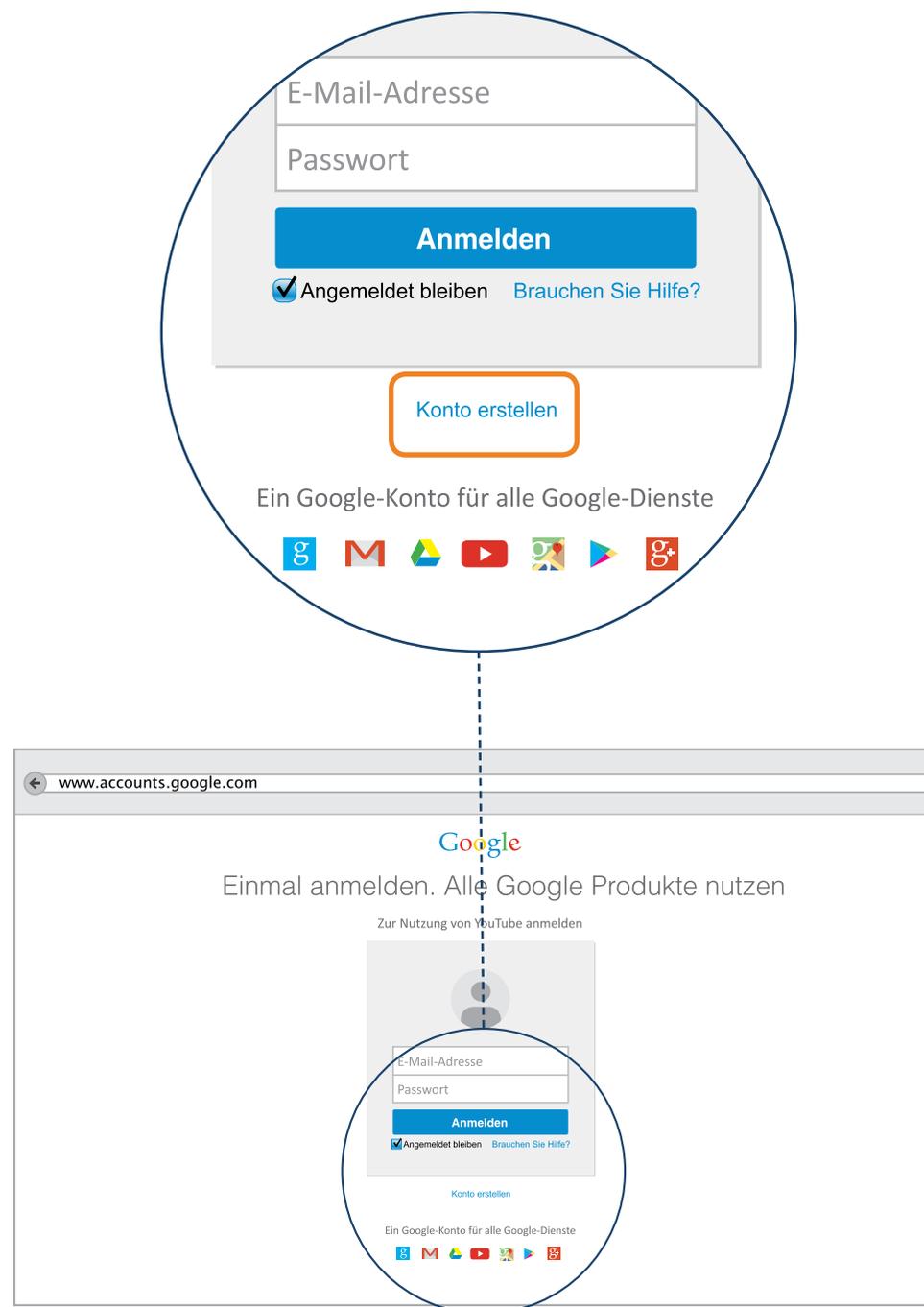
In der Beschreibung, die Sie nun lesen, haben wir uns für Beispiel 2 entschieden.

Sie besuchen also die Website [www.google.de](http://www.google.de). Dort sehen Sie auf der rechten Seite das Feld „Gmail“. Klicken Sie dieses an, dann werden Sie automatisch weitergeleitet.



## Das Einrichten einer E-Mail-Adresse – Konto erstellen

Sie befinden sich jetzt auf der Startseite von Gmail. Bevor Sie sich dort anmelden können, müssen Sie zunächst einmal eine E-Mail-Adresse einrichten. Zunächst klicken Sie auf die Bezeichnung „Konto erstellen“, um die Registrierung zu starten.



## Das Einrichten einer E-Mail-Adresse – persönliche Angaben

Jetzt müssen Sie Angaben zu Ihrer Person machen und eine E-Mail-Adresse festlegen.

- 1 Hier sollten Sie Ihren Vornamen und Nachnamen eingeben. Sie sollten sich vorab überlegen, für welche Zwecke Sie das Gmail-Konto nutzen möchten. Auch wenn viele sich davor scheuen, empfehlen wir den richtigen Namen vor allem dann anzugeben, wenn man die E-Mail-Adresse für offizielle Schreiben verwenden möchte (z.B. das Verfassen einer Bewerbung).
- 2 Dann sollten Sie sich eine E-Mail-Adresse überlegen. Diese Adresse können Sie frei auswählen.

Sie könnten Ihren Vor- und Nachnamen einbinden, Ihr Geburtsjahr oder einen Spitznamen. Der Fantasie sind hier keine Grenzen gesetzt. Da Gmail von vielen Millionen Menschen genutzt wird, kann es mitunter vorkommen, dass Ihr Name nicht mehr verfügbar ist. Schauen Sie dann, welche Alternativen Sie wählen können und holen Sie sich Hilfe, falls Sie an diesem Punkt nicht weiter kommen.

The image shows a screenshot of the Google account creation page. The browser address bar displays 'www.accounts.google.com'. The page title is 'Google-Konto erstellen'. A magnified circular view highlights the 'Name' and 'Aktuelle E-Mail-Adresse' sections. In the 'Name' section, the first name 'Melanie' and the last name 'Mustermann' are entered. In the 'Aktuelle E-Mail-Adresse' section, the email address 'melanie.mustermann@mail.de' is entered. A blue link below the email field reads 'Ich möchte eine neue Gmail-Adresse'. Below this, there are fields for 'Passwort erstellen' and 'Passwort bestätigen'. At the bottom of the form, there are fields for 'Geburtsdatum' (split into 'Tag', 'Monat', and 'Jahr') and 'Geschlecht'.

## Das Einrichten einer E-Mail-Adresse – Meine E-Mail-Adresse

Eine E-Mail-Adresse besteht immer aus zwei Teilen, die mit dem @-Zeichen verbunden sind. Wir haben die Adresse melanie.mustermann@gmail.com erstellt. Versuchen Sie jetzt eine solche Adresse auch mit Ihrem Namen einzurichten.

Diese sieht so aus:

Ihr ausgewählter Name plus @-Zeichen plus Endung des E-Mail-Anbieters

Beispiel: melanie.mustermann@gmail.com

Beachten Sie, dass in der E-Mail Adresse keine Leerzeichen verwendet werden dürfen.

The image shows a screenshot of the Google account creation page. The browser address bar displays 'www.accounts.google.com'. The page title is 'Google-Konto erstellen'. A blue 'Anmelden' button is visible in the top right corner. The main form is titled 'Google-Konto erstellen' and contains several input fields:

- Name:** Two input fields containing 'Melanie' and 'Mustermann'.
- Aktuelle E-Mail-Adresse:** An input field containing 'melanie.mustermann@mail.de'. Below it is a blue link: 'Ich möchte eine neue Gmail-Adresse'.
- Passwort erstellen:** An empty input field.
- Passwort bestätigen:** An empty input field.
- Geburtsdatum:** Three input fields for 'Tag', 'Monat', and 'Jahr'.
- Geschlecht:** A dropdown menu.

A large blue circle highlights the 'Aktuelle E-Mail-Adresse' field and the link below it. A dashed blue line connects this circle to a larger magnified view of the same form fields shown above.

## Das Einrichten einer E-Mail-Adresse – Passwort

In den nächsten Schritten legen Sie ein individuelles Passwort fest und machen Angaben zu Ihrem Geburtsjahr und Ihrem Geschlecht.

- 3 Das Festlegen eines Passwortes dient dazu, dass nur Sie Zugang zu Ihrer E-Mail-Adresse erhalten. Es ist wichtig ein sicheres Passwort zu wählen, dieses nie an Dritte weiterzugeben und es gut und sicher zu verwahren.

**P-Tipp:** Wir empfehlen ein Passwort zu wählen, das aus mindestens 10 Zeichen besteht und Zahlen und Buchstaben enthält. Achten Sie dabei vor allem auf Groß- und Kleinschreibung und notieren Sie sich das Passwort an einem geheimen Ort! Wie man heute ein sicheres Passwort erstellt, erklären wir Ihnen unter dem Stichwort „ein sicheres Passwort“ am Ende des Leitfadens.

Überlegen Sie sich also wie auf S. 60 beschrieben einen Satz und geben Sie die Anfangsbuchstaben und Zeichen ein.

Sie müssen das Passwort zur Sicherheit ein zweites Mal in der Zeile darunter eingeben.

A close-up view of the Gmail account creation form. The 'Aktuelle E-Mail-Adresse' field contains 'melanie.mustermann@mail.de'. Below it, the 'Passwort erstellen' field is highlighted with a blue circle and a red '3' in a circle. The password is masked with dots. Below it is the 'Passwort bestätigen' field, also with a masked password. Other fields include 'Geburtsdatum' (03 März 1958), 'Geschlecht' (weiblich), and 'Mobiltelefon' (+49).

A full view of the Gmail account creation form on the browser 'www.accounts.google.com'. The form includes fields for 'Name' (Melanie Mustermann), 'Aktuelle E-Mail-Adresse' (melanie.mustermann@mail.de), 'Passwort erstellen', 'Passwort bestätigen', 'Geburtsdatum' (03 März 1958), 'Geschlecht' (weiblich), and 'Mobiltelefon' (+49). A blue dashed line with an arrow points from the 'Passwort erstellen' field in the callout above to the corresponding field in this form.

## Das Einrichten einer E-Mail-Adresse – Nur unbedingt nötige Daten angeben

Gmail erhebt Daten von seinen Nutzern und möchte daher wissen, wann Sie geboren sind. Außerdem fragt Gmail nach Ihrem Geschlecht und Ihrer Telefonnummer.

**P-Tipp:** Für das Versenden von E-Mails sind diese Daten nicht nötig. Unbefugte können mit diesen Daten über Sie unerwünschte Werbung schicken oder Ihnen schaden. Wir empfehlen Ihnen nur Angaben zu machen, die unbedingt nötig sind.

- 4 Gmail fragt nach Ihrem Geburtsdatum. Überlegen Sie sich, ob Sie diese Informationen preisgeben möchten. Es ist auch in Ordnung, wenn Sie an dieser Stelle ein ähnliches erfundenes Datum angeben. Wichtig ist nur, dass Sie sich das Datum gut merken. Hinweis dazu im folgenden P-Tipp.
- 5 Gmail möchte auch wissen, ob sie männlich oder weiblich sind. Die Angabe an dieser Stelle ist verpflichtend. Sie können aber frei wählen, für welches Geschlecht Sie sich entscheiden.

Close-up of the Gmail account creation form. The fields shown are:

- Passwort bestätigen: [.....]
- Geburtsdatum: 03 März 1958 (with a circled '4' next to the date input)
- Geschlecht: weiblich (with a circled '5' next to the dropdown)
- Mobiltelefon: +49

Screenshot of the Gmail account creation page (www.accounts.google.com). The form fields are:

- Name: Melanie Mustermann
- Aktuelle E-Mail-Adresse: melanie.mustermann@mail.de
- Ich möchte eine neue Gmail-Adresse
- Passwort erstellen: [.....]
- Passwort bestätigen: [.....]
- Geburtsdatum: 03 März 1958
- Geschlecht: weiblich
- Mobiltelefon: +49

A dashed line connects the birth date and gender fields in this screenshot to the callout above.

## Das Einrichten einer E-Mail-Adresse – Datensparsamkeit

- 6 Auch nach Ihrer Mobilfunknummer wird gefragt.

**P-Tipp:** Wir empfehlen diese nicht anzugeben, sondern möglichst sparsam mit Informationen zu sein. Aus eigener Erfahrung wissen wir, wie schwierig es sein kann, sich Passwörter zu merken. Wenn Passwörter vergessen werden, können diese zurückgesetzt werden. Dafür benötigen Sie manchmal Ihr Geburtsdatum. Das heißt, wenn Sie nicht Ihr eigenes Geburtsdatum angeben haben, sondern ein Erfundenes, dieses bitte gut merken.

The image shows a screenshot of the Google account creation page at [www.accounts.google.com](http://www.accounts.google.com). The page is in German and contains the following fields:

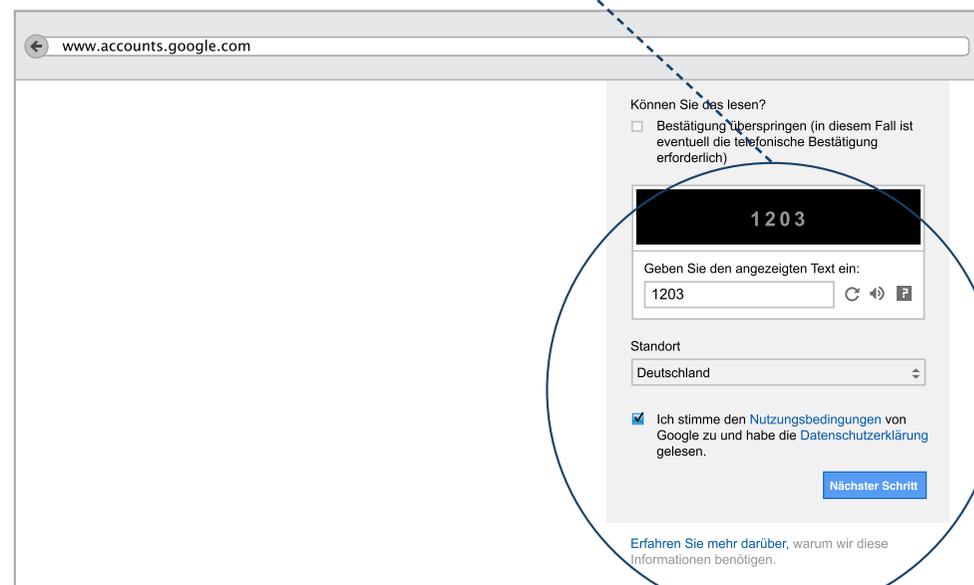
- Name: Melanie Mustermann
- Aktuelle E-Mail-Adresse: melanie.mustermann@mail.de
- Passwort erstellen: [Redacted]
- Passwort bestätigen: [Redacted]
- Geburtsdatum: 03 März 1958
- Geschlecht: weiblich
- Mobiltelefon: +49 [Redacted]

A magnified view of the birth date and mobile phone fields is shown in a separate window above. In this magnified view, a red circle highlights the mobile phone field, which contains a German flag icon and the number +49. A dashed blue line connects this magnified view to the corresponding field in the main screenshot.

## Das Einrichten einer E-Mail-Adresse – Bestätigungscode

Damit Gmail weiß, dass die E-Mail Adresse von einer echten Person und nicht von einem Roboter eingerichtet wird, ist es notwendig, einen **Bestätigungscode** einzugeben.

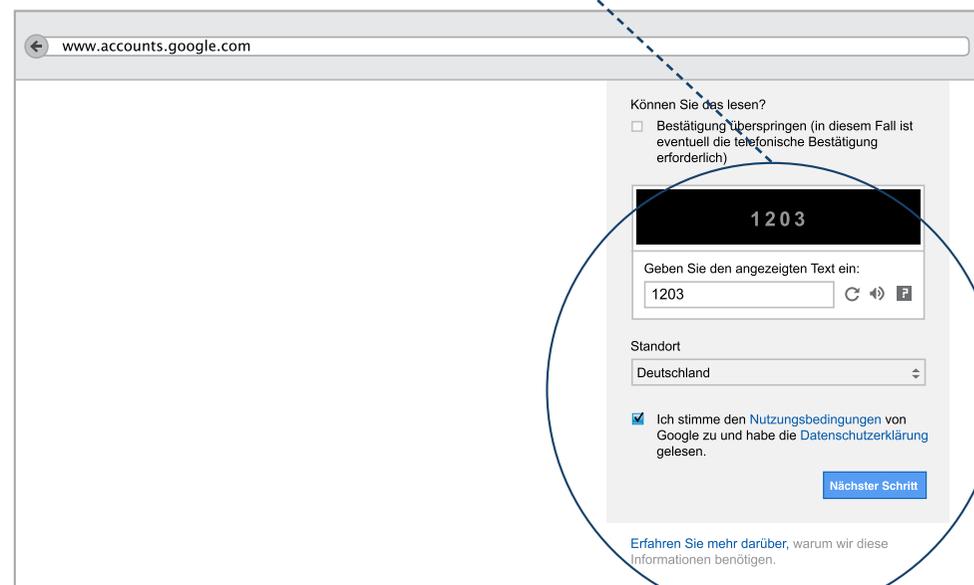
- 7 Schauen Sie welche Zahlen oder Buchstaben in dem Bild bei Ihnen angegeben sind und tippen Sie diese in das Feld darunter ein. Sollten die Daten nur schwer lesbar sein, können Sie sich diese auch vorlesen lassen. Dazu klicken Sie auf das Lautsprecher-Symbol unter dem Bild und notieren die durchgesagten Buchstaben oder Zahlen.
- 8 Nun wählen Sie den Standort, also das Land aus, von dem Sie Ihre E-Mail Adresse hauptsächlich nutzen möchten. Dies ist notwendig, damit die richtige Sprache eingestellt ist.
- 9 Als letzten Schritt müssen Sie die sogenannten Nutzungsrichtlinien von Gmail akzeptieren. Nutzen Sie also die Gelegenheit und schauen Sie sich diese Nutzungsvereinbarungen in Ruhe an. Holen Sie sich Hilfe - zu zweit liest sich das Ganze leichter.



## Das Einrichten einer E-Mail-Adresse – Angaben überprüfen

Wenn Sie den Bedingungen zustimmen möchten, klicken Sie auf das Feld links daneben. Hier erscheint dann ein Häkchen. Nur dann können Sie eine E-Mail-Adresse bei diesem Anbieter anlegen.

- 10** Überprüfen Sie noch einmal alle Angaben: Ist kein Rechtschreibfehler in Ihrer E-Mail Adresse oder in Ihrem Passwort, dann können Sie fortfahren, indem Sie auf das blaue Feld „Nächster Schritt“ klicken.

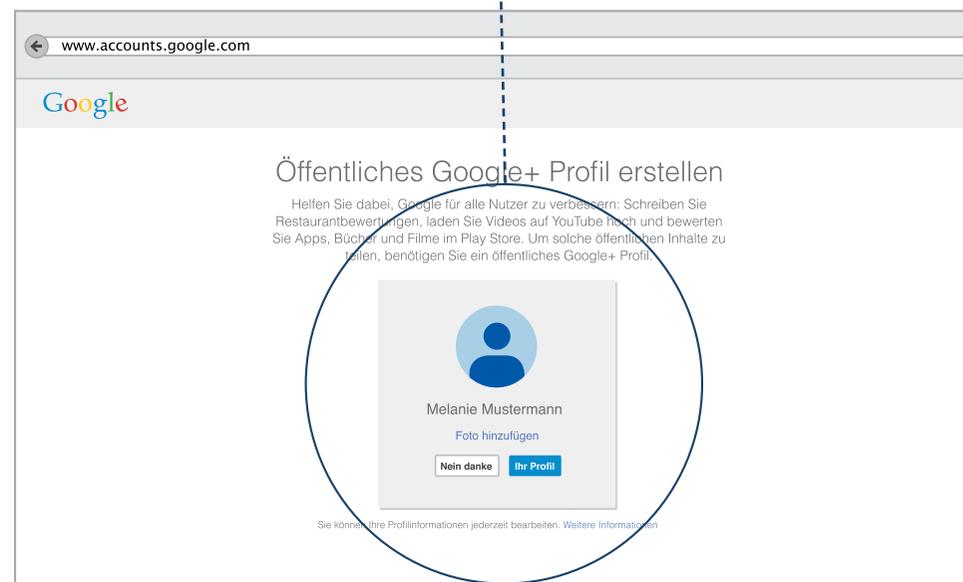
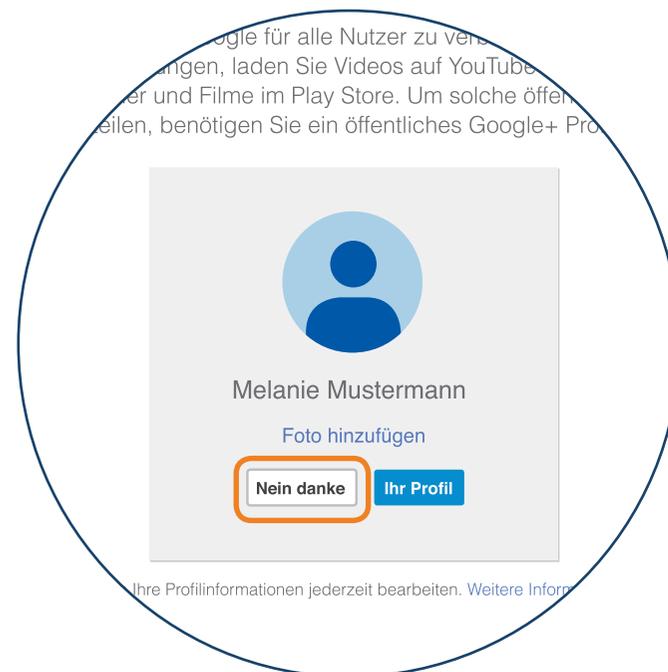


## Das Einrichten einer E-Mail-Adresse: Ihr Profil – Nein danke

Wie Sie bereits gelernt haben, ist Gmail ein Produkt von Google. So kommt es, dass Google beim Einrichten einer E-Mail-Adresse bei Gmail direkt danach fragt, ob Sie nicht auch ein öffentliches Profil einrichten möchten. Mit diesem Profil können Sie mehrere Dienste von Google nutzen.

**P-Tipp:** Wir empfehlen, dieses Profil zunächst nicht einzurichten, da Sie als Neueinsteiger im Netz schnell den Überblick über das Angebot verlieren können. Außerdem ist so ein Profil öffentlich und von jedem einsehbar, der im Internet nach Ihrem Namen sucht. Manche Informationen möchte man aber nicht mit allen teilen.

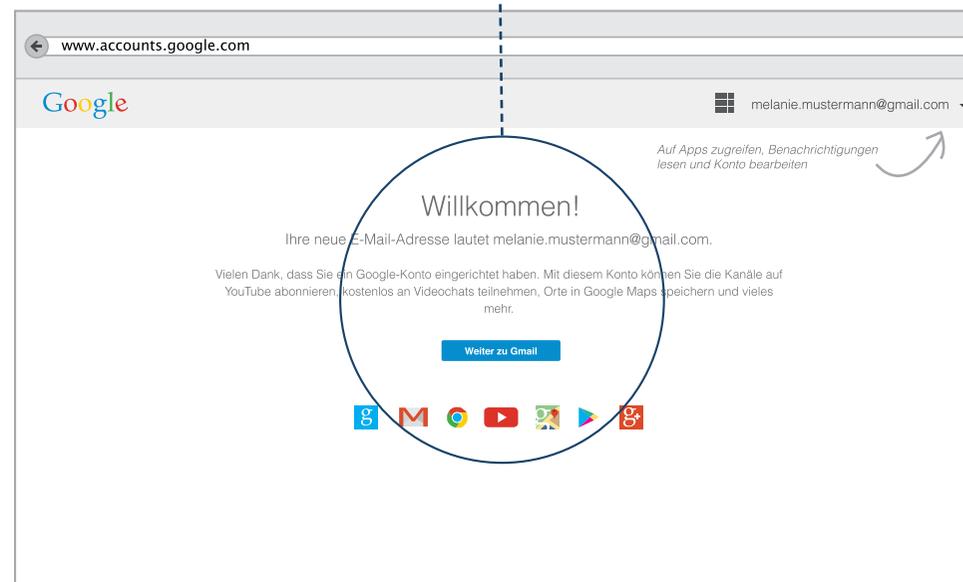
Wenn Sie also das nebenstehende Fenster im nächsten Schritt sehen, klicken Sie auf das Feld mit der Aufschrift „Nein danke“.



## Das Einrichten einer E-Mail-Adresse – E-Mails schreiben und empfangen

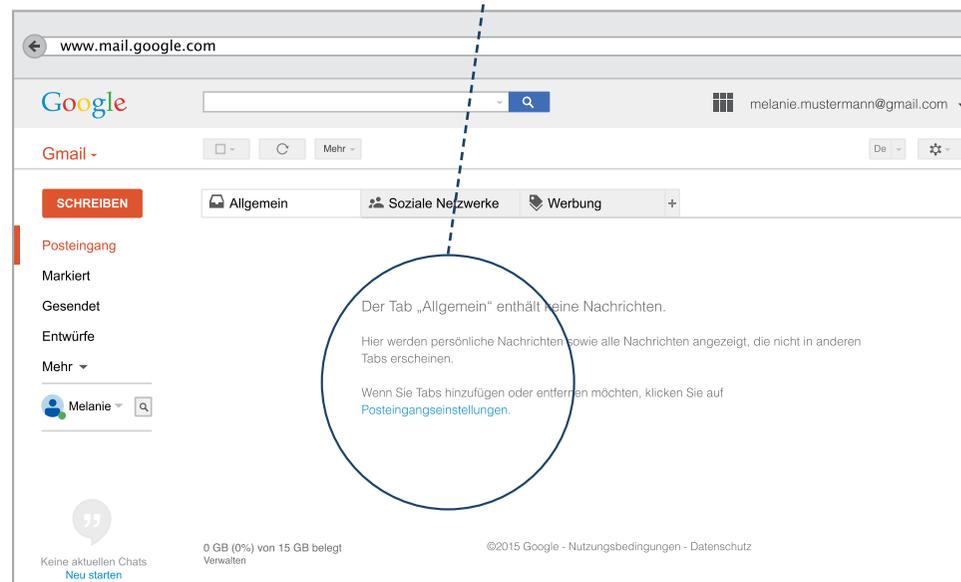
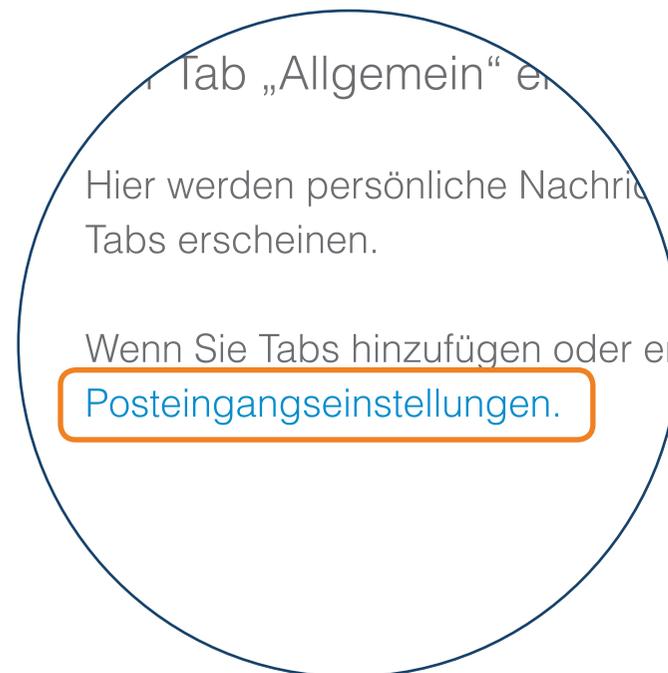
**Geschafft!** Sie erhalten jetzt eine Bestätigung darüber, dass Ihre E-Mail-Adresse vollständig eingerichtet ist. Nun können Sie mit dem digitalen Schreiben und Lesen von Nachrichten beginnen.

Indem Sie auf das blaue Feld mit der Aufschrift „Weiter zu Gmail“ klicken, werden Sie zu Ihrem Postfach weitergeleitet. Das ist der Ort, von dem aus Sie E-Mails schreiben und empfangen können.



## Das E-Mail-Postfach – Posteingangseinstellungen

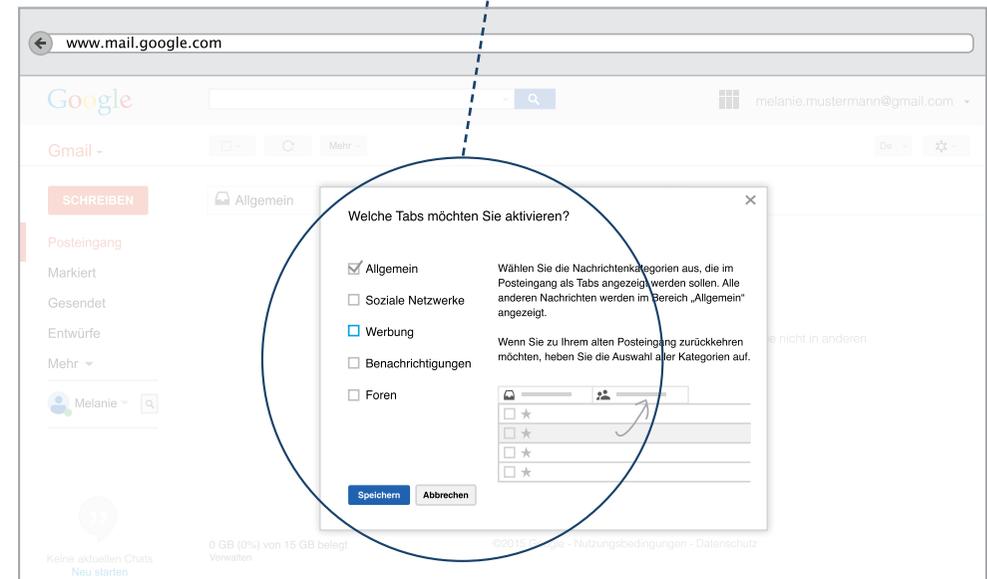
Für den Anfang ist es am einfachsten, nur in einem Postfach zu arbeiten. Später können Sie weitere Ordner zu Ihrem Postfach hinzufügen. Diese Funktion soll dabei helfen, E-Mails zu sortieren. Daher zeigen wir Ihnen, wie alle E-Mails, die Sie erhalten, erst einmal in einem zentralen Ordner landen. Klicken Sie hierzu auf den Link **„Posteingangseinstellungen“**.



# Das E-Mail-Postfach – Ein Postfach für alle E-Mails

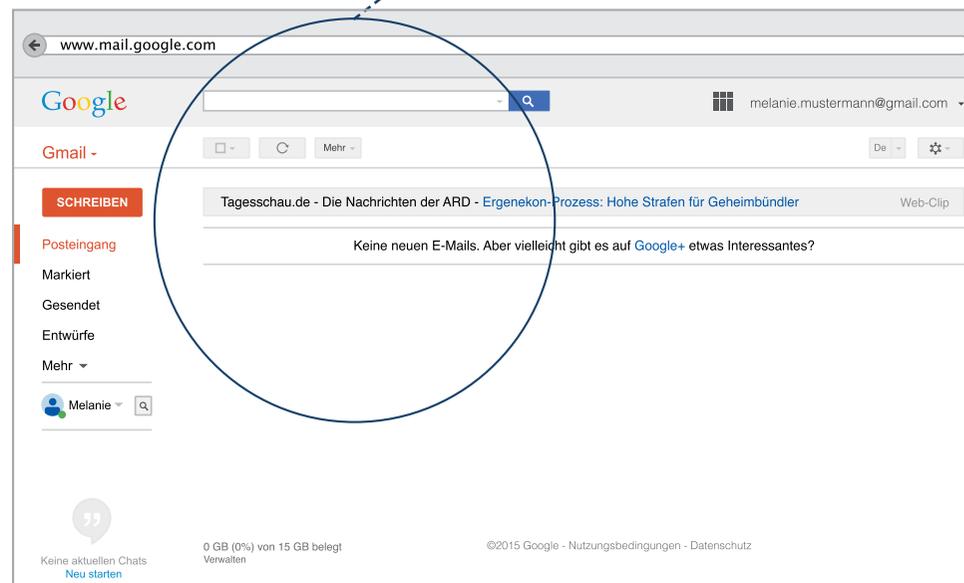
Gmail fragt an dieser Stelle danach, welche Tabs in Ihrem Postfach aktiviert werden sollen. Wir möchten nur den Tab „Allgemein“ aktivieren.

- 1 Sollten also bei den Begriffen „Soziale Netzwerke“, „Werbung“ und so weiter Häkchen gesetzt sein, klicken Sie diese weg.
- 2 Anschließend klicken Sie auf das blaue Feld mit der Aufschrift „Speichern“.



## Das E-Mail-Postfach - Übersicht

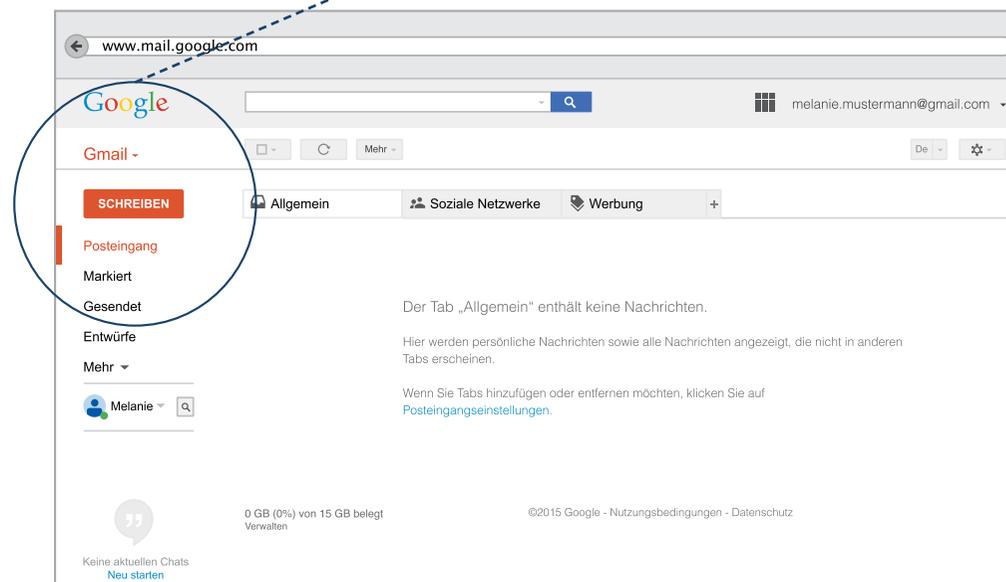
Jetzt sehen Sie, dass das Postfach nur über einen Tab verfügt. Alle eingehenden E-Mails landen nun in einem Eingang und sind übersichtlich zu erkennen. Das sind Ihre Posteingangseinstellungen.



## Eine E-Mail schreiben

Jetzt können Sie mit dem Schreiben Ihrer ersten eigenen E-Mail beginnen. Fragen Sie dazu doch erst einmal jemanden, den Sie gut kennen, nach seiner E-Mail-Adresse und notieren Sie sich diese. Alternativ können Sie eine E-Mail zum Testen auch an Ihre eigene E-Mail-Adresse senden.

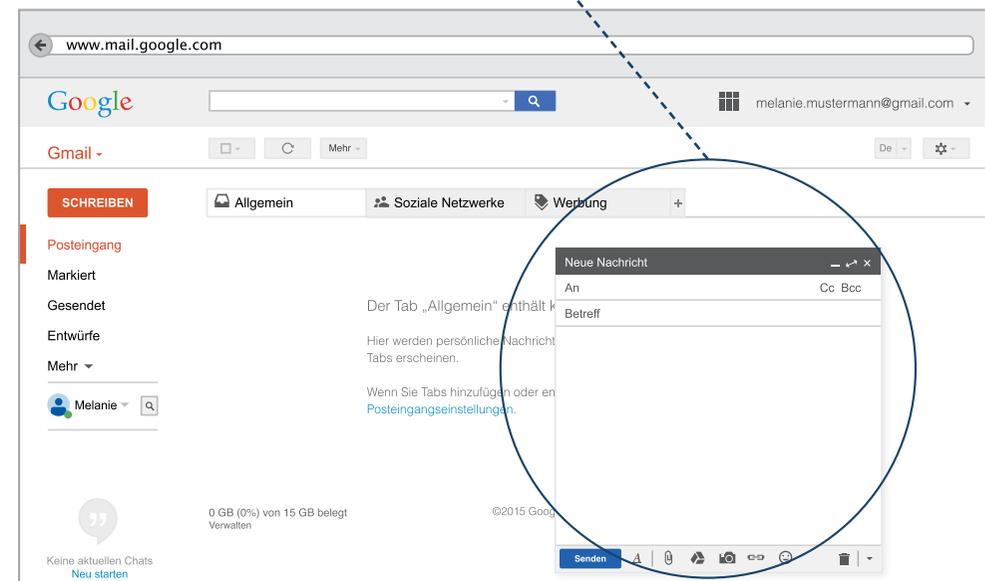
In der linken Spalte finden Sie das rote Feld mit der Aufschrift „Schreiben“. Mit einem Klick auf dieses Feld öffnet sich dann ein neues Fenster, in dem Sie Ihre E-Mail verfassen können.



## Eine E-Mail schreiben – E-Mail-Fenster

Sie sehen nun das **E-Mail-Fenster**. Dieses ist aufgebaut wie ein kleines Formular. Um eine E-Mail abschicken zu können, benötigt es nun ein paar Angaben.

- 1 Hier schreiben Sie die E-Mail Adresse des Empfängers hinein. Achten Sie darauf, dass die Adresse vollständig ist und aus drei Teilen besteht (schauen Sie hierzu auf S. 34 noch einmal nach).
  - @-Zeichen Windows: Taste AltGr und @-Taste gleichzeitig drücken
  - @-Zeichen Apple: Taste Cmd und L-Taste gleichzeitig drücken
- 2 Der **Betreff** ist eine freiwillige Angabe, aber hilfreich. Der Betreff ist wie die Überschrift für einen Artikel und der Empfänger weiß sofort, um was es geht.
- 3 In dieses noch freie Feld, können Sie dann Ihren Text eingeben.



## Eine E-Mail schreiben – ein elektronischer Brief

Für das Schreiben einer E-Mail gilt eine ähnliche Form wie für einen Brief. Eine E-Mail sollte daher immer eine Anrede und am Ende eine Grußformel beinhalten. Dazu finden Sie aber eine große Menge von Hinweisen im Internet.

**P-Tipp:** Um ein zu schnelles Absenden von E-Mails zu verhindern, geben Sie die E-Mail-Adresse des Empfängers immer erst zum Schluss ein. Somit vermeiden Sie, dass eine fehlerhafte oder halbfertige Nachricht versehentlich versendet wird.

### Weitere Informationen

Suchen Sie doch einmal in einer Suchmaschine nach der Frage: „Wie schreibe ich eine E-Mail?“.

The screenshot shows a Gmail interface with a 'Neue Nachricht' (New Message) window open. The window title is 'Neue Nachricht'. The recipient is 'An melanie.mustermann@mail.de' and the subject is 'Betreff Ihre Bestellung ist auf dem Postweg'. The message body contains the following text:

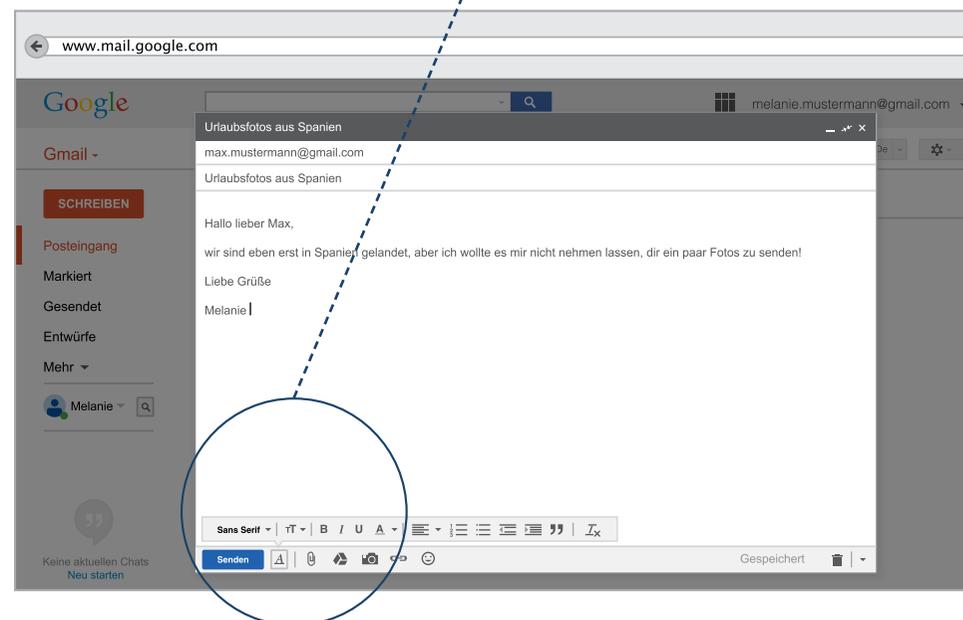
Sehr geehrte Frau Mustermann,  
 wir möchten Ihnen hiermit mitteilen, dass wir Ihre Bestellung versandt haben.  
 Ihre Sendung befindet sich nun auf dem Versandweg; eine Änderung durch Sie oder unseren Kundenservice ist nicht mehr möglich. Möchten Sie einen Artikel aus Ihrer Bestellung zurückgeben oder andere Bestellungen ändern oder verändern, können Sie dies einfach...

The screenshot also shows the Gmail interface with the 'SCHREIBEN' button and the 'Posteingang' (Inbox) tab selected. The browser address bar shows 'www.mail.google.com'.

## Eine E-Mail schreiben – persönliche Note

Hier sehen Sie ein ausgefülltes Beispiel einer E-Mail. Um Ihrer Nachricht eine persönliche Note zu verleihen, besitzt Gmail besondere Funktionen. Wie bei einem Brief können Sie eine bestimmte Schriftart und Schriftgröße auswählen oder den Text in einer Farbe gestalten. Außerdem können Sie Smileys einfügen.

**P-Tipp:** Bedenken Sie aber, dass ein Text immer eine Bedeutung trägt. Wenn Sie einen Text in Großbuchstaben oder in roter Schrift verfassen, bedeutet das in E-Mails auf der ganzen Welt, dass Sie wütend sind. Verwenden Sie Smileys nur bei Menschen, die Sie gut kennen. Für E-Mails an öffentliche Stellen empfehlen wir daher das klassische Schwarz. Wenn Sie unsicher sind, bitten Sie jemanden, Ihren Entwurf vor dem Absenden anzusehen.

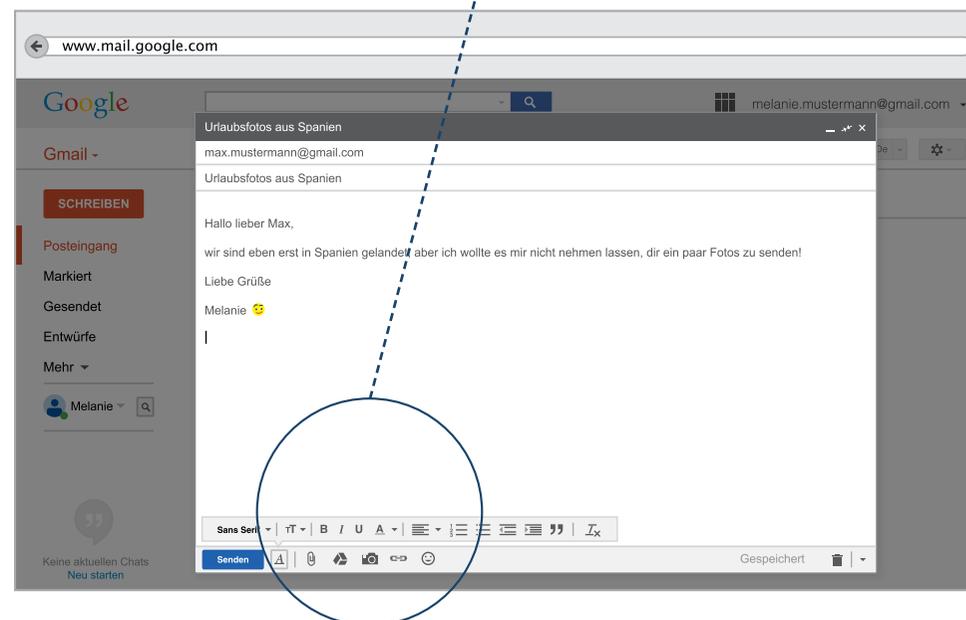


## Eine E-Mail schreiben – E-Mail-Anhang

Mit einer E-Mail können Sie auch andere Dokumente oder Fotos versenden. Dazu klicken Sie in der E-Mail-Ansicht auf das Feld „Datei anfügen“. Oft ist es durch eine Büroklammer gekennzeichnet. Das Programm zeigt Ihnen dann die Ordner auf Ihrem Computer, wo das Dokument gespeichert sein könnte. Von dort müssen Sie es dann „hochladen“. Dieser Vorgang ist beim ersten Mal kompliziert. Wir zeigen Ihnen wie es geht.

Sie suchen das Dokument oder das Bild im entsprechenden Ordner aus und klicken mit Doppelklick darauf. In der E-Mail erscheint der Anhang in einem kleinen Feld mit derselben Bezeichnung, die er in Ihrem Ordner hatte. Wenn der Anhang fertig hochgeladen ist, erscheint die Schrift fett.

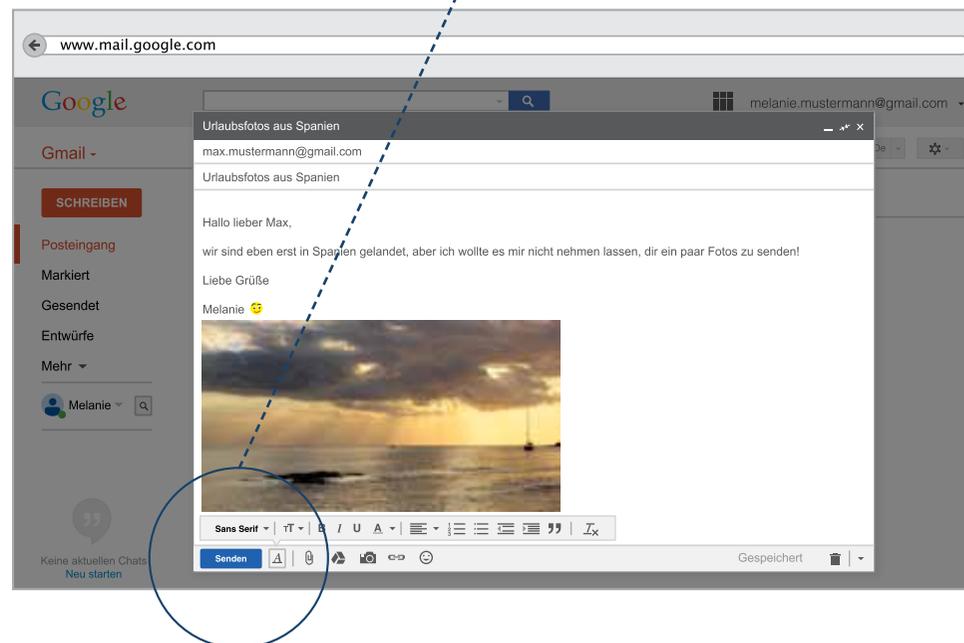
Wenn Sie jetzt darauf klicken, können Sie kontrollieren, ob Sie den richtigen Anhang hochgeladen haben. Löschen können Sie den Anhang mit dem x.



## Eine E-Mail schreiben – Absenden

Wenn Sie alles geschrieben haben, was Sie schreiben wollten, überprüfen Sie die Angaben noch einmal: Ist die E-Mail Adresse des Empfängers korrekt - Betreff eingetragen - Sind noch Rechtschreibfehler vorhanden – Ist der Anhang richtig?

Um Ihre erste E-Mail auf den Weg zu bringen, klicken Sie auf das blaue Feld am linken Rand mit der Aufschrift „Senden“.



## Eine E-Mail schreiben – Ordner „Gesendete E-Mails“

Sobald Ihre E-Mail gesendet wurde, werden Sie zurück zu Ihrem Posteingang weitergeleitet. Oben sehen Sie die gelb markierte Nachricht, dass Ihre E-Mail gesendet wurde.

Auf der rechten Seite sehen Sie Ihren Postausgang. Klicken Sie auf „Gesendet“. Hier befindet sich jetzt eine Kopie Ihrer Nachricht.

The image shows a screenshot of the Gmail web interface with several annotations:

- Posteingang (Inbox):** A red vertical bar highlights the left sidebar. A blue circle highlights the 'Gesendet' (Sent) folder, which is currently selected and highlighted with an orange border.
- Confirmation Message:** A yellow banner at the top of the inbox area reads: "Ihre Nachricht wurde gesendet. [Nachricht anzeigen](#)". Below it are buttons for 'Mehr' and a refresh icon.
- Postausgang (Outbox):** A blue circle highlights the right sidebar, showing the 'Gesendet' folder selected.
- Main Content:** The main area shows a message that says: "Der Tab „Allgemein“ enthält keine Nachrichten. Hier werden persönliche Nachrichten sowie alle Nachrichten angezeigt, die nicht in anderen Tabs erscheinen. Wenn Sie Tabs hinzufügen oder entfernen möchten, klicken Sie auf [Posteingangseinstellungen](#)." Below this, it shows "0 GB (0%) von 15 GB belegt" and "©2015 Google - Nutzungsbedingungen - Datenschutz".

## Eine E-Mail erhalten und lesen

Ob Sie eine neue Nachricht erhalten haben, erkennen Sie an zwei Stellen:

1. Hinter dem Begriff Posteingang in der linken Spalte befindet sich eine Zahl in Klammern. Diese Zahl steht für die Anzahl neu eingetreffener Nachrichten. Wenn hier keine Zahl steht, sind auch keine neuen E-Mails eingetroffen.
2. Im Posteingang finden Sie dann die eigentliche Nachricht. Um diese Nachricht lesen zu können, klicken Sie diese an.

The image shows a screenshot of a Gmail inbox with several annotations. A red box highlights the 'SCHREIBEN' button and the 'Posteingang (1)' label in the left sidebar. A blue circle highlights the 'Posteingang (1)' label and the 'SCHREIBEN' button. Another blue circle highlights the email content area. A dashed line connects the 'Posteingang (1)' label to the email content area.

The screenshot shows the Gmail interface with the following elements:

- Address bar: [www.mail.google.com](http://www.mail.google.com)
- Google logo and search bar
- User profile: melanie.mustermann@gmail.com
- Gmail logo and navigation icons
- Left sidebar:
  - SCHREIBEN (red button)
  - Posteingang (1) (highlighted)
  - Markiert
  - Gesendet
  - Entwürfe
  - Mehr
  - Anmelden (button)
- Top navigation: Allgemein, Soziale Netzwerke, Werbung
- Email list:
  - ich | Tolle Fotos! - Liebe Melanie, danke für...
- Email content area:
  - Der Tab „Allgemein“ enthält keine Nachrichten.
  - Hier werden persönliche Nachrichten sowie alle Nachrichten angezeigt, die nicht in anderen Tabs erscheinen.
  - Wenn Sie Tabs hinzufügen oder entfernen möchten, klicken Sie auf [Posteingangseinstellungen](#).
- Footer:
  - Nach Ihrer Anmeldung in Hangouts sind Sie in allen Hangouts-Clients auf Google angemeldet. [Weitere Informationen](#)
  - 0 GB (0%) von 15 GB belegt [Verwalten](#)
  - ©2015 Google - [Nutzungsbedingungen](#) - [Datenschutz](#)

## Eine E-Mail erhalten und darauf antworten

Nun können Sie die direkte Antwort oder eine neue E-Mail eines anderen Absenders lesen. Oft möchte man dann selbst wieder antworten. Das geht bei Gmail direkt im selben Fenster. Bei anderen Anbietern muss man auf ein bestimmtes Symbol klicken oder mit der Maus einen Rechtsklick auf die Nachricht machen.

The screenshot shows the Gmail interface on a mobile device. The address bar displays [www.mail.google.com](http://www.mail.google.com). The Google logo and search bar are visible at the top. The user is logged in as [melanie.mustermann@gmail.com](mailto:melanie.mustermann@gmail.com). The Gmail navigation menu on the left includes options like **SCHREIBEN**, **Posteingang (1)**, **Markiert**, **Gesendet**, **Entwürfe**, and **Mehr**. The main content area shows the 'Allgemein' tab selected, with a message from 'ich' titled 'Tolle Fotos! - Liebe Melanie, danke für...'. A circular callout highlights this email entry. Below the email, a message states: 'Der Tab „Allgemein“ enthält keine Nachrichten. Hier werden persönliche Nachrichten sowie alle Nachrichten angezeigt, die nicht in anderen Tabs erscheinen. Wenn Sie Tabs hinzufügen oder entfernen möchten, klicken Sie auf [Posteingangseinstellungen](#).' The footer shows storage usage (0 GB of 15 GB) and copyright information (©2015 Google).

## Eine E-Mail erhalten und weiterleiten

Es gibt auch die Möglichkeit, eine erhaltene Nachricht an andere Personen weiter zu leiten. Wollen Sie also zum Beispiel eine Nachricht von Ihrer Mutter auch an Ihren Bruder weiterleiten, dann klicken Sie auf das kleine Pfeil-Symbol am linken Rand der Nachricht. Dort können Sie auswählen zwischen „Antwort an ...“ oder „Weiterleiten“.

Ihre Nachricht schicken Sie wieder los mit einem Klick auf das blaue Symbol „Senden“.

The screenshot shows the Gmail interface. The email content is:

Tolle Fotos!  
 Liebe Melanie,  
 danke für deine E-Mail. Das sind ja super Fotos, bin fast ein bisschen neidisch. Auch noch eine schöne Zeit in Spanien.  
 Viele Grüße von deinem Max

The callout highlights the following elements:

- The 'Antwort an melanie mustermann' and 'Weiterleiten' options in the dropdown menu.
- The 'Senden' button at the bottom of the dropdown menu.

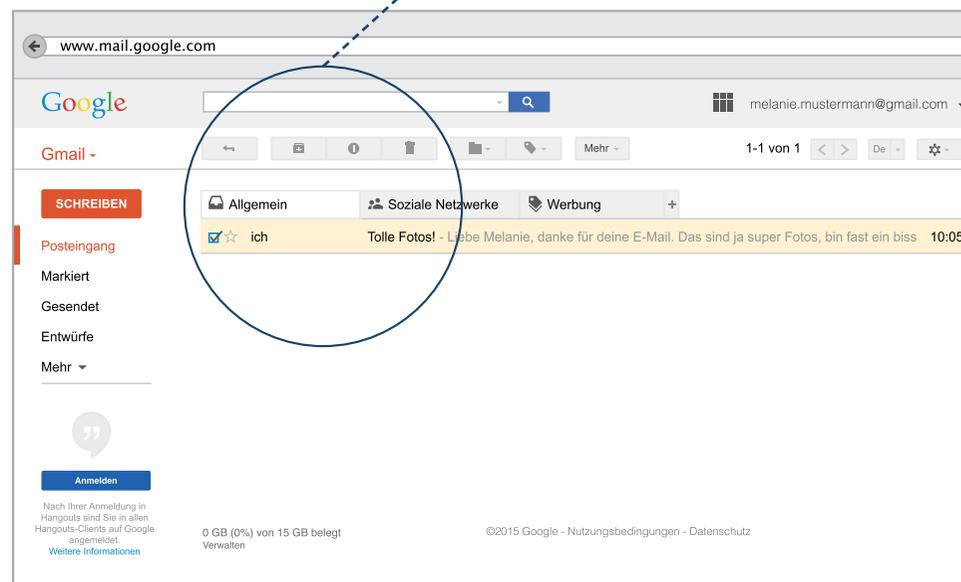
The interface also shows the sender's name 'Melanie Mustermann', the time '10:05 (vor 3 Minuten)', and the status '1-1 von 1'. The bottom of the page indicates '0 GB (0%) von 15 GB belegt' and '©2015 Google - Nutzungsbedingungen - Datenschutz'.

## Eine E-Mail löschen

Kostenlose E-Mail-Postfächer haben meistens nur eine begrenzte Speicherkapazität. Das bedeutet, nach einer bestimmten Anzahl von empfangenen E-Mails ist das Postfach voll und kann keine weiteren E-Mails mehr speichern. Darum ist es wichtig, alte oder unwichtige E-Mails von Zeit zu Zeit zu löschen.

- 1 Sie klicken neben der Nachricht in das leere Kästchen, dann erscheint ein kleiner Haken darin. Das heißt, die Nachricht ist nun ausgewählt.
- 2 Um die Nachricht in den Papierkorb zu legen, klicken Sie auf das Symbol „Papierkorb“.

Nicht vergessen: Jetzt müssen Sie noch den Papierkorb aufrufen und im erscheinenden Fenster „Papierkorb leeren“ anklicken. Erst dann ist die E-Mail gelöscht.



## Eine E-Mail als Spam einstufen

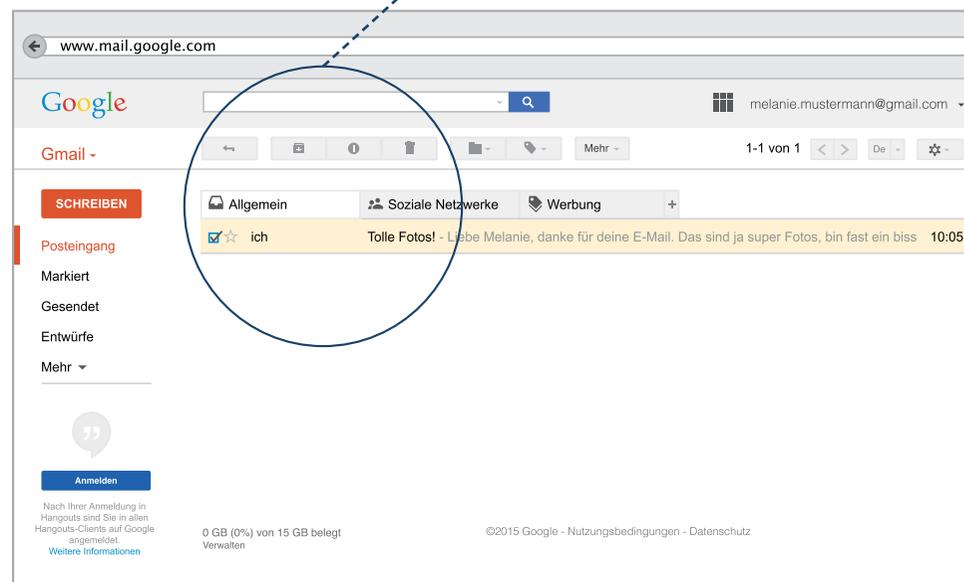
Manchmal bekommt man auch E-Mails, die gar keine richtigen Nachrichten sind, sondern Werbung. Wie man sich vor solchen Spam-Mails schützen kann, erfahren Sie hier:

### Weitere Informationen:

Klicksafe - Schutz vor unerwünschten Werbe-Mails  
[www.klicksafe.de/themen/kommunizieren/spam/](http://www.klicksafe.de/themen/kommunizieren/spam/)  
 Dort finden Sie auch: "Goldene Regeln bei Spam-Mails" (anklicken)

**P-Tipp:** Bleiben Sie im Internet neugierig, aber auch misstrauisch.

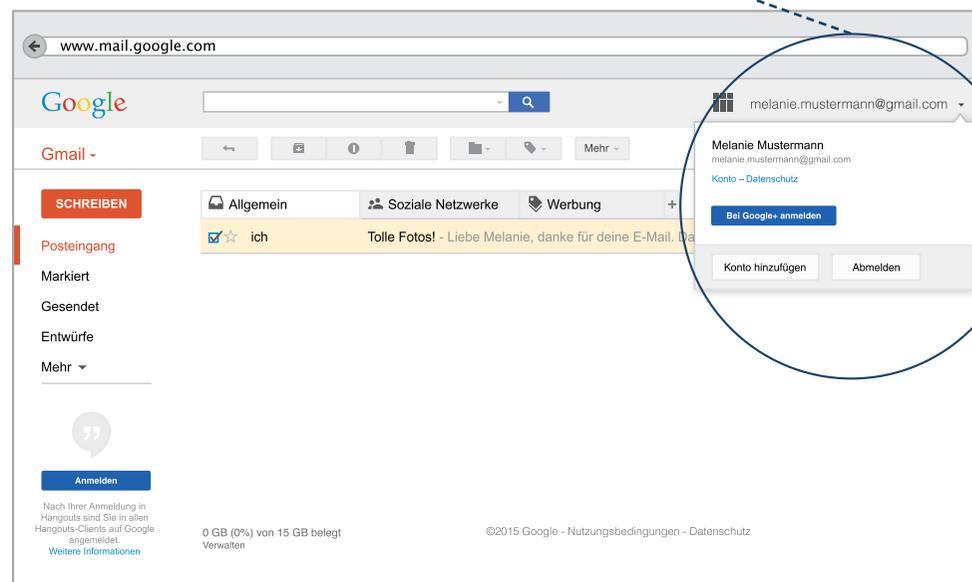
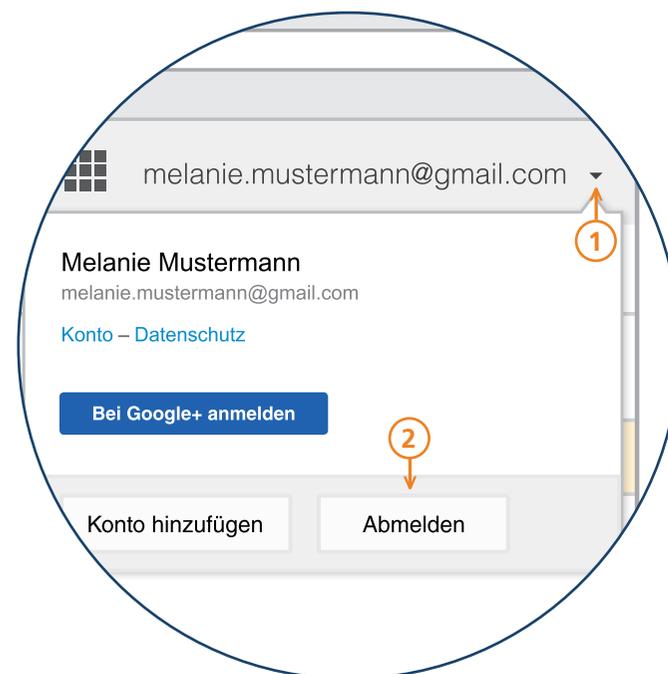
Wir empfehlen: Lesen Sie diese Tipps gründlich durch. Öffnen Sie keine E-Mails, deren Absender Sie nicht kennen. Allein durch den Klick zum Öffnen können sich Viren, Trojaner oder andere Schadprogramme auf Ihrem Gerät verbreiten.



## Das Abmelden aus dem Postfach – Ausloggen

Fertig? Nach getaner Arbeit ist es immer ganz wichtig, dass Sie sich aus Ihrem Postfach ausloggen, also abmelden. Nur so können Sie verhindern, dass andere Personen von Ihrem oder einem anderen Computer auf Ihr Postfach zugreifen können.

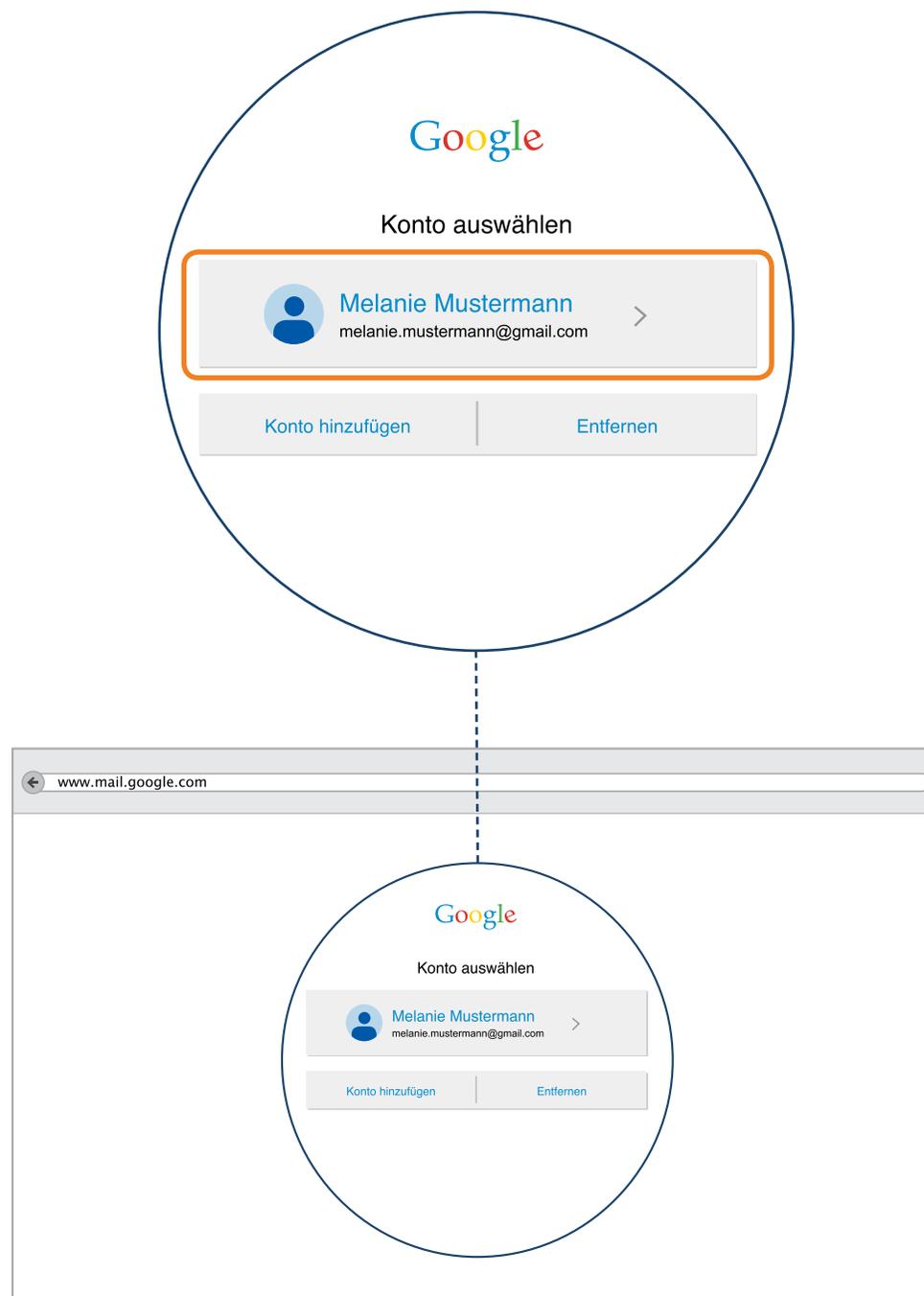
- 1 Klicken Sie dazu rechts oben auf den kleinen Pfeil.
- 2 Anschließend klicken Sie auf das Feld „Abmelden“.



## Erneut Anmelden im E-Mail-Postfach

Nach dem Abmelden, können Sie sich natürlich jederzeit wieder anmelden. Entweder über die Adresse [www.gmail.com](http://www.gmail.com) oder die Startseite von Google unter [www.google.de](http://www.google.de).

Ihr Webbrowser speichert ja Ihre Wege im Netz. Daher erkennt auch die Seite Gmail, dass Sie sich dort bereits einmal von Ihrem Computer aus angemeldet haben. Um sich also erneut anzumelden, reicht ein Klick auf das Feld mit Ihrem Namen und Ihrer E-Mail Adresse.

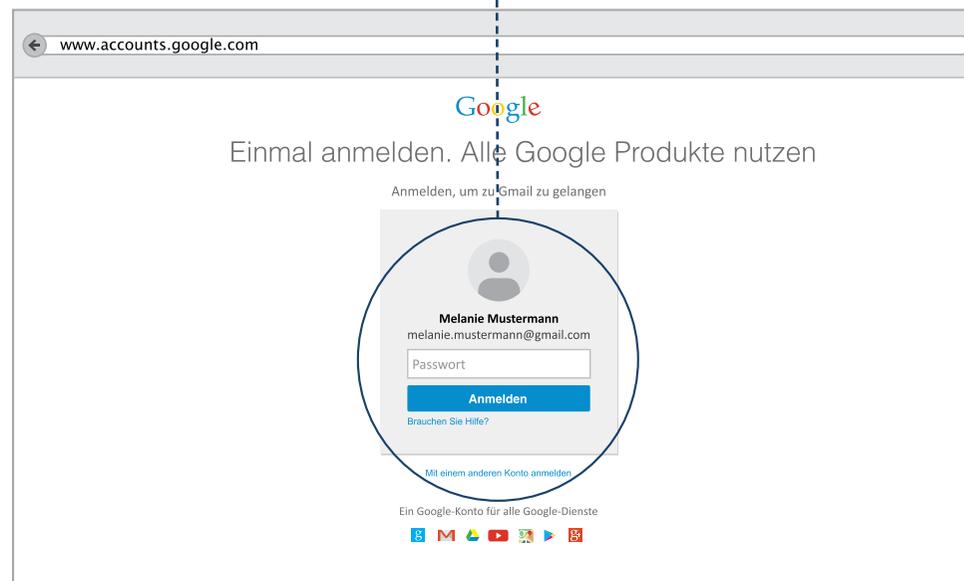
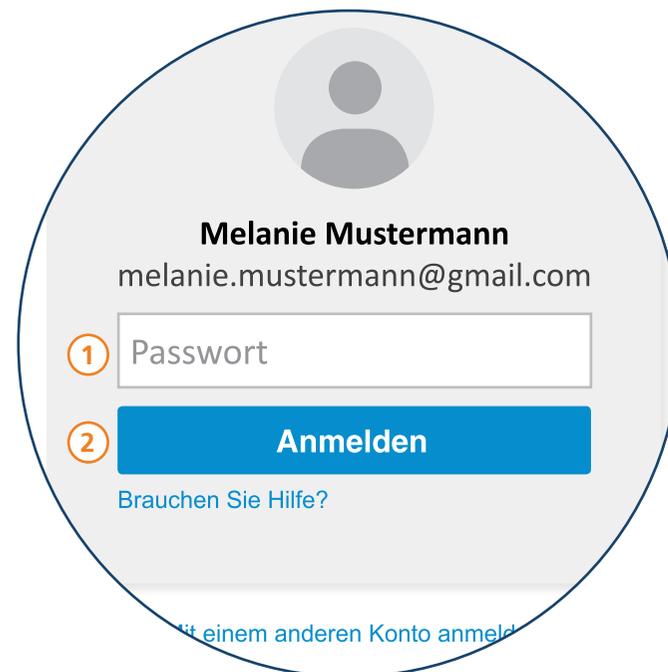


## Im E-Mail-Postfach einloggen

Ihre E-Mail Adresse ist also schon für Sie eingegeben.  
Nun folgen nur noch zwei Schritte.

- 1 Geben Sie hier ihr Passwort ein, das Sie beim Erstellen Ihrer E-Mail-Adresse ausgewählt haben.
- 2 Anschließend klicken Sie auf das blaue Feld mit der Aufschrift „Anmelden“.

Wir wünschen Ihnen viel Freude im Internet und freuen uns natürlich auch über eine Nachricht an [info@bpb.de](mailto:info@bpb.de)



## Ein sicheres Passwort

Das Passwort im Internet ist so wichtig wie der Wohnungsschlüssel. Und es muss so sicher sein wie ein Schloss. Und wie ein Schloss ist es nur für einen einzigen Menschen.

So wie Schlösser geknackt werden können, kann ein einfacher Computer, den man heute kaufen kann, ein Passwort mit 6 Zeichen in fünf Sekunden errechnen. Mit jedem Zeichen mehr wird die Zeit zehn Mal länger.

Was ist also ein sicheres Passwort? Eines mit mehr als 10 Zeichen!

Bei 12 Zeichen müsste der Computer schon 5 Millionen Sekunden rechnen, das sind 57 Tage. Und wenn man sein Passwort ändert, war der Versuch es zu knacken umsonst.

Ein sicheres Passwort hat große und kleine Buchstaben, Zahlen und Sonderzeichen.

Dies ist ein Beispiel für ein sicheres Passwort:

IgjA!u18:00UmmDWg

**Und wie soll ich mir das merken? Bitte nicht unter die Tastatur legen.**

**P-Tipp:** Das sichere Passwort ist ein Satz, der nur für mich gilt.

Ich gehe jeden Abend! um 18:00 Uhr mit meinem Dackel Waldi gassi  
Und das kann ich mir merken. Die Anfangsbuchstaben dieses Satzes sind ein sicheres Passwort!

Ich gehe jeden Abend! um 18:00 Uhr mit meinem Dackel Waldi gassi



IgjA!u18:00UmmDWg

**Übrigens, das sind 16 Zeichen. Unser Computer müsste dafür 578 tausend Tage rechnen, also 1.500 Jahre.**

Überlegen Sie sich also einen Satz, der nur für Sie gilt. Und falls sie ihn aufschreiben, verwahren Sie ihn sicher.

## Sich selbständig in der digitalen Welt bewegen

Dieser Leitfaden richtet sich in erster Linie an Menschen, die bislang noch wenig oder gar keine Erfahrung mit dem Internet gemacht haben, und nun versuchen möchten, die digitale Welt selbständig zu erkunden.

Der inhaltliche Aufbau dieses Leitfadens stellt dabei das Thema einer inklusiven Medienbildung in den Vordergrund – das heißt, dass alle interessierten Personen die Möglichkeit zu „digitaler Teilhabe“ an Neuen Medien und dem Internet erhalten.

In diesem Leitfaden war es uns daher besonders wichtig, Hilfestellungen im Umgang mit den grundlegenden Anwendungsmöglichkeiten des Internets zu entwickeln. Dazu zählen wir das generelle Wissen im Umgang mit dem Browser, das Einrichten und Verwenden eines E-Mail-Kontos sowie Hinweise zur Internet-Recherche.

### **Werkstatt „einfache Sprache“**

So wie inklusive Medienbildung und politische Bildung zusammenwachsen, so haben die bpb und das PIKSL Labor die Werkstatt einfache Sprache entwickelt. Hier entsteht als ein Experiment in der Reihe „einfach POLITIK“ eine neue Form von Information

- Online, aber in gewohnter Form eines Handbuchs
- Information von Anfang an – man braucht keine Vorinformationen
- In kleinen Schritten – jeder kann sein eigenes Tempo bestimmen
- Einfache Sprache als Modell, das sich viele Nachahmer wünscht
- von Anfang an haben Menschen mit Lernschwierigkeiten an der Entwicklung mitgearbeitet und auf Verständnis geprüft.
- Einfache Sprache sieht die Nutzer als die besten Experten ihrer eigenen Sache

Einfache Sprache ist für alle gedacht, die komplizierte Texte für sich zu schwierig finden. Daher ist diese Reihe nicht für eine bestimmte Zielgruppe gemacht, sondern für alle, die damit besser zu Recht kommen. Die komplizierten Verfahren der Leichten Sprache für Menschen mit Behinderung sind hier bewusst nicht angewandt worden. In der Werkstatt einfache Sprache sind nicht wie bei der Leichten Sprache schwierige Texte für eine bestimmte Zielgruppe „übersetzt“ worden. Menschen mit Lernschwierigkeiten haben an jedem Schritt der Entwicklung mitgearbeitet und auf Verständnis geprüft.

## Sich selbständig in der digitalen Welt bewegen

Einfache Sprache ist hier ein demokratisches Modell, das alle, die Ideen zur Vereinfachung komplizierter Zusammenhänge oder Themen haben, zur Nachahmung auffordert, die Zielgruppe als Experten in eigener Sache einzubeziehen. In Gemeinden und Behörden, in Bildungseinrichtungen, Betrieben und in Einrichtungen, in denen Menschen betreut werden, wird nach Wegen zur Vereinfachung gesucht. Die Reihe von Leitfäden in einfacher Sprache ist nur eine Möglichkeit Menschen zu unterstützen, mit dem Internet am gesellschaftlichen Leben aktiv teilzuhaben. Sie kann in CC-Lizenz von jedem verbreitet werden.

## Inklusive Medienbildung und politische Bildung

Heute verlagern sich gesellschaftlicher Austausch, Mitwirkungsprozesse und Informationsbeschaffung zunehmend in die Online-Welt. Daher müssen mediale Angebote darauf abzielen, allen Menschen gleiche Handlungsmöglichkeiten aufzuzeigen.

Interessierte Nutzerinnen und Nutzer können die digitale Welt so in kleinen Schritten erkunden und an ihr Lerntempo sowie ihre Lernbedürfnisse individuell anpassen.

Darüber hinaus soll der Leitfaden für ein kritisches Nutzungsverhalten sensibilisieren, indem er an den entsprechenden Stellen Empfehlungen ausspricht und auf mögliche Gefahrenquellen aufmerksam macht. Somit soll die Diskrepanz zwischen Aufgeklärtheit und dem eigenen Handeln verringert werden und dazu befähigen, sich sicher und kompetent im Web 2.0 zu bewegen.

Auch das gehört für uns zur politischen Bildung, um allen Menschen Teilhabe an allen Lebens-Bereichen einer freien Gesellschaft zu ermöglichen.

# Impressum

## Hinweise zu „Einfach Online“

Der „Leitfaden für Internet-Beginner“ ist der Einstieg in eine Reihe von Leitfäden in einfacher Sprache, die Ihnen erklären, was Sie über die Internetnutzung wissen sollten, wie Sie eine E-Mail-Adresse einrichten oder wie Sie verschiedene Internet-Dienste wie Facebook oder Youtube nutzen können. Die Leitfäden sowie eine Sammlung hilfreicher Websites und weiterführende Infoquellen finden Sie unter

<http://www.bpb.de/lernen/digitale-bildung/medien-paedagogik/>

<http://www.bpb.de/lernen/projekte/inklusiv-politisch-bilden/>

<http://www.piksl.net/tutorials.html>

<http://www.verbraucherzentrale.de>

## Herausgeber

Bundeszentrale für politische Bildung/bpb,  
Bonn © 2015

## Redaktion/bpb

Walter Stauffer

## Gestaltung und Bildredaktion

Sandra Chuchrak

## Externe Redaktion und Konzeption

Konzept für PIKSL: Lara Zeyßig

PIKSL - In der Gemeinde leben gGmbH  
Hilfen für Menschen mit Behinderungen  
Ludwig-Erhard-Allee 14  
40227 Düsseldorf

Diese Publikation entstand im PIKSL Labor  
Düsseldorf durch die Expertise von Menschen mit  
Lernschwierigkeiten.

