



Kennwortstärke

- Für jeden Zugang ein eigenes Passwort verwenden → Verhindert, dass bei einem Datenleck mehrere Konten betroffen sind.
- Ein sicheres Passwort hat mind. 12 Zeichen und enthält Groß-/Kleinbuchstaben, Zahlen und Sonderzeichen.
- Je wichtiger der Zugang, desto stärker das Passwort → BSI-Empfehlung für kritische Zugänge: 25 Zeichen.
- Schlechte Beispiele (bitte vermeiden): „123456“, „Passwort“, „qwertz“.

Passphrasen

- Passphrasen bestehen aus mehreren zusammenhängenden Wörtern + Sonderzeichen.
- Leicht zu merken, schwer zu knacken.
- Mindestens 5 Wortgruppen verwenden, Beispiel: Vectano25?Brakel?Osnabrück?München?Bremen?Stuttgart.

Passwort ändern

- **Kennwort ändern am Windows-Arbeitsplatz:** Strg + Alt + Entf drücken, „Kennwort ändern“ auswählen.
- **Kennwort ändern in Microsoft 365:** Im Office 365 Portal unter „Mein Konto“ die Option „Kennwort ändern“ nutzen.

Passwortmanager

- **Empfehlung:** Besonders in Firmenumgebungen einen seriösen Passwortmanager verwenden
- **Unser Passwortmanager** bietet Ihnen die Möglichkeit, alle Ihre Passwörter sicher und verschlüsselt an einem Ort zu speichern. So müssen Sie sich nicht unzählige komplexe Passwörter merken oder unsicher per E-Mail verschicken.

Multi-Faktor-Authentifizierung (MFA)

- **Was ist MFA?** MFA bedeutet, dass neben dem Passwort ein zweiter Faktor (z.B. SMS, E-Mail, Authenticator-App) benötigt wird, um sich anzumelden.
- Sie bietet eine zusätzliche Sicherheitsebene und erschwert Angreifern das mögliche entwenden der Zugänge.

Passwortwechsel-Intervall

- Regelmäßige Passwortänderung ist nur erforderlich, wenn keine MFA und keine hohen Sicherheitsvorgaben erfüllt sind. Bei komplexen Passwörtern und aktivierter MFA reicht ein Wechsel alle 1–2 Jahre. Bei Systemen mit hoher Kritikalität sollte der Wechsel häufiger erfolgen.

Praktische Tipps für starke Passwörter

- **Anfangsbuchstaben** von Liedtexten oder Zitaten: „Alle meine Entchen schwimmen auf dem See“ → Amesads
- **Buchstaben durch Zahlen und Zeichen ersetzen:** „Haus“ → H@u5
- **Persönliche Eselsbrücken:** „Ich trinke jeden Morgen 2 Tassen Kaffee!“ → ItjM2TK!

Gut geschützt – mit jedem Login.

Quellen & weiterführende Links:

- **BSI:** [Sichere Passwörter erstellen](#)
- **Verbraucherzentrale:** [Starke Passwörter – so geht's](#)
- **vectano:** [Empfohlener Passwortmanager](#)
- **Schulung:** [Wöchentliche IT-Tipps ins Postfach](#)