

Kostenlos

Schütze, was du liebst.

Sicher teilen. Sicher lieben.

Deine Schritt-für-Schritt-Anleitung.

15 Seiten für den Schutz deiner Familie

Susan, Daniel & Ella

www.eltern-flow.de



SOS Baby-Hilfe Guide

Alle Griffe & Schnellfinder

Gratis: SOS-Karten + Hebammentipps & Tricks

14,79 €



Sanft schlafen Guide & Bonus

Schlaf Guide (62 Seiten)

Wissenschaftlich fundiert & TCM

Dazu: Die ruhige Nacht (22 Seiten) & Workbook
(Schlaf verstehen & ruhig werden)

22,90 €



TCM-Karten gedruckt

Hochwertig & Liebevoll gestaltet

Gedruckt & Beschichtet

Immer Griffbereit

9,90 €

Kostenlos

Deine Schritt-für-Schritt-Anleitung. Inhaltsverzeichnis

ÜBERSICHT

S. 2-3	Instagram — Profil, Stories, Standort, Markierungen
S. 4-5	WhatsApp — Status, Gruppen, Profilbild
S. 6	Facebook — Alben, Gesichtserkennung, Timeline
S. 7	TikTok — Privatsphäre, Duette, Downloads
S. 8-9	iCloud & Google Fotos — Alben, Freigaben, Backups
S. 10	Metadaten — Was dein Foto alles verrät
S. 11	Familie & Freunde — Das Gespräch führen
S. 12	Fotos sicher teilen — Alternativen
S. 13	Quartals-Check — 15-Minuten-Routine
S. 14-15	Über uns & unsere Produkte

Instagram

Dein Profil absichern



Instagram: der Ort wo die meisten Familienfotos geteilt werden.

Und wo sie am leichtesten in falsche Hände geraten.

PROFIL SCHÜTZEN

1 Profil auf privat stellen



Öffne Instagram → Einstellungen → Konto-Privatsphäre.

Aktiviere "Privates Konto".

Aber: Jeder bestehende Follower sieht weiterhin alles.

Ein Screenshot ist in einer halben Sekunde gemacht.

2 Story-Einstellungen einschränken



Einstellungen → Privatsphäre → Story.

"Story verbergen vor" → Kontakte auswählen.

"Teilen zulassen" → deaktivieren.

Besonders wichtig bei Kinderfotos in Stories.

TIPP

Prüfe regelmäßig: Kennst du wirklich JEDEN Follower persönlich?

Instagram

Standort & Markierungen



STANDORT & METADATEN

3 Standort nie in Posts taggen

☐

Beim Posten: keinen Standort hinzufügen.

Alte Posts: Standort-Tags entfernen.

Ein Standort-Tag verrät wo dein Kind regelmäßig ist.

4 Markierungen kontrollieren

☐

Einstellungen → Privatsphäre → Beiträge →

"Markierungen manuell genehmigen" aktivieren.

Niemand kann dein Kind ungefragt markieren.

5 Enge-Freunde-Liste nutzen

☐

"Enge Freunde"-Liste erstellen.

Kinderfotos NUR für "Enge Freunde" posten.

Nur 10–20 ausgewählte Personen sehen die Bilder.

ACHTUNG

Einmal online, nie wirklich gelöscht.

WhatsApp

Status & Profilbild



WhatsApp fühlt sich privater an — ist es aber oft nicht.

STATUS EINSCHRÄNKEN

1 Status-Sichtbarkeit begrenzen



Einstellungen → Datenschutz → Status.

"Nur teilen mit..." → nur engste Familie.

JEDER Kontakt sieht sonst deinen Status.

Auch: Handwerker, eBay, Fußball-Trainer.

Status wird 24h auf Servern gespeichert.

2 Profilbild einschränken



Datenschutz → Profilbild → "Niemand".

Kein Kinderfoto als Profilbild verwenden.

WhatsApp

Gruppen & Fotos



GRUPPEN-FOTOS

3 Fotos in Gruppen hinterfragen



Wer ist Mitglied? Jeder kann speichern + weiterleiten.

Kinderfotos nur per Einzelnachricht an Vertraute.

4 Auto-Download deaktivieren



Speicher und Daten → Fotos + Videos auf "Aus".

Gruppenfotos landen sonst auch im Cloud-Backup.

5 "Einmal ansehen" nutzen



Einmal-Ansicht beim Versenden aktivieren.

Screenshot trotzdem möglich. Besser: Signal nutzen.

TIPP

Gruppeneinladungen: Datenschutz → Gruppen → "Meine Kontakte".

Facebook

Alben, Timeline & Gesichtserkennung



Facebook ist oft vergessen — aber Fotos liegen dort seit Jahren.

PROFIL & ALBEN

1 Alle Alben auf privat stellen

☐

Fotos → Alben → Zielgruppe "Nur ich" oder "Freunde".
Viele Alben sind standardmäßig "Öffentlich".

2 Gesichtserkennung deaktivieren

☐

Privatsphäre → Gesichtserkennung → "Nein".
Facebook erkennt sonst Kindergesichter automatisch.

3 Timeline-Überprüfung aktivieren

☐

Profil und Markierung → Beiträge überprüfen → An.
Du siehst alles bevor es auf deiner Timeline erscheint.

4 Alte Posts einschränken

☐

Privatsphäre → Vergangene Beiträge einschränken.
Ein Klick — schützt Jahre an Familienfotos.

ACHTUNG

Facebook scannt Fotos. Gelöschte Bilder bleiben auf Servern.

TikTok

Privatsphäre, Duette & Downloads



Videos verbreiten sich in Stunden. Viral ohne dein Wissen.

KONTO SCHÜTZEN

1 Privates Konto aktivieren

☐

Datenschutz → "Privates Konto" aktivieren.
Nur bestätigte Follower sehen deine Videos.

2 Duette & Stitches deaktivieren

☐

"Wer kann Duett machen" → "Niemand".
Fremde können sonst dein Video einbetten.

3 Downloads verhindern

☐

"Downloads erlauben" → deaktivieren.
Andere laden sonst dein Video herunter.

4 Kommentare einschränken

☐

Kommentare → "Freunde" oder "Niemand".
Schützt vor unangemessenen Kommentaren.

TIPP

Kinder unter 13 dürfen TikTok nicht nutzen.

iCloud

Geteilte Alben & Familienfreigabe



Die Cloud fühlt sich sicher an — aber wer den Schlüssel hat, sieht alles.

APPLE iCloud

1 Geteilte Alben prüfen

☐

Fotos App → Alben → Geteilte Alben.

Wer hat Zugriff? Alte Teilnehmer entfernen.

2 Familienfreigabe kontrollieren

☐

[Dein Name] → Familienfreigabe prüfen.

Nach Trennung: Ex-Partner **SOFORT** entfernen.

3 iCloud-Sync & Geräte

☐

ALLE Fotos werden auf Apple-Server geladen.

Alte Geräte noch angemeldet? Entfernen!

TIPP

2-Faktor: [Dein Name] → Passwort & Sicherheit aktivieren.

Google Fotos

Partner-Sharing & Zugriff



GOOGLE FOTOS & DRIVE

4 Partner-Sharing prüfen

☐

Einstellungen → Partner-Sharing.

Teilt automatisch ALLE neuen Fotos. Nach Trennung: aus.

5 Geteilte Links kontrollieren

☐

Jeder mit dem Link hat VOLLEN Zugriff.

Alte Links deaktivieren.

6 Backup & Konto prüfen

☐

Gehacktes Passwort = Zugriff auf ALLE Fotos.

2-Faktor: Google-Konto → Sicherheit.

ACHTUNG

"Gelöschte" Fotos bleiben 60 Tage im Papierkorb!

Metadaten

Was dein Foto alles verrät



Jedes Handyfoto: bis zu 200 unsichtbare Datenpunkte.

WAS GESPEICHERT WIRD

1 GPS-Koordinaten

☐

Exakter Standort auf wenige Meter genau.
Mit Gratis-Tools in 10 Sekunden auslesbar.

2 Zeitstempel & Routine

☐

Regelmäßige Posts = erkennbares Muster.
Montags 9 Uhr Kita. Freitags 16 Uhr Spielplatz.

3 Standortdaten deaktivieren

☐

iPhone: Ortungsdienste → Kamera → "Nie".
Android: Kamera → Standort-Tags → Aus.
DIE wichtigste Einstellung im ganzen Guide.
30 Sekunden. Schützt sofort.

TIPP

Schuluniformen, Hausnummern im Hintergrund verraten auch Standorte.

Familie & Freunde

Das Gespräch führen



Der schwierigste Teil ist nicht die Technik — sondern das Gespräch.

SO FÜHRST DU DAS GESPRÄCH

1 Zeitpunkt und Ton

☐

Erkläre WARUM — nicht WAS sie falsch machen.

"Es geht nicht um Vertrauen — es geht um Schutz."

2 Konkrete Regeln vereinbaren

☐

Keine Fotos in Gruppen/Status/Social Media.

Nur per Einzelnachricht an engste Familie.

Klare Regeln sind leichter als vage Bitten.

3 Alternativen anbieten

☐

Geteiltes Album mit Passwort. Signal. AirDrop.

Analoges Fotobuch als Geschenk.

Gib Oma eine Alternative, nicht nur ein Verbot.

Fotos sicher teilen

Alternativen zu Social Media



Du musst nicht aufhören zu teilen. Nur wissen WIE.

SICHERE WEGE

1 Signal Messenger

Verschlüsselt. Kein Status. Kein Cloud-Backup.

Sicherste Alternative für Familienfotos.



2 AirDrop / Nearby Share

Direkt Handy zu Handy. Kein Internet.

Fotos verlassen nie das Gerät.



3 Analoges Fotobuch

CEWE, Photobox — drucken lassen.

Erinnerungen zum Anfassen.



4 Gesichter verbergen

Von hinten, seitlich. Sticker/Blur.

Erkennbar für dich — nicht für Fremde.



Quartals-Check

15-Minuten-Routine alle 3 Monate



Einmal einrichten reicht nicht. Mach diesen Check alle 3 Monate.

DEIN 15-MINUTEN CHECK

1 Instagram (3 Min.)

Follower: alle bekannt? Standort-Tags? Stories?

☐

2 WhatsApp (3 Min.)

Status-Sichtbarkeit? Unbekannte Nummern? Profilbild?

☐

3 Cloud & Social (5 Min.)

Geteilte Alben. Partner-Sharing. Facebook. TikTok.

☐

4 Allgemein (4 Min.)

Kamera-GPS noch aus? 2-Faktor aktiv?

Nächsten Check im Kalender eintragen.

☐

Mehr von uns

Unsere Guides & Produkte für Eltern



Sanfte, sofort anwendbare Techniken. TCM-Akupressur & Schlafforschung.

SOS Baby-Hilfe Guide

14,79 €

49 Seiten, 20 Akupressur-Griffe. Sofort-Download.

Dein Notfallplan wenn dein Baby schreit.

Sanft Schlafen Guide Bundle

22,90 €

62-Seiten-Guide + Workbook + Bonusheft.

Das 7-Minuten-Abend-Ritual das alles verändert.

SOS Baby-Notfall-Karten

9,90 €

18 Karten: 16 Griffe + Schnellfinder.

Für Wickeltisch, Handtasche, die Oma.

Alle Produkte & Infos:

www.eltern-flow.de

Du musst nicht perfekt sein.

Du musst nur anfangen.

**Diesen Guide haben wir geschrieben,
weil wir selbst Eltern sind.**

Weil Daniel den Algorithmus kennt.

Weil Susan das Mama-Herz kennt.

Und weil Ella der Grund ist,
warum wir so vorsichtig sind.

Wir zeigen euch nicht, wie ihr aufhören sollt
Erinnerungen zu machen.

Wir zeigen euch, wie ihr sie sicher bewahrt.

Teilt diesen Guide mit anderen Eltern.

Nicht um zu belehren.

**Sondern weil unsere Kinder
es verdient haben.**

Schütze was du liebst.

@dein_eltern_flow

www.eltern-flow.de
kontakt@eltern-flow.de