

PRIVACY & KI-WORKFLOW

DIGITALEN FUSSABDRUCK LÖSCHEN

VERSCHWINDE AUS DEN DATENBANKEN DES INTERNETS

Nutze ChatGPT, um jede Seite zu finden, die deine Daten verkauft, automatisiert Löschanfragen zu stellen und dranzubleiben, bis du wirklich verschwunden bist — inklusive Plan B für jede Seite, die sich quer stellt.

- ▶ Jeden Datenhändler finden, der deine Daten zeigt
- ▶ Den exakten Abmelde-Link für jede Seite bekommen
- ▶ Löschanfragen automatisch erstellen lassen
- ▶ Mit Agent-Modus automatisch einreichen lassen
- ▶ Wöchentliche Kontrolle einrichten, bis alles weg ist
- ▶ Was tun, wenn eine Seite sich nicht automatisch löschen lässt
- ▶ Fertige Prompts zum Copy-Paste

190+

DATENHÄNDLER-SEITEN

4

STD. BEI MANUELLER ARBEIT

7–45

TAGE BIS ZUR LÖSCHUNG

TEIL 1

WARUM DEINE DATEN ÜBERALL AUFTAUCHEN

Jede Anmeldung, jeder Online-Kauf, jedes ausgefüllte Formular hinterlässt Spuren. Diese Daten werden gesammelt, gebündelt und von sogenannten Datenhändlern weiterverkauft — an so ziemlich jeden, der zahlt.

190+BEKANNTE DATENHÄNDLER &
PERSONENSUCHSEITEN**240 Mrd. \$**UMSATZ DER DATENHÄNDLER-
BRANCHE**~4 Std.**

FÜR DIE MANUELLE ENTFERNUNG

Ein Großteil dieser Seiten hat deinen Namen, deine Adresse, Telefonnummer, E-Mail-Adresse, dein Alter, Namen von Verwandten und teils sogar Einkommensklasse gespeichert — öffentlich durchsuchbar, kostenlos für jeden.

Die gute Nachricht: Fast jede dieser Seiten ist gesetzlich verpflichtet, deine Daten auf Anfrage zu löschen. Die schlechte: Das manuell zu tun, kostet Stunden, weil du dutzende Formulare einzeln ausfüllen musst. Genau hier übernimmt ChatGPT die Drecksarbeit — es findet die Seiten, schreibt die Anfragen und reicht sie in vielen Fällen sogar selbst ein.

DEINE RECHTLICHE GRUNDLAGE

Für Menschen in Deutschland, Österreich und der Schweiz ist die **DSGVO** die wichtigste Grundlage: Art. 17 DSGVO gibt dir das "Recht auf Löschung" ("Recht auf Vergessenwerden") gegenüber jedem Anbieter, der personenbezogene Daten von dir verarbeitet — unabhängig davon, wo die Firma ihren Sitz hat, solange sie EU-Bürger:innen erfasst. In den USA greifen zusätzlich der **CCPA** (Kalifornien) und vergleichbare Landesgesetze; seit Januar 2026 gibt es dort mit dem **DELETE Act** sogar eine zentrale Lösch-Plattform für kalifornische Datenhändler (mehr dazu in Teil 5).

WICHTIG ZU WISSEN

Dieser Guide ist als praktische Anleitung gedacht, keine Rechtsberatung. Bei komplexen Fällen (z. B. hartnäckige Weigerung, sensible Daten wie Gesundheitsdaten) lohnt sich der Gang zu einer spezialisierten Beratungsstelle oder Anwältin.

TEIL 2

DAS 4-SCHRITTE-SYSTEM

Der komplette Ablauf läuft in einem einzigen ChatGPT-Chat. Fang keinen neuen Chat zwischen den Schritten an — ChatGPT braucht den Kontext aus jedem Schritt, um den nächsten sauber zu erledigen.

SCHRITT	WAS PASSIERT	DAUER
1. Suchen	ChatGPT durchsucht das Internet nach deinen Daten bei Datenhändlern und Personensuchseiten	5–10 Min.
2. Schreiben	ChatGPT erstellt individuelle Löschanfragen und findet den exakten Abmelde-Link je Seite	2–5 Min.
3. Einreichen	Mit Agent-Modus besucht ChatGPT jede Seite und reicht die Löschanfrage für dich ein	15–30 Min.
4. Kontrollieren	ChatGPT prüft wöchentlich jede Seite erneut und stellt ignorierte Anfragen neu	automatisch

WICHTIG

Für den vollautomatischen Ablauf (Schritt 3) brauchst du ChatGPT Plus, Pro, Business, Enterprise oder Edu mit Zugriff auf den **Agent-Modus** — Nachfolger von "Operator". Im Plus-Tarif stehen dir etwa 40 Agent-Anfragen im Monat zur Verfügung, im Pro-Tarif rund 400. Schritt 1 und 2 funktionieren mit jedem Plan, auch kostenlos. Ohne Agent-Zugriff übernimmst du Schritt 3 manuell — dieser Guide zeigt dir in Teil 4, wie du das so effizient wie möglich machst.

BEVOR DU STARTEST

- ▶ Halte deinen vollen Namen, Wohnort und die E-Mail-Adresse bereit, mit der du am meisten online aktiv bist.
- ▶ Nutze für die Löschanfragen im Idealfall eine separate E-Mail-Alias-Adresse (Teil 8 zeigt, wie du die in 5 Minuten einrichtest) statt deiner Haupt-E-Mail.
- ▶ Plane realistisch 20–30 Minuten aktive Zeit plus mehrere Wochen Geduld für Bestätigungen ein.

TEIL 3

SCHRITT 1: DEINE DATEN FINDEN

Öffne ChatGPT und starte einen neuen Chat. Du lässt es jetzt das Internet nach deinen persönlichen Daten bei Datenhändlern und Personensuchseiten durchsuchen.

01 ERSTE SUCHE STARTEN

PROMPT: MEINE DATEN FINDEN

Meinen digitalen Fußabdruck finden
Durchsuche das Internet nach allem,
was du über mich finden kannst.

Mein Name: [Dein voller Name]
Mein Wohnort: [Deine Stadt, Land]
Meine E-Mail: [Deine E-Mail-Adresse]

Liste jeden Datenhändler und jede
Personensuchseite auf, die meine
persönlichen Daten zeigt. Gib mir
für jede Seite:

1. Name der Seite und URL
2. Welche Daten sie über mich haben
(Adresse, Telefon, E-Mail etc.)
3. Den exakten Abmelde- bzw.
Lösch-Link für diese Seite
4. Ob eine E-Mail-Bestätigung
oder ein Ausweis nötig ist

ChatGPT durchsucht das Netz und liefert dir eine Liste. Rechne mit 15 bis 50+ Treffern, je nachdem wie lange du schon online bist. Die Ergebnisse sind meist ernüchternd — Seiten, von denen du noch nie gehört hast, zeigen deine Adresse, Telefonnummer und Namen von Verwandten.

02 DIE SUCHE VERTIEFEN

Bleib im selben Chat. Jetzt lässt du gezielt nach Kategorien suchen, die die erste Suche oft übersieht.

PROMPT: TIEFERE SUCHE

Weitere Seiten finden

Gut, durchsuche jetzt auch diese Kategorien:

- Personensuchmaschinen (Spokeo, WhitePages, BeenVerified, Intelius, TruePeopleSearch)
- Öffentliche Register-Aggregatoren
- Background-Check-Seiten
- Marketing-Datenhändler
- Telefonnummer-Lookup-Seiten
- E-Mail-Lookup-Dienste
- Social-Media-Scraping-Seiten

Suche außerdem meinen Namen in Anführungszeichen bei Google und zeig mir alle Treffer, von denen ich entfernt werden sollte.

TIPP

Gib Namensvarianten mit an (mit/ohne zweitem Vornamen, Geburtsname, Spitzname) sowie frühere Wohnadressen. Datenhändler führen dieselbe Person oft mehrfach unter verschiedenen Namensschreibweisen.

FÜR DACH-NUTZER:INNEN

Viele der großen Personensuchseiten sind US-Anbieter und erfassen vor allem US-Adressen. Wenn du in Deutschland, Österreich oder der Schweiz lebst, ergänze die Suche gezielt um Telefonbuch- und Auskunftsseiten wie **Das Örtliche**, **Klicktel** und **11880** sowie um deinen Namen bei Google mit lokalem Bezug (Stadt, Firma, Verein). Details dazu in Teil 6.

TEIL 3

SCHRITT 2: LÖSCHANFRAGEN SCHREIBEN

Bleib im gleichen Chat. Jetzt lässt du für jede gefundene Seite eine individuelle Löschanfrage schreiben — keine generischen Textbausteine, sondern angepasst an das, was jede Seite konkret verlangt.

03 ALLE LÖSCHANFRAGEN ERSTELLEN

PROMPT: LÖSCHANFRAGEN SCHREIBEN**# Löschanfragen schreiben**

Schreib mir jetzt die exakte Löschanfrage für jede gefundene Seite.

Für jede Seite:

1. Im Format, das die Seite konkret verlangt (E-Mail, Webformular oder Brief)
2. Mit Verweis auf die passende Rechtsgrundlage (DSGVO Art. 17 bzw. CCPA/Landesrecht bei US-Seiten)
3. Mit meinen konkreten Daten, die gelöscht werden sollen
4. Mit Bitte um Löschbestätigung
5. Mit einer Frist von 30 Tagen

ChatGPT liefert dir einen ganzen Stapel Anfragen. Manche Seiten haben Online-Formulare (Link öffnen, ausfüllen, fertig). Andere brauchen eine E-Mail. Ein paar verlangen Brief oder Fax. ChatGPT sagt dir, was wo zutrifft.

VORLAGE FÜR E-MAIL-LÖSCHUNGEN

PROMPT: E-MAIL-VORLAGE**# Für E-Mail-basierte Löschungen**

Schreib eine formelle Lösch-E-Mail für Seiten, die eine E-Mail-Anfrage verlangen. Enthalten soll sein:

- Betreffzeile mit Verweis auf mein Recht auf Löschung (DSGVO Art. 17 bzw. CCPA)
- Mein voller Name und Angaben, damit die Seite meinen Datensatz findet
- Konkrete Aufforderung, alle meine Daten zu löschen
- Bitte um schriftliche Bestätigung innerhalb 30 Tagen
- Hinweis, dass ich mich sonst bei der Aufsichtsbehörde beschwere

WARUM ÜBERHAUPT GESETZE ZITIEREN?

Datenhändler bekommen tausende Löschanfragen. Die, die sich auf eine konkrete Rechtsgrundlage berufen (DSGVO Art. 17, CCPA, Landesrecht), werden schneller bearbeitet, weil die Firma weiß, dass es echte Konsequenzen gibt. "Bitte entferne mich" wird leicht ignoriert. "Gemäß Art. 17 DSGVO" landet beim Rechtsteam.

TEIL 3

SCHRITT 3: AUTOMATISCH EINREICHEN

Jetzt wird es mächtig. Der ChatGPT-Agent-Modus öffnet einen eigenen Browser, navigiert zu Webseiten, füllt Formulare aus und klickt Buttons für dich. Statt 30+ Seiten selbst zu besuchen, übernimmt ChatGPT das.

04 AGENT-MODUS AKTIVIEREN

Klick im Chat auf das **+** neben dem Eingabefeld und wähle den **Agent-Modus**. Das gibt ChatGPT die Fähigkeit, im Web zu browsen und mit Seiten zu interagieren.

05 ANFRAGEN EINREICHEN LASSEN

PROMPT: AUTOMATISCH EINREICHEN

Löschanfragen einreichen

Geh auf jede der gefundenen Seiten und reiche die Löschanfrage für mich ein.

Bei Seiten mit Abmelde-Formular:

- Zur Abmelde-Seite navigieren
- Formular mit meinen Daten ausfüllen
- Anfrage absenden

Bei Seiten, die eine E-Mail brauchen:

- Die E-Mail entwerfen (ich verschicke sie selbst)

Führ ein Protokoll:

- Welche Seiten bearbeitet wurden
- Datum jeder Einreichung
- Bestätigungsnummern
- Seiten, die nicht abgeschlossen werden konnten (und warum)

TEIL 3 · SONDERFALL

WENN DIE AUTOMATISCHE LÖSCHUNG NICHT KLAPPT

Der Agent-Modus schafft die meisten Seiten, aber nicht alle. Rechne bei einer typischen Liste mit 3–5 Seiten, die hängen bleiben. Für jeden dieser Fälle gibt es einen Weg, der so automatisiert wie möglich bleibt — plus eine manuelle Rückfalloption.

PROBLEM	WARUM ES PASSIERT	SO AUTOMATISIERT WIE MÖGLICH	MANUELLER RÜCKFALL
CAPTCHA-Abfrage	Seite will Bots aussperren — genau das, was der Agent ist	Agent weiterlaufen lassen, bis er stoppt; er merkt sich den Fortschritt	Du löst das CAPTCHA im selben Browserfenster, dann tippst du "weiter" — der Agent macht ab da allein weiter
Nur Telefonanruf möglich	Manche Seiten (z. B. MyLife) bearbeiten Löschungen ausschließlich fernmündlich	ChatGPT schreibt dir ein Wort-für-Wort-Skript für den Anruf	Selbst anrufen, am besten zu Geschäftszeiten — dauert meist 5 Minuten
Ausweis-Upload gefordert	Seite will Identität vor Löschung verifizieren	ChatGPT prüft, ob das für diese Anfrageart wirklich nötig ist, und formuliert eine Rückfrage, warum ein Ausweis für eine reine Löschung erforderlich sein soll	Nur bei seriösen, bekannten Anbietern hochladen — sensible Felder (Ausweisnummer, Foto-Hintergrund) vorher schwärzen
Anfrage wird komplett ignoriert	Kleinere Datenhändler haben oft keinen aktiven Support	ChatGPT schreibt automatisch eine Eskalation mit Fristsetzung und Verweis auf Aufsichtsbehörde	Nach 30 Tagen ohne Reaktion: Beschwerde bei der zuständigen Stelle einreichen (Teil 5)
Kein Kontaktweg auffindbar	Seite hat weder Formular noch Impressum mit Kontakt	ChatGPT recherchiert per WHOIS-Abfrage den Domain-Inhaber bzw. Hosting-Provider und formuliert eine Anfrage an dessen Abuse-Kontakt	Direkt bei der zuständigen Datenschutz-Aufsichtsbehörde melden — die kann die Seite auch ohne Antwort des Betreibers zur Löschung verpflichten
Daten tauchen nach Löschung wieder auf	Datenhändler kaufen alle paar Monate neue Datensätze ein	Wöchentliches Monitoring (Teil 4) fängt das automatisch ab und stellt neu ein	Bei Wiederholung: kostenpflichtigen Removal-Service mit automatischer Neuanmeldung nutzen (siehe nächste Seite)

WAS DER AGENT GRUNDSÄTZLICH NICHT KANN

Der ChatGPT-Agent kann keine Telefonanrufe tätigen, keine physischen Briefe verschicken und die meisten CAPTCHAs nicht selbst lösen. Das sind keine Fehler, sondern bewusste Grenzen der Technik — plane für diese Fälle von vornherein 15–20 Minuten eigene Zeit ein, statt auf eine automatische Lösung zu warten.

BEISPIEL: SKRIPT FÜR DEN PFLICHT-ANRUF

Sag ChatGPT einfach, für welche Seite du das Skript brauchst — es passt Ton und Rechtsverweis automatisch an.

PROMPT: ANRUF-SKRIPT

Skript für Löschanruf
[Seitenname] verlangt einen Anruf zur Löschung meines Profils.
Schreib mir ein kurzes Skript zum Vorlesen, das:

1. Meine Identität kurz bestätigt (Name, Profil-URL)
2. Klar die vollständige Löschung meiner Daten verlangt
3. Nach einer Bestätigungsnummer fragt
4. Falls abgewimmelt: höflich auf mein gesetzliches Recht auf Löschung verweist

AUSLAGERN: BEZAHLTE AUTOMATISIERUNGS-DIENSTE

Wenn du regelmäßig neue Löschanfragen für dutzende Seiten stellen willst, dein Agent-Kontingent nicht reicht (z. B. nur 40 Anfragen/Monat im Plus-Tarif), oder dir die Zeit fehlt: Es gibt spezialisierte Dienste, die genau diesen Prozess dauerhaft und automatisiert für dich übernehmen — inklusive wiederkehrender Neuansmeldung, wenn Daten zurückkommen. Das ist kein Ersatz für den ChatGPT-Weg, sondern die kostenpflichtige Variante, wenn du das Ganze komplett abgeben willst.

DIENST	ANSATZ	BESONDERHEIT
Incogni	Automatisierte Anfragen bei mehreren hundert Datenhändlern, wiederkehrend alle 60–90 Tage	Breite automatisierte Abdeckung, wenig manueller Aufwand für dich
DeleteMe	Mischung aus Automatisierung und menschlicher Nachbearbeitung	Persönlicher Support bei hartnäckigen Fällen, dafür oft etwas teurer
Optery	Fokus auf Transparenz: zeigt dir per Vorher-Nachher-Nachweis genau, wo deine Daten lagen	Gut, wenn du den Fortschritt selbst nachvollziehen willst

SELBST PRÜFEN, BEVOR DU BEZAHLST

Solche Dienste brauchen selbst deinen Namen, deine Adresse und E-Mail, um in deinem Namen zu handeln — prüfe Datenschutzerklärung und Firmensitz, bevor du dich anmeldest. Für die große Mehrheit der Seiten reicht der kostenlose ChatGPT-Weg aus diesem Guide völlig aus; ein bezahlter Dienst lohnt sich vor allem, wenn du dauerhaft keine Zeit für die wöchentliche Kontrolle aus Teil 4 aufbringen willst.

TEIL 4

SCHRITT 4: WÖCHENTLICHE KONTROLLE EINRICHTEN

Diesen Teil überspringen die meisten — dabei ist er der wichtigste. Datenhändler kaufen laufend neue Datensätze ein und legen dein Profil einfach wieder an. Eine einmalige Löschrunde reicht nicht. Du brauchst laufende Kontrolle.

06 WÖCHENTLICHE KONTROLLE EINRICHTEN

PROMPT: LAUFENDE KONTROLLE**# Laufende Kontrolle einrichten**

Prüf jetzt jede Woche jede Seite erneut und reiche jede ignorierte Löschanfrage neu ein, bis meine Daten komplett verschwunden sind.

Bei jeder wöchentlichen Kontrolle:

1. Jede Seite nach meinem Namen durchsuchen
2. Sind meine Daten noch da: die Löschanfrage neu einreichen
3. Seiten, die 2+ Anfragen ignoriert haben, eskalieren (Beschwerde an Aufsichtsbehörde vorbereiten)
4. Mir einen wöchentlichen Statusbericht geben: welche Seiten sauber sind, welche noch Daten zeigen

Lass dir das als wiederkehrende geplante Aufgabe einrichten. Jede Woche durchsucht ChatGPT die Seiten erneut, prüft was noch offen ist und kümmert sich um Nachfassaktionen. Die meisten Seiten löschen innerhalb von 7–14 Tagen, manche brauchen bis zu 45 Tage. Die hartnäckigsten brauchen eine zweite oder dritte Anfrage.

ESKALATION BEI HARTNÄCKIGEN SEITEN

PROMPT: ESKALATIONSSCHREIBEN**# Für Seiten, die nicht reagieren**

[Seitenname] hat meine Löschanfrage seit [Anzahl] Wochen ignoriert.

Schreib mir eine Eskalations-E-Mail, die:

1. Auf mein ursprüngliches Anfrage-datum und die Bestätigungsnummer verweist
2. Die konkrete Rechtsgrundlage nennt, gegen die verstoßen wird
3. Ankündigt, dass ich in 7 Tagen Beschwerde bei der zuständigen Aufsichtsbehörde einreiche
4. Nach Name und Kontakt des/der Datenschutzbeauftragten fragt

TEIL 4

WENN NICHTS HILFT: BESCHWERDE EINREICHEN

Ignoriert eine Seite mehrere Löschanfragen, kannst du dich formell beschweren. Das ist der letzte, aber wirkungsvollste Automatisierungs-Hebel: ChatGPT kann dir das komplette Beschwerdeformular anhand deiner bisherigen Anfragen vorausfüllen.

BEI FIRMEN MIT SITZ IN DEUTSCHLAND/EU

Zuständig ist in der Regel die **Landesdatenschutzbehörde** am Firmensitz des Anbieters (nicht der BfDI — der ist meist nur für Bundesbehörden und einzelne Branchen zuständig). Die Behörden bieten Online-Formulare an; eine anonyme Meldung ist möglich.

BEI US-SEITEN

Beschwerden gehen an die **FTC** (reportfraud.ftc.gov) oder die Verbraucherschutz-Abteilung der zuständigen US-Bundesstaats-Generalstaatsanwaltschaft. Seit Januar 2026 gibt es zusätzlich **DROP** (Delete Request and Opt-out Platform) von Kaliforniens Datenschutzbehörde CPPA: eine zentrale Plattform, über die du mit einer einzigen Anfrage die Löschung bei allen dort registrierten Datenhändlern gleichzeitig verlangen kannst — ab August 2026 müssen registrierte Broker DROP-Anfragen verpflichtend bearbeiten.

PROMPT: BESCHWERDE VORBEREITEN

```
# Beschwerde einreichen
[Seitenname] hat [Anzahl] Lösch-
anfragen über [Zeitraum] ignoriert.
```

```
Hilf mir, eine Beschwerde
vorzubereiten: fasse den Verlauf
(Anfragedaten, verwendete Recht-
sgrundlage, ausbleibende Antworten)
in einer Chronologie zusammen, die
ich in das Beschwerdeformular der
zuständigen Behörde einfügen kann.
```

REALISTISCH BLEIBEN

Eine Beschwerde führt selten zu einer sofortigen Löschung — sie setzt aber einen offiziellen Vorgang in Gang und erhöht den Druck erheblich mehr als eine weitere E-Mail. Nutze sie gezielt bei Seiten, die wiederholt gar nicht reagieren, nicht bei der ersten Verzögerung.

TEIL 5

DIE GRÖSSTEN US-DATENHÄNDLER

Diese Seiten haben mit hoher Wahrscheinlichkeit schon jetzt Daten von dir gespeichert — vor allem, wenn du je in den USA warst, dort studiert, gearbeitet oder eingekauft hast. Fang hier an, bevor du dich um kleinere Seiten kümmerst.

SEITE	WAS SIE HABEN	LÖSCHWEG
Spokeo	Name, Adresse, Telefon, E-Mail, Social Media, Fotos	Online-Abmeldeformular
WhitePages	Name, Adresse, Telefon, Alter, Verwandte	Online-Abmeldung (Telefon-Verifizierung nötig)
BeenVerified	Vollständiger Background-Report, Vermögensangaben	E-Mail an privacy@beenverified.com
Intelius	Name, Adresse, Telefon, Hintergrund, Immobilien	Online-Abmeldeformular
TruePeopleSearch	Name, Adresse, Telefon, E-Mail, Nachbarn	Online-Removal-Tool
FastPeopleSearch	Name, Adresse, Telefon, E-Mail, Alter	Online-Abmeldeformular
Radaris	Name, Adresse, Telefon, Immobilien, Gerichtsakten	E-Mail-Anfrage (reagiert oft langsam)
MyLife	Reputations-Score, Hintergrund, Bewertungen	Telefonanruf nötig (1-888-704-1900)
PeopleFinder	Name, Adresse, Telefon, Alter, Verwandte	Online-Abmeldeformular
USSearch	Name, Adresse, Telefon, Background-Checks	Online-Abmeldeformular
Axiom	Marketing-Daten, Kaufhistorie, Interessen	Online-Abmeldung bei aboutthedata.com
Oracle/Datalogix	Kaufdaten, Kundenbindungsprogramme	E-Mail an privacy@oracle.com

TIPP

Nachdem du die großen Seiten abgearbeitet hast, such deinen Namen bei Google. Die Suchergebnisse selbst brauchen manchmal noch Wochen, um sich zu aktualisieren, auch wenn die Quellseite die Daten schon gelöscht hat — dafür kannst du zusätzlich eine Google-Löschanfrage für veraltete Ergebnisse stellen (Teil 7).

TEIL 5

DATENQUELLEN SPEZIELL IN DACH

In Deutschland, Österreich und der Schweiz sind Personensuchseiten nach US-Vorbild wegen der DSGVO seltener — die relevanten Datenquellen sehen hier anders aus.

QUELLE	WAS SIE ZEIGT	LÖSCHWEG
Das Örtliche / Klicktel / 11880	Name, Adresse, Telefonnummer (Telefonbuch-Einträge)	Bei Klicktel: Konto anlegen, Eintrag im eigenen Bereich selbst löschen oder bearbeiten (1–2 Wochen Bearbeitungszeit). Bei Das Örtliche: Änderung/ Widerspruch über den Betreiber DTM Deutsche Tele Medien anfordern.
Robinsonliste	Kein Datenhändler selbst, sondern eine Sperrliste gegen Werbekontakte per Post, Telefon und E-Mail	Kostenlose Eintragung unter robinsonliste.de — Firmen, die sich daran halten, dürfen dich danach nicht mehr bewerben
Auskunfteien (z. B. Bonitätsauskünfte)	Bonitäts- und Vertragsdaten, keine öffentliche Anzeige, aber auf Anfrage einsehbar	Kostenlose Selbstauskunft nach Art. 15 DSGVO anfordern, danach ggf. Löschung/ Berichtigung nach Art. 17 DSGVO verlangen

DSGVO ART. 17 ALS STANDARD-HEBEL

Für praktisch jede Firma mit Sitz in der EU gilt: Du hast das Recht auf Löschung deiner personenbezogenen Daten, wenn kein überwiegendes berechtigtes Interesse (z. B. gesetzliche Aufbewahrungspflicht) dagegensteht. Lass dir von ChatGPT für jede DACH-Quelle die Anfrage direkt mit Verweis auf Art. 17 DSGVO formulieren — das Prinzip aus Teil 3 funktioniert hier identisch.

EHRlich GESAGT

Ein Werbewiderspruch (Sperrvermerk) ist bei der Robinsonliste oft praktikabler als eine vollständige Löschung: Nach einer kompletten Löschung "vergisst" das System auch deinen Werbewiderspruch, wodurch du bei einem Adressabgleich erneut beworben werden könntest. Für reine Werbe-Unterbindung ist der Sperrvermerk daher meist die robustere Wahl.

TEIL 6

MEHR ALS NUR DATENHÄNDLER

Datenhändler sind die größte Quelle offengelegter Daten, aber nicht die einzige. So räumst du den Rest deines digitalen Fußabdrucks auf.

GOOGLE-SUCHERGEBNISSE

PROMPT: GOOGLE-BEREINIGUNG**# Google-Suchergebnisse entfernen**

Suche bei Google nach meinem Namen und finde Treffer, die persönliche Infos von mir zeigen.

Für jeden Treffer:

1. Prüfen, ob die Quelle ein Datenhändler ist (per Opt-out bearbeiten) oder etwas anderes
2. Ist die Quellseite bereits entfernt: zeig mir, wie ich eine Google-Löschanfrage für den veralteten Cache-Eintrag stelle
3. Ist die Quelle noch live: entwirf eine Löschanfrage für genau diese Seite

VERGESSENE ALTE ACCOUNTS

PROMPT: ALTE ACCOUNTS FINDEN**# Vergessene Accounts finden**

Hilf mir, alte, vergessene Accounts zu finden. Prüfe:

- Meine E-Mail-Adresse auf haveibeenpwned.com, um zu sehen, bei welchen Diensten meine Daten in einem Datenleck auftauchten
- Varianten meines Nutzernamens auf Social-Media-Plattformen
- Accounts, die an meine Telefonnummer gebunden sind

Für jeden gefundenen Account: sag mir, wie ich ihn lösche bzw. eine Datenlöschung anfordere. Wenn der Dienst nicht mehr existiert: sag mir, ob meine Daten trotzdem noch irgendwo abrufbar sind.

SOCIAL-MEDIA-PRIVATSPHÄRE

PROMPT: SOCIAL-MEDIA-CHECK

Social-Media-Konten absichern

Geh mit mir die genauen Privatsphäre-Einstellungen durch, die ich auf jeder Plattform ändern sollte, um meine Datenpreisgabe zu minimieren:

- Facebook: was auf "Nur Freunde" bzw. "Nur ich" gestellt werden sollte
- Instagram: was privat gestellt werden sollte
- LinkedIn: was vor öffentlicher Suche verborgen werden sollte
- X/Twitter: was eingeschränkt werden sollte
- TikTok: Konto-Privatsphäre

Und: wie verhindere ich, dass Suchmaschinen meine Social-Media-Profile indexieren?

WICHTIG

Einen alten Social-Media-Account zu löschen, löscht nicht automatisch alle Daten. Facebook zum Beispiel behält Daten bis zu 90 Tage nach Löschung, manche Daten bleiben in Backups sogar unbegrenzt gespeichert. Lad dir dein Datenarchiv herunter, bevor du einen Account löschst — damit du deine Fotos, Nachrichten und Beiträge als eigene Kopie behältst.

SELBST PRÜFEN

Öffne nach der Umstellung ein zweites Browserfenster im Inkognito-Modus und schau dir dein eigenes Profil an, so wie es Fremde sehen. So merkst du sofort, ob eine Einstellung nicht wie gedacht gegriffen hat.

TEIL 8

LANGFRISTIG SAUBER BLEIBEN

Die Löschung ist nur die halbe Miete. Wenn du weiter dieselben Gewohnheiten hast, die deine Daten überhaupt erst verstreut haben, kommen sie zurück. So minimierst du deinen Fußabdruck ab jetzt.

STRATEGIE	WAS SIE BRINGT	WOMIT EINRICHTEN
E-Mail-Alias	Für jeden Dienst eine andere E-Mail, damit ein Datenleck nicht deine echte Adresse offenlegt	Apple Hide My Email, SimpleLogin oder Firefox Relay
VPN	Verbirgt IP-Adresse und Standort vor Seiten und Werbenetzwerken	Seriöser, kostenpflichtiger VPN-Anbieter (keine kostenlosen, die selbst Daten verkaufen)
Datenschutz-Browser	Blockiert Tracker, Cookies und Fingerprinting	Brave, Firefox mit strengem Tracking-Schutz oder DuckDuckGo-Browser
Zweit-Telefonnummer	Für Anmeldungen, damit deine echte Nummer privat bleibt	Google Voice (in den USA kostenlos) oder Anbieter wie Hushed
Postfach / virtuelle Adresse	Hält deine Wohnadresse aus öffentlichen Registern und Online-Formularen heraus	Postfach bei der Post oder ein virtueller Briefkasten-Dienst
Zahlungs-Privatsphäre	Verhindert, dass Händler Einkäufe mit deiner echten Identität verknüpfen	Virtuelle Einmal-Kartennummern deiner Bank für Online-Käufe

PROMPT: PRIVATSPHÄRE-SYSTEM AUFBAUEN

Ein Datenschutz-System aufbauen
Hilf mir, ein einfaches System aufzubauen, damit meine Daten nicht weiter durchsickern.

Ich brauche:

- Einen E-Mail-Alias-Dienst (empfehl die beste kostenlose Option)
- Ein Datenschutz-Browser-Setup mit den passenden Erweiterungen
- Einen Plan, welche Dienste meine echten Daten bekommen und welche nur einen Alias
- Eine vierteljährliche Erinnerung, die Datenhändler-Suche erneut laufen zu lassen

Mach es praktisch. Ich stelle nicht alles über Nacht um. Gib mir die 3 wichtigsten Änderungen für diese Woche.

TEIL 9

HÄUFIGE FEHLER

Das sind die Fehler, die deine Löscharbeit zunichtemachen oder den Prozess unnötig in die Länge ziehen.

FEHLER	WARUM ER SCHADET	MACH ES STATTDESSEN SO
Zwischen den Schritten einen neuen Chat starten	ChatGPT verliert den Kontext, welche Seiten gefunden wurden und welche Anfragen schon geschrieben sind	Den gesamten Ablauf in einem Chat halten
Nur ein paar Seiten abarbeiten und aufhören	Übersprungene Seiten zeigen deine Daten weiterhin jedem, der dich sucht	Die komplette Liste durcharbeiten, danach mit einer Nachsuche prüfen
Keine laufende Kontrolle einrichten	Datenhändler legen deine Daten aus neuen Quellen alle paar Monate neu an	Wöchentliche oder monatliche Kontrolle einrichten und bei Bedarf neu einreichen
Echte E-Mail für Abmeldungen nutzen	Manche fragwürdigen Anbieter nutzen die Abmelde-E-Mail, um zu bestätigen, dass deine Daten aktuell sind	Eigenen E-Mail-Alias nur für Löschanfragen verwenden
Anrufpflichtige Seiten überspringen	Seiten wie MyLife, die einen Anruf verlangen, sind oft am schwersten löschar	Während der Geschäftszeiten anrufen. Dauert 5 Minuten.
Daten nicht vorher sichern	Beim Löschen von Accounts gehen Fotos, Nachrichten und Dateien unwiederbringlich verloren	Datenarchiv jeder Plattform vor dem Löschen herunterladen
Sofortige Ergebnisse erwarten	Löschungen dauern meist 7–45 Tage, Google-Caches noch länger	Geduldig bleiben und eine Erinnerung für 30 Tage später setzen

TEIL 10

PROMPT-SPICKZETTEL

Schnellreferenz für jeden Schritt. Kopieren, eigene Daten einsetzen, loslegen.

AUFGABE	PROMPT
Erste Suche	Durchsuche das Internet nach allem, was es über [Name] in [Stadt, Land] gibt. Liste jeden Datenhändler mit Abmelde-Link auf.
Tiefere Suche	Prüf zusätzlich Spokeo, WhitePages, BeenVerified, Intelius, TruePeopleSearch sowie Background-Check- und Telefon-Lookup-Seiten.
Löschanfragen schreiben	Schreib mir die exakte Löschanfrage für jede Seite. Mit Verweis auf DSGVO/CCPA, meinen Daten, Bestätigungsfrist von 30 Tagen.
E-Mail-Vorlage	Schreib eine formelle Lösch-E-Mail nach DSGVO Art. 17 für Seiten mit E-Mail-Anfrage.
Automatisch einreichen	Geh auf jede der Seiten und reiche die Löschanfrage für mich ein. Protokolliere jede Einreichung.
Wöchentliche Kontrolle	Prüf jede Seite wöchentlich erneut. Reiche ignorierte Anfragen neu ein. Gib mir einen Statusbericht.
Eskalation	[Seite] hat meine Anfrage seit [X] Wochen ignoriert. Schreib eine Eskalation mit Rechtsgrundlage und Beschwerde-Ankündigung.
Anruf-Skript	[Seite] verlangt einen Anruf zur Löschung. Schreib mir ein kurzes Skript zum Vorlesen.
Google-Bereinigung	Suche bei Google nach meinem Namen. Hilf mir bei jedem Treffer mit persönlichen Daten mit einer Google-Löschanfrage oder Kontakt zur Quellseite.
Alte Accounts finden	Prüf haveibeenpwned.com für meine E-Mail. Liste jeden Dienst mit meinen Daten und zeig mir, wie ich jeden Account lösche.
Social-Media-Check	Geh die Privatsphäre-Einstellungen bei Facebook, Instagram, LinkedIn, X und TikTok mit mir durch.
Privatsphäre-System	Hilf mir, E-Mail-Alias, Datenschutz-Browser und ein System für dauerhaften Datenschutz aufzubauen.
Beschwerde vorbereiten	[Seite] hat [X] Löschanfragen über [Zeitraum] ignoriert. Hilf mir, eine Chronologie für die Beschwerde bei der zuständigen Behörde zu erstellen.

JETZT SOFORT STARTEN

Öffne ChatGPT. Füg den ersten Prompt mit deinem echten Namen, Wohnort und E-Mail ein. Schau, was zurückkommt. Diese eine Suche zeigt dir schon, wie exponiert du bist — und motiviert dich, den Rest dieses Guides auch wirklich durchzuziehen.

MEHR DAVON?

WILLST DU MEHR KI-TIPPS WIE DIESEN?

*Ich teile regelmäßig KI-Workflows, Tool-Breakdowns und Prompts, die wirklich weiterhelfen. Folge
@GPTMarlon für mehr davon.*

@GPTMARLON

Deine Daten sind deine Angelegenheit. Jetzt holst du sie dir zurück.

HAFTUNGSAUSSCHLUSS

Dieser Guide dient ausschließlich zu Informations- und Bildungszwecken und stellt keine Rechtsberatung dar. Rechtslage, Kontaktwege und Verfahren einzelner Anbieter können sich ändern; prüfe im Zweifel die aktuellen Angaben der jeweiligen Seite bzw. Behörde selbst. Bei hartnäckigen oder besonders sensiblen Fällen (z. B. Gesundheitsdaten, Stalking-Risiko) empfiehlt sich zusätzlich der Rat einer spezialisierten Beratungsstelle oder Anwältin. KI-generierte Anfragen und Recherchen können Fehler enthalten — prüfe Inhalte vor dem Versand selbst. @GPTMarlon übernimmt keine Haftung für Entscheidungen auf Grundlage dieser Inhalte. Da dieser Prozess persönliche Daten wie Name, Adresse und E-Mail an Dritte (ChatGPT, Datenhändler, ggf. bezahlte Removal-Dienste) weitergibt, prüfe vorher die jeweilige Datenschutzerklärung.