

Deine Rechte an deinen Daten

Die DSGVO gibt jeder Person in der EU sechs konkrete Rechte gegenüber Unternehmen und Behörden. Wie man sie nutzt, welche Fristen gelten und was zu tun ist, wenn niemand antwortet.

THEMEN IM ÜBERBLICK

Die sechs Rechte

Auskunft verlangen

Berichtigen & löschen

Daten mitnehmen

Widerspruch & Werbung

Einwilligung & Cookies

Fristen

Musterschreiben

Diese Broschüre erklärt Rechte, nicht Technik. Wie Sie Ihre Daten technisch schützen, steht in „Cybersecurity im Alltag“ und „Social Media Sicherheit“.

01	Die sechs Rechte im Überblick	3
02	Auskunft: was ist über mich gespeichert?	4
03	Berichtigung und Löschung	5
04	Daten mitnehmen: Übertragbarkeit	6
05	Widerspruch, Werbung und Einwilligung	7
06	So stellen Sie einen Antrag	8
07	Wenn niemand reagiert	9
08	Musterschreiben zum Heraustrennen	10
09	Spickzettel zum Ausdrucken	11
10	Quellen und weiterführende Hinweise	12
11	Impressum und Weitergabe	13



Keine Rechtsberatung

Diese Broschüre gibt einen praxisnahen Überblick und nennt die einschlägigen Artikel, damit Sie nachlesen können. Sie ersetzt keine Rechtsberatung. In Zweifelsfällen helfen die Aufsichtsbehörden, die Verbraucherzentrale oder eine Anwältin.

Die sechs Rechte im Überblick

Die Datenschutz-Grundverordnung gilt in der gesamten EU. Sie richtet sich an alle, die personenbezogene Daten verarbeiten – vom Konzern über den Verein bis zur Arztpraxis.

RECHT	ARTIKEL	WAS SIE DAMIT ERREICHEN
Auskunft	Art. 15	Erfahren, welche Daten über Sie gespeichert sind, woher sie stammen, wofür sie genutzt und an wen sie weitergegeben werden.
Berichtigung	Art. 16	Falsche Angaben korrigieren und unvollständige ergänzen lassen.
Löschung	Art. 17	Daten löschen lassen, wenn es für ihre Speicherung keinen Grund mehr gibt.
Einschränkung	Art. 18	Die Verarbeitung vorläufig einfrieren, solange etwas strittig ist.
Übertragbarkeit	Art. 20	Ihre Daten in einem gängigen Format erhalten und zu einem anderen Anbieter mitnehmen.
Widerspruch	Art. 21	Einer Verarbeitung widersprechen – bei Direktwerbung immer und ohne Begründung.

DREI DINGE, DIE FÜR ALLE RECHTE GELTEN

Ein Antrag ist **formlos** möglich – E-Mail genügt. Die Antwort ist **grundsätzlich kostenlos**. Und es gilt eine **Frist von einem Monat**. Mehr dazu im Kapitel zu Anträgen und Fristen.

Auskunft: was ist über mich gespeichert?

Das Auskunftsrecht ist der Einstieg in alle anderen Rechte: Erst wenn Sie wissen, was gespeichert ist, können Sie berichtigen, löschen oder widersprechen.

Was die Antwort enthalten muss

- ✓ Eine **Kopie** der gespeicherten personenbezogenen Daten.
- ✓ Die **Zwecke** der Verarbeitung — wofür die Daten genutzt werden.
- ✓ Die **Empfänger** oder Kategorien von Empfängern, an die Daten weitergegeben werden.
- ✓ Die geplante **Speicherdauer** oder die Kriterien dafür.
- ✓ Die **Herkunft** der Daten, wenn sie nicht bei Ihnen erhoben wurden.
- ✓ Ob eine **automatisierte Entscheidungsfindung** stattfindet, etwa ein Scoring — und nach welcher Logik.

i Kostenlos — mit einer Ausnahme

Die erste Kopie ist unentgeltlich (Art. 15 Abs. 3). Für weitere Kopien darf ein angemessenes Entgelt verlangt werden. Wer denselben Antrag in kurzen Abständen wiederholt, muss also mit Kosten rechnen.

! Identitätsnachweis — mit Augenmaß

Ein Unternehmen darf bei begründeten Zweifeln Ihre Identität prüfen. Es darf dafür aber nicht mehr verlangen, als nötig ist. Die Forderung nach einer vollständigen Ausweiskopie ist in vielen Fällen überzogen — schwärzen Sie alles außer Name und gegebenenfalls Geburtsdatum, und vermerken Sie das im Schreiben.

Berichtigung und Löschung

Berichtigung (Art. 16)

Falsche Daten müssen korrigiert, unvollständige ergänzt werden — auf Verlangen und ohne unangemessene Verzögerung.

Löschung (Art. 17)

Umgangssprachlich „Recht auf Vergessenwerden“. Es gilt nicht unbegrenzt, aber in mehr Fällen, als viele annehmen.

Wann gelöscht werden muss

- ✓ Die Daten sind für ihren Zweck nicht mehr nötig.
- ✓ Sie widerrufen eine Einwilligung, auf die sich die Verarbeitung stützte.
- ✓ Sie widersprechen erfolgreich, und es überwiegen keine berechtigten Gründe.
- ✓ Die Daten wurden unrechtmäßig verarbeitet.

Wann nicht gelöscht werden muss

- ✗ Es bestehen **gesetzliche Aufbewahrungspflichten** — Rechnungen etwa müssen jahrelang aufbewahrt werden.
- ✗ Die Daten werden zur **Geltendmachung von Rechtsansprüchen** gebraucht.
- ✗ Es überwiegen **Meinungs- und Informationsfreiheit**, etwa bei Presseartikeln.

i Wenn nicht gelöscht werden darf

Dann greift oft die **Einschränkung nach Art. 18**: Die Daten bleiben gespeichert, dürfen aber nicht weiterverwendet werden. Das ist der praktische Zwischenweg, wenn eine Aufbewahrungspflicht der Löschung entgegensteht.

Daten mitnehmen: Übertragbarkeit

Das Recht auf Datenübertragbarkeit ist das am wenigsten genutzte — dabei ist es das praktischste. Es zielt darauf, dass Sie nicht bei einem Anbieter bleiben müssen, nur weil Ihre Daten dort liegen.

Was Sie bekommen

Ihre Daten in einem strukturierten, gängigen und maschinenlesbaren Format — nicht als Bildschirmfoto oder PDF-Wüste.

Wofür es gilt

Für Daten, die Sie selbst bereitgestellt haben, und für Verarbeitungen auf Grundlage einer Einwilligung oder eines Vertrags.

Wofür nicht

Für Auswertungen, die der Anbieter aus Ihren Daten erzeugt hat, und für Verarbeitungen im öffentlichen Interesse.

Direktübertragung

Sie können verlangen, dass die Daten direkt an einen anderen Anbieter gehen — soweit das technisch machbar ist.

DER PRAKTISCHE WEG

Viele große Dienste bieten den Export schon als Selbstbedienung an, meist unter „Deine Daten“, „Datenschutz“ oder „Konto“. Das ist schneller als ein Antrag — und ein guter erster Schritt, **bevor** Sie ein Konto löschen. Nach der Löschung ist der Export nicht mehr möglich.

Widerspruch, Werbung und Einwilligung

DER STÄRKSTE SATZ IM DATENSCHUTZRECHT

Gegen die Verarbeitung zu Zwecken der **Direktwerbung** können Sie jederzeit widersprechen — **ohne Begründung**. Danach darf Ihre Adresse dafür nicht mehr verwendet werden. Punkt.

Widerspruch (Art. 21)

Bei Werbung ohne Begründung. Bei anderen Verarbeitungen auf Grundlage „berechtigter Interessen“ mit Bezug auf Ihre besondere Situation.

Einwilligung widerrufen

Eine Einwilligung lässt sich jederzeit zurücknehmen, und zwar so einfach, wie sie erteilt wurde. Was vorher geschah, bleibt rechtmäßig.

Cookie-Banner richtig lesen

- ✓ Technisch notwendige Cookies brauchen keine Einwilligung. Alles Weitere — Werbung, Messung, Einbettungen — schon.
- ✓ Ablehnen muss genauso leicht sein wie Zustimmung. Wo „Alle akzeptieren“ groß und „Ablehnen“ versteckt ist, ist das Banner angreifbar.
- ✓ „Berechtigtes Interesse“ in den Detailsinstellungen ist kein Naturgesetz — dort lässt sich meist ebenfalls widersprechen.
- ✓ Eine einmal erteilte Zustimmung lässt sich später über den Datenschutz-Link der Seite zurücknehmen.

Weniger Banner, weniger Tracking

Was Plattformen unabhängig von Bannern über Sie sammeln — und wie man das reduziert — steht in „**Social Media Sicherheit**“, Kapitel „Was Plattformen über Sie sammeln“.

So stellen Sie einen Antrag

Es gibt kein Formular und keine Formvorschrift. Wichtig sind vier Dinge: an wen, wer Sie sind, was Sie wollen und bis wann.

- 1 Empfänger finden.** In der Datenschutzerklärung steht die Kontaktadresse, oft ein Datenschutzbeauftragter. Ohne Angabe genügt die allgemeine Firmenadresse.
- 2 Sich eindeutig zuordnen.** Name, Anschrift und — falls vorhanden — Kunden- oder Vertragsnummer. Das beschleunigt mehr als alles andere.
- 3 Das Recht benennen.** „Ich beantrage Auskunft nach Art. 15 DSGVO“ ist klarer als „Ich hätte gern Informationen“.
- 4 Frist nennen.** Ein Monat ergibt sich aus dem Gesetz; ein konkretes Datum im Schreiben macht die Sache eindeutig.
- 5 Nachweisbar senden.** E-Mail genügt; bei wichtigen Fällen zusätzlich per Post. Eine Kopie des Schreibens aufbewahren.

Fristen

SITUATION	FRIST
Regelfall	Ein Monat ab Eingang des Antrags (Art. 12 Abs. 3).
Komplexe Fälle oder viele Anträge	Verlängerung um bis zu zwei weitere Monate — die Gründe müssen Ihnen aber innerhalb des ersten Monats mitgeteilt werden.
Ablehnung	Ebenfalls innerhalb eines Monats, mit Begründung und dem Hinweis auf Beschwerde- und Rechtsbehelfsmöglichkeiten.

Wenn niemand reagiert

Keine Antwort ist der häufigste Fall – und der einfachste zu lösen, weil das Gesetz dafür einen kostenlosen Weg vorsieht.

- 1 Einmal erinnern.** Kurz, mit Bezug auf das erste Schreiben, dem Datum und einer knappen Nachfrist von zwei Wochen.
- 2 Beschwerde bei der Aufsichtsbehörde (Art. 77).** Kostenlos, formlos und ohne Anwalt. Zuständig ist die Behörde Ihres Wohnsitzes oder die am Sitz des Unternehmens.
- 3 Unterlagen beilegen:** Ihr Antrag, das Sendedatum, eine etwaige Antwort. Ohne Nachweis wird es schwierig.
- 4 Rechtsweg.** Unabhängig von der Beschwerde können Sie klagen; bei Schäden kommt Schadenersatz nach Art. 82 in Betracht.

Wer zuständig ist

In Deutschland die Landesbeauftragten für den Datenschutz, für Post und Telekommunikation sowie Bundesbehörden der oder die Bundesbeauftragte. In anderen EU-Ländern jeweils die nationale Behörde.

Grenzüberschreitend

Sitzt das Unternehmen in einem anderen EU-Land, können Sie sich trotzdem an Ihre heimische Behörde wenden. Sie leitet weiter.

i Realistische Erwartung

Aufsichtsbehörden sind ausgelastet; Verfahren dauern. Die Beschwerde wirkt trotzdem: Viele Unternehmen antworten, sobald die Behörde nachfragt.

Musterschreiben zum Heraustrennen

Abschreiben, ausfüllen, absenden. Für Berichtigung, Löschung oder Widerspruch nur den mittleren Absatz austauschen.

ANTRAG AUF AUSKUNFT NACH ART. 15 DSGVO

Absender (Name, Anschrift):

Empfänger:

Kunden- oder Vertragsnummer:

Ort, Datum:

Betreff: Antrag auf Auskunft nach Art. 15 DSGVO

Sehr geehrte Damen und Herren,

hiermit beantrage ich Auskunft nach Art. 15 DSGVO über alle personenbezogenen Daten, die Sie zu meiner Person verarbeiten. Ich bitte insbesondere um Angabe der Verarbeitungszwecke, der Empfänger oder Kategorien von Empfängern, der geplanten Speicherdauer, der Herkunft der Daten sowie um eine Kopie der verarbeiteten Daten.

Bitte antworten Sie innerhalb der gesetzlichen Frist von einem Monat, also bis zum _____. Sollten Sie die Frist nach Art. 12 Abs. 3 DSGVO verlängern, bitte ich um die Mitteilung der Gründe innerhalb dieses Monats.

Mit freundlichen Grüßen

Varianten

Löschung: „... beantrage ich die Löschung sämtlicher zu meiner Person gespeicherter Daten nach Art. 17 DSGVO.“ · **Werbewiderspruch:** „... widerspreche ich der Verarbeitung meiner Daten zum Zwecke der Direktwerbung nach Art. 21 Abs. 2 DSGVO.“ · **Übertragbarkeit:** „... beantrage ich die Herausgabe meiner Daten in einem strukturierten, gängigen und maschinenlesbaren Format nach Art. 20 DSGVO.“

Spickzettel zum Ausdrucken

VOR DEM ANTRAG

- ☐ Datenschutzerklärung gelesen
- ☐ Kontaktadresse gefunden
- ☐ Kunden-/Vertragsnummer bereit
- ☐ Selbstbedienungs-Export geprüft

IM ANTRAG

- ☐ Recht und Artikel benannt
- ☐ Konkretes Fristdatum genannt
- ☐ Kopie für sich behalten
- ☐ Sendedatum notiert

FRISTEN

- ☐ 1 Monat im Regelfall
- ☐ +2 Monate nur mit Mitteilung
- ☐ Erste Auskunft kostenlos
- ☐ Beschwerde ist kostenlos

MEINE VORGÄNGE

Unternehmen:

Antrag gesendet am:

Frist endet am:

Aufsichtsbehörde:

WENN SIE NUR EINE SACHE TUN

Widersprechen Sie der Direktwerbung. Das geht ohne Begründung, wirkt sofort und ist der einzige Weg, der Werbepost dauerhaft ein Ende setzt.

Quellen und weiterführende Hinweise

Verordnung (EU) 2016/679 — Volltext der DSGVO
eur-lex.europa.eu → CELEX:32016R0679

BfDI: Betroffenenrechte der DSGVO
bfdi.bund.de → Bürgerinnen und Bürger → Basiswissen

BfDI: Kontaktfinder für die zuständige Aufsichtsbehörde
bfdi.bund.de → Kontaktfinder

Europäischer Datenschutzausschuss (EDSA)
edpb.europa.eu

Europäische Kommission: Datenschutz für Bürgerinnen und Bürger
commission.europa.eu → Law → Data protection

Verbraucherzentrale: Auskunft und Löschung durchsetzen
verbraucherzentrale.de → Digitale Welt → Datenschutz

Datenschutzkonferenz: Kurzpapiere zu Betroffenenrechten
datenschutzkonferenz-online.de

Landesbeauftragte für Datenschutz (Übersicht)
bfdi.bund.de → Anschriften und Links

! Hinweis

Diese Broschüre ersetzt keine Rechtsberatung. Sie nennt die einschlägigen Artikel, damit Sie im Verordnungstext nachlesen können. Nationale Ergänzungsgesetze und die Rechtsprechung entwickeln sich weiter — prüfen Sie im Zweifel den aktuellen Stand bei Ihrer Aufsichtsbehörde.

Weitere Broschüren dieser Reihe

- Cybersecurity im Alltag** — Links, Phishing, Passwörter, 2FA, DNS, öffentliche WLANs und Notfälle.
- Social Media Sicherheit** — Konten, Privatsphäre-Einstellungen, Fake-Profile, Datenweitergabe.
- Smartphone absichern** — Sperre, Berechtigungen, App-Quellen, Verlust, Gerätewechsel, Backups.
- Heimnetz und Smart Home** — Router, WLAN, Gastnetz, vernetzte Geräte, Kameras, Portfreigaben.
- Kinder online begleiten** — Für Eltern: Altersgrenzen, Regeln, Mobbing, Grooming, Anlaufstellen.
- Deine Rechte an deinen Daten** — diese Broschüre
- Gruppen sicher organisieren** — Rollen, Regeln, Störer, Treffen, Voice, Minderjährige in der Gruppe.
- Allergene und Kennzeichnung** — Die 14 Pflichtangaben, Zutatenlisten lesen, „kann Spuren enthalten“.
- Erste Schritte** — Zweiseitiges Merkblatt zum Einstieg — kein Heft.

Weitergabe und Lizenz

Herausgeber

Plotspace.eu · info@plotspace.eu
Anschrift und Verantwortlicher im Impressum:
plotspace.eu/impressum

Lizenz

CC BY 4.0 — Kopieren, Weitergeben und Bearbeiten ausdrücklich erlaubt. Bitte „Plotspace.eu“ als Quelle nennen und Änderungen kenntlich machen; bearbeitete Fassungen dürfen nicht so wirken, als kämen sie von Plotspace.eu. creativecommons.org/licenses/by/4.0/deed.de
Schriften: Public Sans und IBM Plex Mono, SIL Open Font License 1.1.

Diese Broschüre darf einzeln weitergegeben werden. Sie ist so aufgebaut, dass sie für sich allein verständlich bleibt; Querverweise auf die übrigen Hefte sind Ergänzung, keine Voraussetzung.