

DIGITALEN FUSSABDRUCK LÖSCHEN MIT CLAUDE: MARLONS KOSTENLOSER SKILL

1 PROMPT

TOOL: CLAUDE

STAND 2026-10-04

Du lädst Marlons kostenlosen Skill **digitaler-fussabdruck-pro** einmal in Claude hoch und gibst danach in einem neuen Chat einen einzigen Befehl ein. Claude sucht deine Daten bei Google, Personensuchmaschinen, Datenhändlern, B2B-Datenbanken und Caller-ID-Apps und schreibt für jede Seite die passende Löschanfrage. Der Trick: Mit verbundener E-Mail liegen alle Anfragen als fertige Entwürfe in deinem Postfach. Du klickst nur noch auf Senden.

DER SKILL ZUM HERUNTERLADEN

Lade die Datei **digitaler-fussabdruck-pro.zip** herunter und lass sie so, wie sie ist. Nicht entpacken: Claude will genau diese ZIP-Datei.

digitaler-fussabdruck-pro.zip: <https://gxkfxmxqqqzrnhjsglie.supabase.co/storage/v1/object/public/guide-skills/digitaler-fussabdruck-claude/1792607898530-digitaler-fussabdruck-pro.zip>

WAS DU BRAUCHST

Ein Claude-Konto. Skills gehen schon im kostenlosen Plan. Mehr Nutzung pro Tag bekommst du mit **Claude Pro** für rund 21 € im Monat. Für einen Durchgang reicht meist der kostenlose Plan, bei vielen Treffern stößt du dort aber schneller an das Tageslimit.

Einen Computer mit Browser oder der Claude-App. Den Skill lädst du am Computer hoch, danach klappt der Chat auch am Handy.

Ein Gmail-Konto, wenn Claude die Anfragen als Entwürfe in dein Postfach legen soll. Ohne Gmail geht es auch, dann kopierst du die fertigen Texte.

Deinen **vollen Namen**, deinen **Wohnort**, deine **E-Mail-Adresse** und deine **Handynummer**. Mehr fragt Claude erst freiwillig.

1

BEFEHL

15 bis 20 Min

HEUTE

2 Wochen

BIS ZUR NACHPRÜFUNG

DEN KOSTENLOSEN SKILL IN CLAUDE HOCHLADEN

Ein Skill ist eine Datei mit fertigen Anweisungen. Du lädst sie einmal hoch, danach weiß Claude genau, wo es suchen muss, wie die Anfragen aussehen und was es nie tun darf: Der Skill verschickt nie selbst E-Mails.

1. Lade oben auf dieser Seite die Datei **digitaler-fussabdruck-pro.zip** herunter. Sie landet in deinem Ordner **Downloads**.
2. Öffne **claude.ai** im Browser oder die Claude-App am Computer und melde dich an.
3. Klick links in der Seitenleiste auf **Anpassen** (englisch: Customize) und dann auf **Skills**.
4. Klick auf das **+**, dann auf **Skill erstellen** (Create skill) und auf **Skill hochladen** (Upload a skill).
5. Wähl im Ordner Downloads die Datei **digitaler-fussabdruck-pro.zip** aus.
6. Der Skill erscheint jetzt in deiner Liste. Achte darauf, dass der Schalter daneben **an** ist.

WENN DAS NICHT KLAPPT

Du siehst den Punkt Skills nicht: Klick unten links auf deinen Namen, dann auf **Einstellungen** und **Funktionen** (Capabilities). Schalte dort **Code-Ausführung** und **Dateierstellung** ein. Skills brauchen diese Funktion. Danach taucht unter Anpassen der Punkt Skills auf.

Statt einer ZIP-Datei liegt ein Ordner in Downloads: Safari am Mac entpackt Downloads manchmal von selbst. Klick dann mit der rechten Maustaste auf den Ordner **digitaler-fussabdruck-pro** und wähl **Komprimieren**. Die neue ZIP-Datei lädst du hoch. Am Windows-PC: rechte Maustaste auf den Ordner, **Senden an, ZIP-komprimierter Ordner**.

Claude meldet beim Hochladen einen Fehler: Lade die Datei noch einmal frisch herunter und benenn sie nicht um.

NEUEN CHAT ÖFFNEN UND DEN BEFEHL EINGEBEN

Klick links oben auf **Neuer Chat** und schreib den Befehl darunter rein. Mehr musst du nicht tun, Claude erkennt den Skill an diesem Satz von selbst.

BEFEHL FÜR DEN NEUEN CHAT

Lösch meinen digitalen Fußabdruck.

01

CLAUDE FRAGT KURZ NACH DEINEN DATEN FÜR DIE SUCHE

Claude fragt dich dann nur noch kurz nach Daten für die Suche, und mehr nicht. Die erste Frage ist, ob es um deine eigenen Daten geht. Danach kommt ein kleines Formular zum Ausfüllen:

Vor- und Nachname

Land und Stadt, in der du wohnst

deine E-Mail-Adresse(n)

deine Handynummer(n)

Schreib die Antworten einfach darunter und schick sie ab. Danach bietet Claude dir freiwillige Fragen an, mit denen es mehr findet: Geburtsname, frühere Wohnorte, alte Nummern, Benutzernamen, Beruf. Lass weg, was du nicht sagen willst. Nach Ausweisnummer, Steuer-ID, Bankdaten oder Passwörtern fragt der Skill nie.

01

CLAUDE DURCHSUCHT DAS INTERNET NACH DIR

Claude durchsucht jetzt Google, Personensuchmaschinen, Datenhändler, B2B-Datenbanken, Caller-ID-Apps und mehr. Kurz erklärt:

Personensuchmaschinen zeigen Name, Adresse und Telefonnummer öffentlich an.

Datenhändler sind Firmen, die Adressen und Telefonnummern sammeln und verkaufen.

B2B-Datenbanken sind Firmenverzeichnisse mit Kontaktdaten von Berufstätigen, zum Beispiel für Vertriebsleute.

Caller-ID-Apps wie Truecaller verknüpfen Telefonnummern mit Namen, damit andere sehen, wer anruft.

Am Ende bekommst du eine kurze Übersicht, zum Beispiel: „Ich habe 23 Stellen gefunden. 14 lege ich dir als fertige E-Mails an, 7 brauchen kurz dich, 2 gehen nur per Brief.“ Bei häufigen Namen fragt Claude nach, ob ein Treffer wirklich du bist.

01

FÜR JEDE SEITE DIE EXAKTE LÖSCHANFRAGE

Als Nächstes schreibt Claude für jede einzelne Seite die exakte Löschanfrage mit der richtigen Rechtsgrundlage und der richtigen Datenschutz-Adresse. In der EU ist das **Art. 17 DSGVO**, das Recht auf Löschung. Es gilt auch für Firmen in den USA, sobald sie Daten von Menschen in der EU verarbeiten.

Jede Seite bekommt ihre eigene E-Mail. Sammelmails an viele Empfänger landen gern im Spam, deshalb macht der Skill das nie.

01

E-MAIL VERBINDEN: DIE ANFRAGEN LIEGEN ALS ENTWÜRFE IM POSTFACH

Jetzt kommt der Trick: Wenn du deine E-Mail verbindest, legt Claude dir jede Anfrage als fertigen Entwurf ins Postfach.

1. Klick links auf **Anpassen** und dann auf **Konnektoren** (Connectors).
2. Wähl **Gmail**, klick auf **Verbinden** und melde dich mit deinem Google-Konto an.
3. Geh zurück in deinen Chat. Claude fragt: „Soll ich die E-Mails als Entwürfe in dein Postfach legen?“ Antworte mit **Ja**.
4. Öffne in Gmail links den Ordner **Entwürfe**. Dort liegen die fertigen E-Mails, jeweils mit dem Betreff „DSGVO-Löschung:“ vorne.
5. Lies jede kurz durch und klick auf **Senden**.

Senden tust immer du. Der Skill verschickt nie selbst etwas, auch nicht, wenn du „mach weiter“ schreibst.

WENN DAS NICHT KLAPPT

Nutzt du kein Gmail, sondern zum Beispiel GMX, web.de, T-Online oder Outlook: Lass den Konnektor weg. Die Anfragen stehen dann in der Klick-Liste, jeweils mit Kopier-Knopf für Empfänger, Betreff und Text. Öffne dein Postfach im Browser, klick auf **Neue E-Mail**, füg die drei Teile nacheinander ein und schick sie ab.

01

DIE KLIKK-LISTE ABARBEITEN

Für die paar Seiten, bei denen du selbst ein Häkchen setzen musst, baut der Skill dir eine **Klick-Liste** mit Link. Das sind Seiten mit „Ich bin kein Roboter“-Prüfung, einem Bestätigungslink per E-Mail oder einem Code per SMS.

Die schnellsten Aufgaben stehen oben. Jede Karte hat einen direkten Link, eine Zeitangabe und höchstens fünf Schritte.

Werte wie deine Nummer oder den Anfragetext kopierst du mit einem Klick, du musst nichts selbst formulieren.

Hast du eine Karte erledigt, setz das Häkchen. Der Fortschrittsbalken zeigt, wie viel noch fehlt.

Die Klick-Liste enthält deine persönlichen Daten. Teile sie mit niemandem und veröffentliche sie nicht. Du findest sie wieder, indem du diesen Chat öffnest.

01

NACH ZWEI WOCHEN NACHPRÜFEN

Und jetzt kommt das Allerbeste: Der Skill prüft nach zwei Wochen jede Seite noch einmal und schreibt jede ignorierte Anfrage neu, bis deine Daten wirklich weg sind.

1. Stell dir einen Handy-Wecker in 14 Tagen mit dem Titel „Datenlöschung prüfen“.
2. Öffne dann **denselben Chat** in Claude. Du findest ihn links in der Liste deiner Chats.
3. Schreib: **Mach die Nachkontrolle.**

Bleibt eine Firma nach 30 Tagen stumm, schreibt der Skill dir eine Eskalation, ebenfalls als Entwurf, und hilft bei der Beschwerde an die Datenschutzbehörde.

WENN EINE SEITE HÄNGEN BLEIBT

Rechne bei einer typischen Liste mit 3 bis 5 Seiten, die hängen bleiben. So kommst du trotzdem durch:

PROBLEM	DAS MACHT CLAUDE	DAS MACHST DU
„Ich bin kein Roboter“-Prüfung	Wartet und merkt sich den Fortschritt	Häkchen selbst setzen, die Karte steht in der Klick-Liste
Nur per Telefonanruf (z. B. MyLife)	Schreibt dir ein Wort-für-Wort-Skript	Zu Geschäftszeiten anrufen, etwa 5 Minuten
Ausweis-Upload verlangt	Prüft, ob das wirklich nötig ist, und formuliert eine Rückfrage	Nur bei seriösen Anbietern, Ausweisnummer und Unterschrift schwärzen
Anfrage wird ignoriert	Schreibt eine Eskalation mit Frist	Nach 30 Tagen Beschwerde bei der Datenschutzbehörde
Kein Kontaktweg zu finden	Sucht über die Domain-Daten (WHOIS) den Inhaber oder Hoster	Direkt bei der Datenschutzbehörde melden
Daten tauchen wieder auf	Die Nachkontrolle fängt es ab und schreibt die Anfrage neu	Nach zwei Wochen „Mach die Nachkontrolle.“ schreiben

EHRlich: WAS DAS BRINGT UND WAS NICHT

Du verschwindest nicht über Nacht. Die meisten Seiten löschen nach 7 bis 14 Tagen, manche erst nach 45, und einige legen dein Profil später wieder an. Deshalb ist die Nachprüfung nach zwei Wochen genauso wichtig wie der erste Durchgang.

Claude ruft für dich nirgends an, verschickt keine Briefe und setzt kein „Ich bin kein Roboter“-Häkchen. Plane für die Klick-Liste 15 bis 20 Minuten eigene Zeit ein. Handelsregister, Grundbuch oder Zeitungsartikel lassen sich meist nicht löschen, höchstens bei Google ausblenden.

Wem die Zeit fehlt, der kann es an bezahlte Dienste wie Incogni, DeleteMe oder Optery abgeben. Für die meisten Seiten reicht der Weg hier.

WENN DAS NICHT KLAPPT

Claude startet den Skill nicht, sondern antwortet ganz normal. Prüf unter Anpassen und Skills, ob der Schalter bei digitaler-fussabdruck-pro an ist. Schreib dann einen dieser Sätze: **Wo stehen meine Daten im Internet?**, **Meine Daten löschen** oder ganz direkt **Nutze den Skill digitaler-fussabdruck-pro.**

Claude findet kaum etwas. Beantworte die freiwilligen Fragen: Namensvarianten, frühere Wohnorte, alte Nummern. Claude sucht dann auch mit Telefonnummer und E-Mail, nicht nur mit dem Namen.

Ein Treffer gehört gar nicht zu dir. Schreib: **Nummer 7 bin ich nicht, bitte streichen.** Anfragen gehen nur an Einträge, auf denen wirklich deine Adresse oder Nummer steht.

Claude hört mitten im Durchgang auf. Dann ist dein Tageslimit erreicht. Warte, bis Claude wieder antwortet, und schreib im selben Chat **Mach weiter.** Claude macht dort weiter, wo es aufgehört hat.

TIPP

Du nutzt lieber ChatGPT? Hier ist derselbe Ablauf für ChatGPT: [Digitalen Fußabdruck löschen mit ChatGPT](#)

HÄUFIGE FRAGEN

DARF ICH DAS ÜBERHAUPT?

Ja. Das Recht auf Löschung nach Art. 17 DSGVO steht jedem zu, dessen Daten verarbeitet werden. Du musst keinen Grund angeben, warum du gelöscht werden willst. Der Skill ist nur für deine eigenen Daten gedacht oder für jemanden, der dir das ausdrücklich erlaubt hat.

SOLL ICH MEINE ECHTE E-MAIL-ADRESSE NEHMEN?

Ja, für die meisten Anfragen. Viele Firmen prüfen deine Identität über genau die Adresse, die sie gespeichert haben. Nur für Personensuchseiten kannst du eine Tarn-Adresse nehmen, zum Beispiel Apple „E-Mail-Adresse verbergen“ oder Firefox Relay.

LIEST CLAUDE MEINE ANDEREN E-MAILS?

Der Skill legt nur Entwürfe an. Den Gmail-Konnektor kannst du nach der Aktion unter Anpassen und Konnektoren wieder trennen.

KANN ICH DEN SKILL SPÄTER WIEDER BENUTZEN?

Ja. Er bleibt in deiner Skill-Liste. Für die Nachprüfung nutzt du aber am besten denselben Chat, dort steht das Protokoll mit allen Seiten.

HINWEIS

Hinweis: Dieser Guide dient zu Informations- und Bildungszwecken. Alle Inhalte spiegeln den Stand bei Erstellung wider, Oberflächen, Funktionen und Preise der genannten Tools können sich ändern. Prüfe Ergebnisse von KI-Tools immer selbst nach. @GPTMarlon übernimmt keine Haftung für Entscheidungen auf Grundlage dieser Inhalte. Dieser Guide stellt keine Anlage-, Steuer-, Rechts- oder Gesundheitsberatung dar. Lass Ergebnisse bei Bedarf fachlich prüfen.

Datenschutz (DSGVO): Für die Suche gibst du Name, Wohnort, E-Mail und Handynummer an Claude weiter. Gib nur Daten ein, die für die Suche nötig sind, und niemals Ausweisnummer, Steuer-ID, Bankdaten oder Passwörter. Bei komplizierten Fällen hilft eine Verbraucherzentrale oder eine Anwältin für Datenschutzrecht.