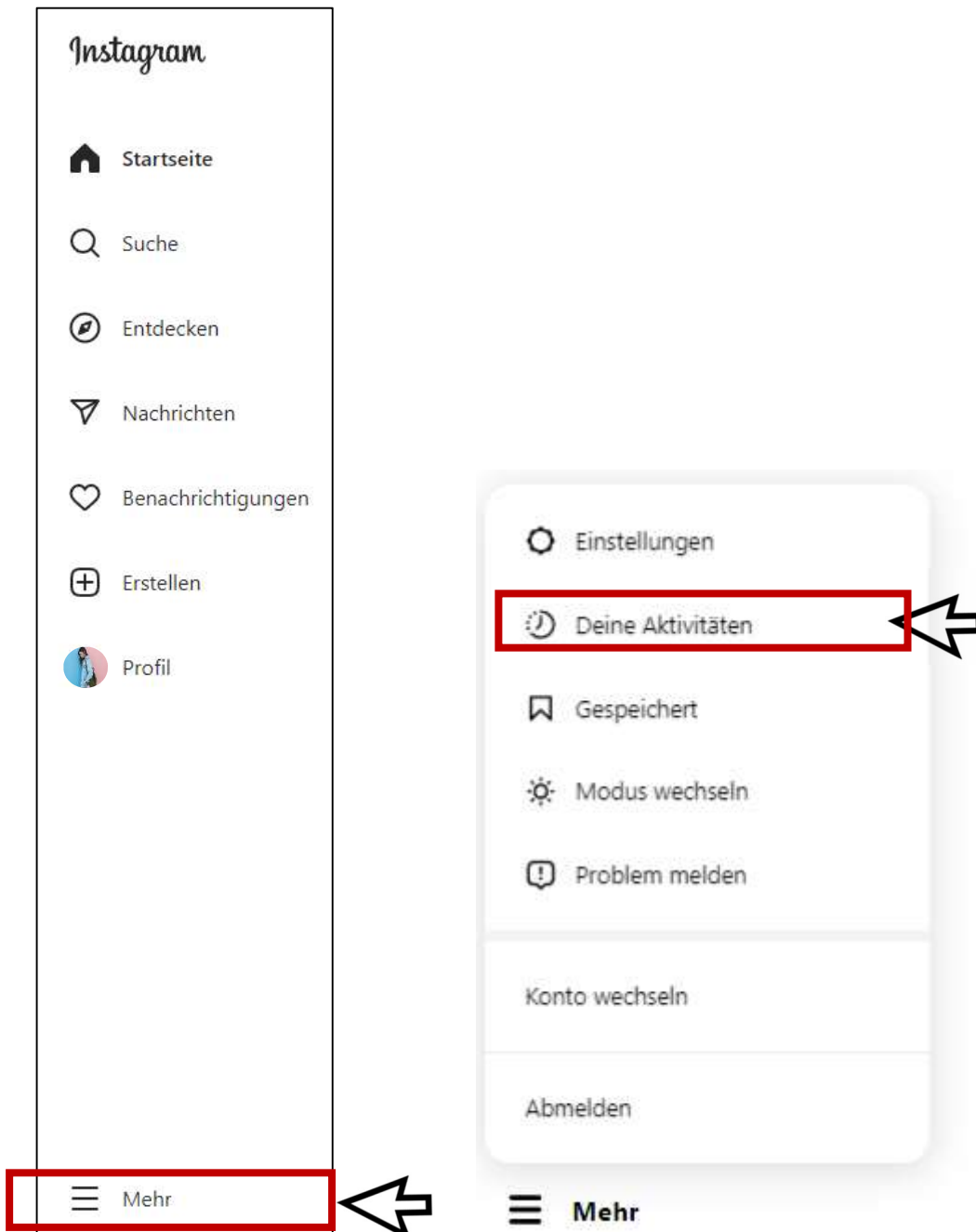


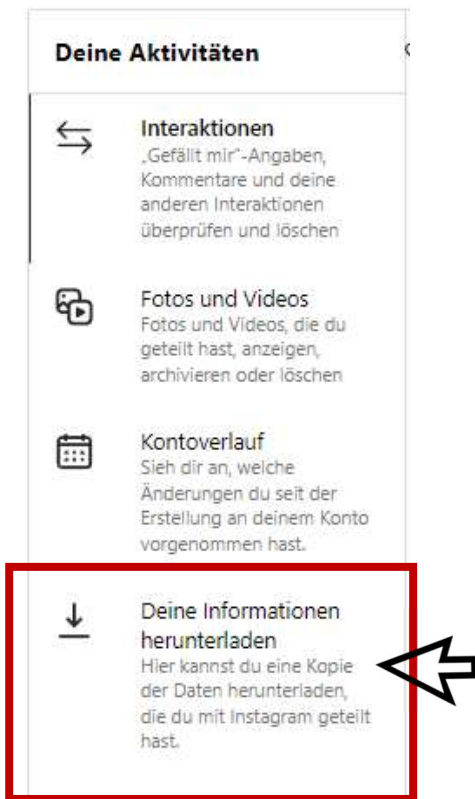
So können Sie Ihre Daten von Instagram herunterladen

WICHTIG: Nutzen Sie für das Herunterladen Ihrer persönlichen Daten Ihren **PC** oder **Laptop**. Auf dem Handy funktioniert ein Herunterladen nicht.

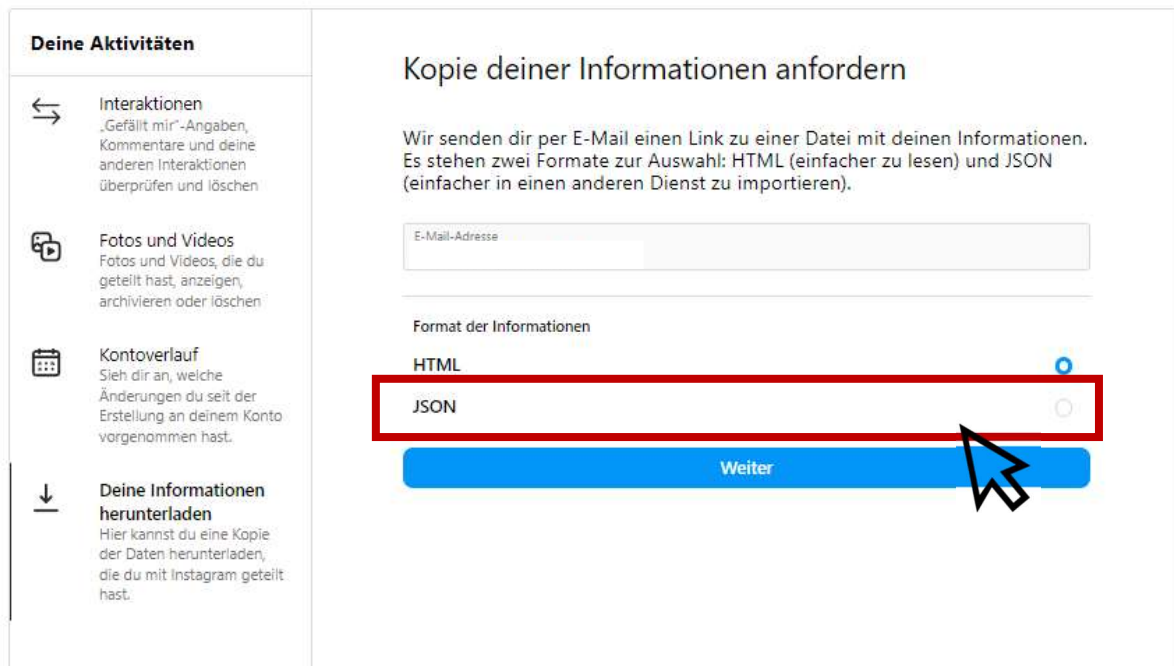
1. Loggen Sie sich auf Ihrem Laptop oder PC auf Ihrem Instagram-Account ein. Sie sehen links eine Leiste mit mehreren Optionen. Klicken Sie auf „**Mehr**“ und dann auf „**Deine Aktivitäten**“.



2. Wählen Sie den Punkt „**Deine Informationen herunterladen**“ aus.



3. Wählen Sie dann das Format „**JSON**“ aus. Geben Sie eine **Mail-Adresse** an, über die Instagram Sie informieren soll, sobald Ihre Daten vorliegen.



4. Eventuell müssen Sie nun Ihr **Passwort eingeben**, um anschliessend den Download anzufordern.

Gib dein Instagram-Passwort ein

Passwort

Download anfordern

Passwort vergessen? [Hier erhältst du Hilfe](#)

5. Geschafft! Sie erhalten eine **Benachrichtigung via Mail**, sobald Ihre Daten zum Download bereitstehen.

Bitte fragen Sie diese mind. 2 Tage vor dem Workshop an und laden Sie die Daten direkt herunter, sobald diese bereitstehen. Nach 4 Tagen werden die Daten von Instagram **automatisch gelöscht**.

Profil bearbeiten

Passwort ändern

Apps und Websites

E-Mail-Benachrichtigungen

Push-Benachrichtigungen

Kontakte verwalten

Privatsphäre und Sicherheit

Elternaufsicht

Login-Aktivität

E-Mails von Instagram

Download angefordert

Wir erstellen eine Datei mit deinen Informationen und werden einen Link an - senden. Es kann bis zu 14 Tage dauern, diese Informationen zu sammeln und an dich zu senden.

[Zum Feed](#)