



Anleitung Windows 7 sichern und Wiederherstellen

Mit Windows-Backup sichern Sie leicht alle Daten und Programme im PC. Wie Sie die versteckte Sicherung in Windows 10 und 11 nutzen, steht hier.

Inhaltsverzeichnis

- [Schnellsicherung durchführen](#)
- [Persönlichen Sicherungsplan erstellen](#)
- [Dateien und Ordner wiederherstellen](#)
- [Windows, Programme und Treiber zurückspielen](#)
- [Die ganze Festplatte wiederherstellen](#)
- [Frühere Dateiversion wiederherstellen](#)
- [Windows-Reparaturdatenträger erstellen](#)

Es geht so schnell – und schon sind wertvolle Daten unwiederbringlich verloren oder Windows ist beschädigt und startet nicht mehr. Wer für solche Fälle mit einer Datensicherung (Backup) vorsorgt, stellt persönliche Dateien, installierte Programme und sogar Windows im Handumdrehen wieder her. Dazu brauchen Sie nicht einmal eine Extra-Software: Ein Backup-Programm haben Windows 10 und Windows 11 nämlich schon an Bord. Es stammt zwar noch aus Windows 7, ist in den neueren Versionen des Betriebssystems aber etwas versteckt noch verfügbar. Damit das Programm seine Schutzfunktion entfalten kann, müssen Sie es lediglich aktivieren. COMPUTER BILD zeigt, wie das geht – und wie Sie Ihren Computer damit im Notfall wiederherstellen.

Windows-Backup: Schnellsicherung durchführen

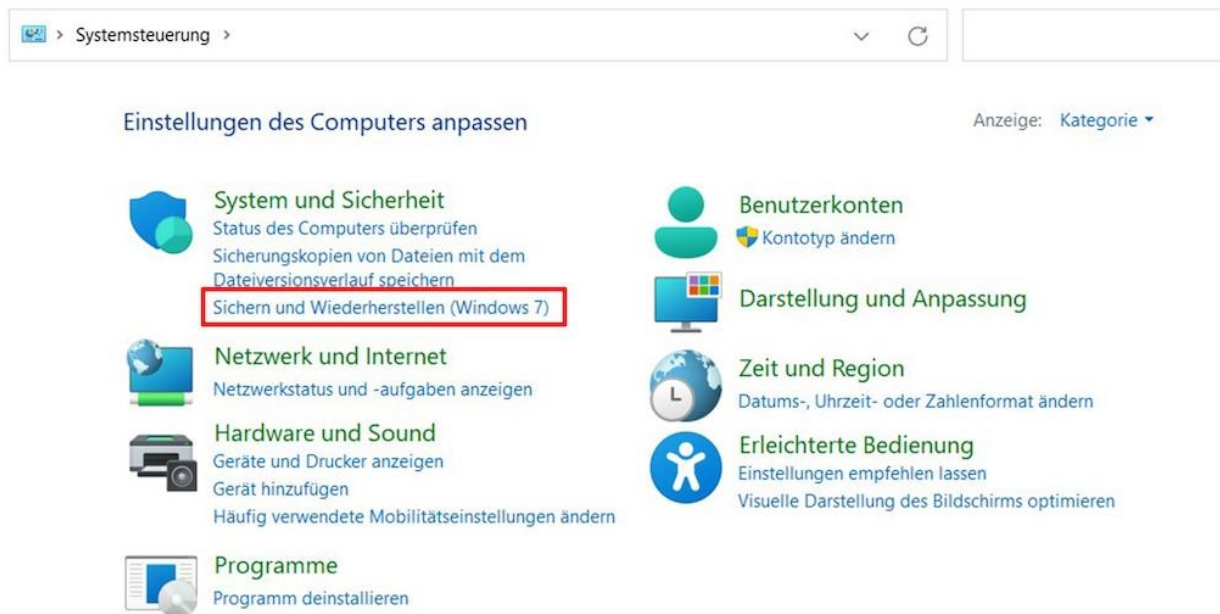
Der einfachste Weg, die Selbstheilungskräfte von Windows zu aktivieren, ist die Schnellsicherung. Sie speichert standardmäßig die eigenen Dateien aller Windows-Benutzerordner und erstellt ein komplettes Systemabbild der für den PC-Start benötigten Partitionen. In den meisten Fällen reicht das völlig, um Ihre Arbeit sowie den PC abzusichern. Da die Schnellsicherung nur in Arbeitspausen läuft, lassen Sie den Computer nach der Einrichtung am besten einige Zeit in Ruhe, damit er die Erstsicherung durchführen kann. Entfernen Sie das Sicherungslaufwerk – im Beispiel eine USB-Festplatte – vom PC, wird die Sicherung beim erneuten Anstöpseln fortgesetzt.

Schritt 1: Laufwerk anschließen



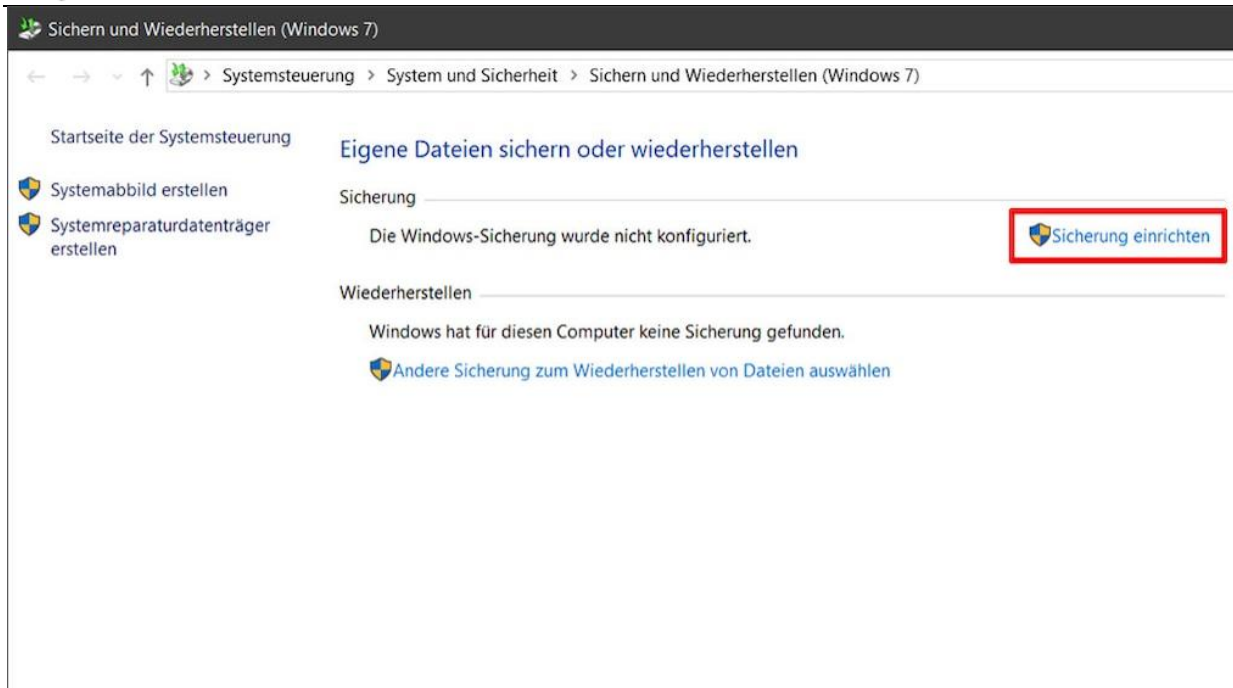
Damit bei einem Datenverlust nicht auch die Sicherung verloren geht, sollten Original-Dateien und Backup nicht auf demselben Laufwerk liegen. Am besten, Sie schließen dafür ein USB-Laufwerk mit genügend Speicherplatz an. Wichtig: Damit Windows die Festplatte komplett als Image sichern kann, muss das Laufwerk mit dem Dateisystem NTFS formatiert sein.

Schritt 2: Backup-Programm starten



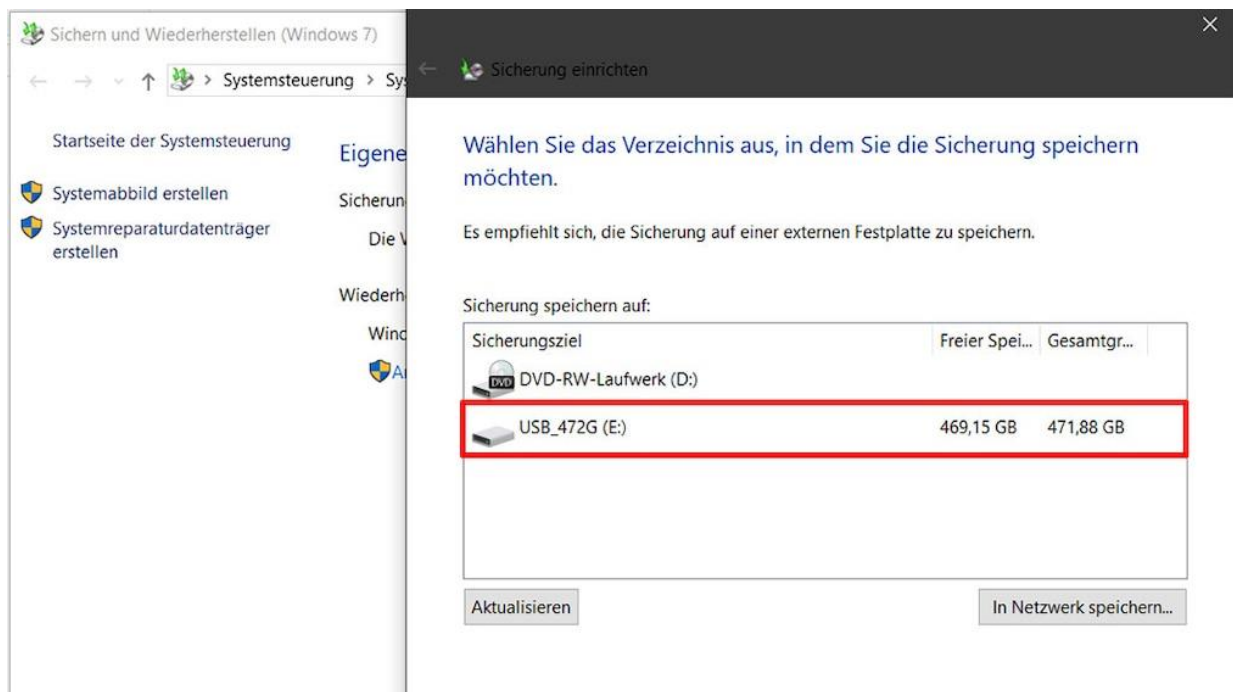
Das alte Windows-Backup finden Sie in der Systemsteuerung. Um die zu starten, tippen Sie im Startmenü **Systemsteuerung** ein und drücken die Eingabetaste. Klicken Sie danach wie im Bild auf *Sichern und Wiederherstellen (Windows 7)*.

Schritt 3: Sicherung einrichten



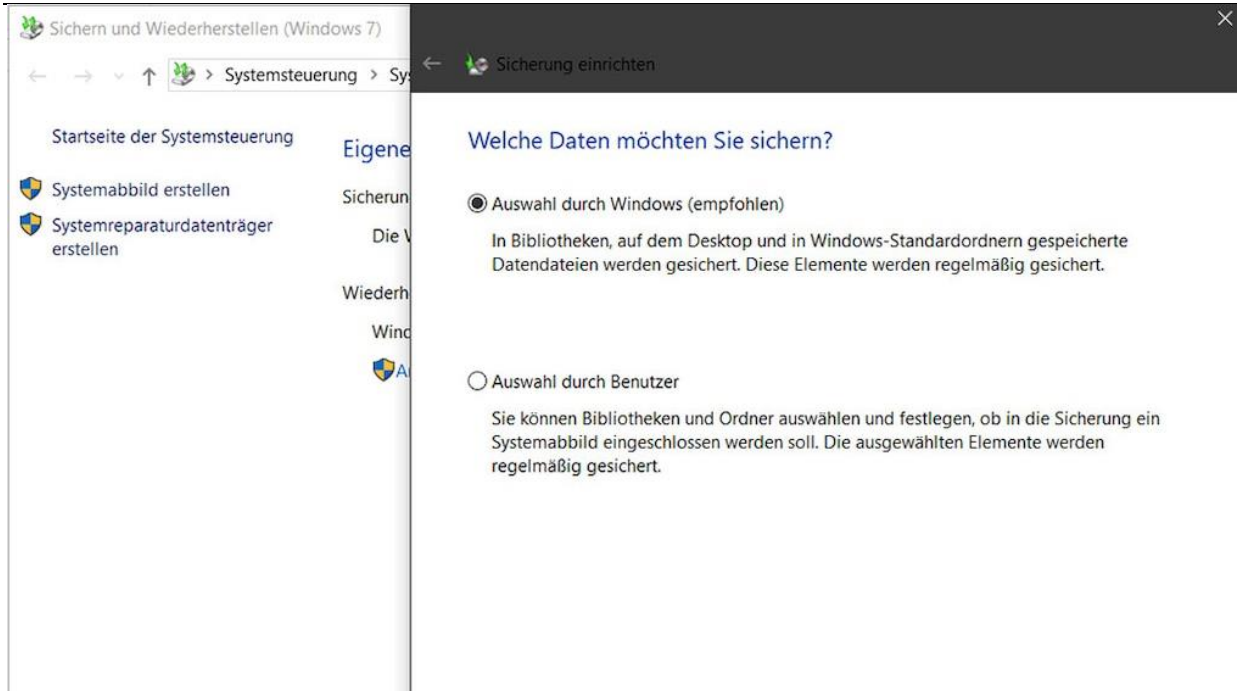
Das ist die Oberfläche des Backup-Programms. Klicken Sie hier auf *Sicherung einrichten*.

Schritt 4: Backup-Laufwerk auswählen



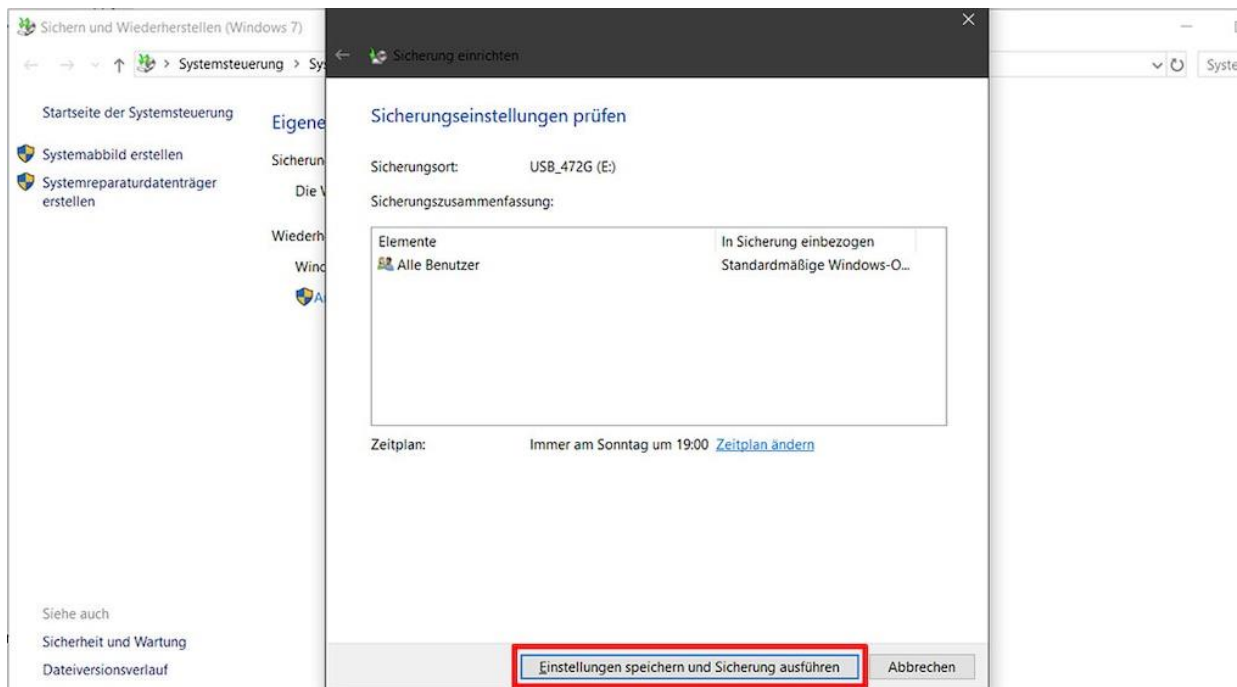
Wählen Sie die Festplatte für die Sicherung, im Beispiel eine angeschlossene USB-Festplatte. Klicken Sie anschließend auf *Weiter*.

Schritt 5: Sicherungsumfang festlegen



Legen Sie fest, welche Daten Windows sichern soll. Standardmäßig ist "Auswahl durch Windows" aktiviert. Sie können diese Einstellung für die Schnellsicherung so belassen. Klicken Sie auf *Weiter*.

Schritt 6: Zusammenfassung prüfen



In der Zusammenfassung klicken Sie auf *Einstellungen speichern und Sicherung ausführen*.

Schritt 7: Daten sichern

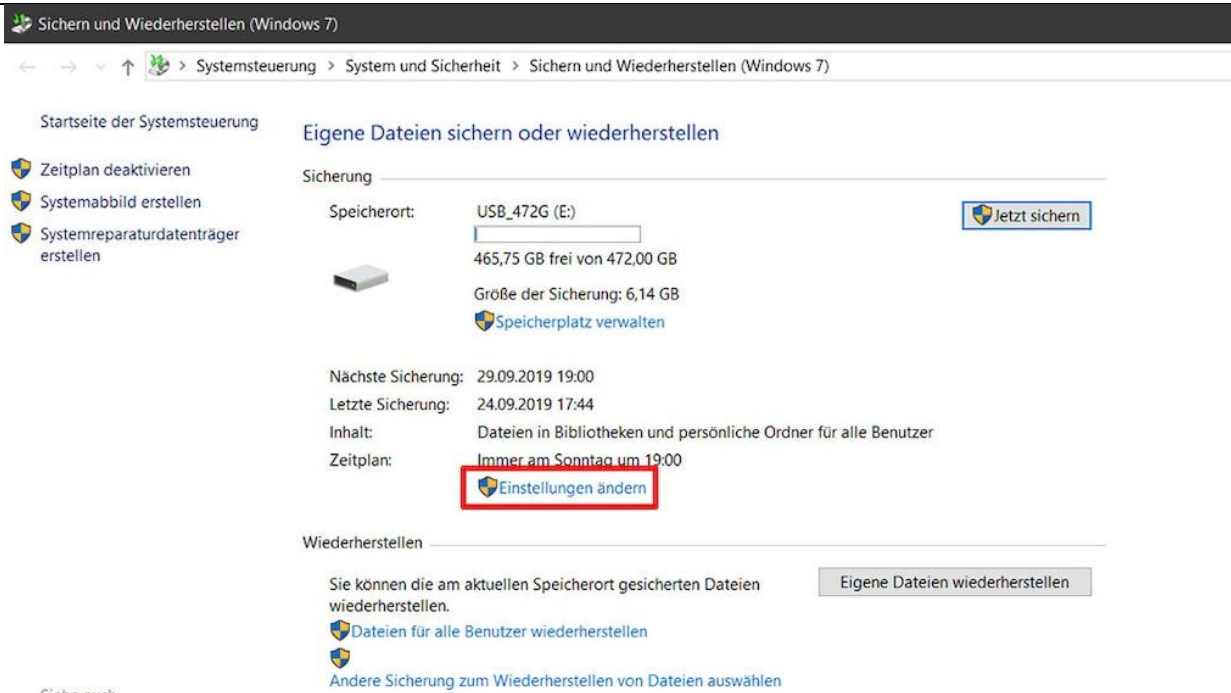


Schließen Sie das Fenster. Windows führt im Hintergrund die Datensicherung durch. Währenddessen lässt sich der PC weiter nutzen. Dadurch wird die Erstsicherung aber angehalten.

Persönlichen Sicherungsplan erstellen

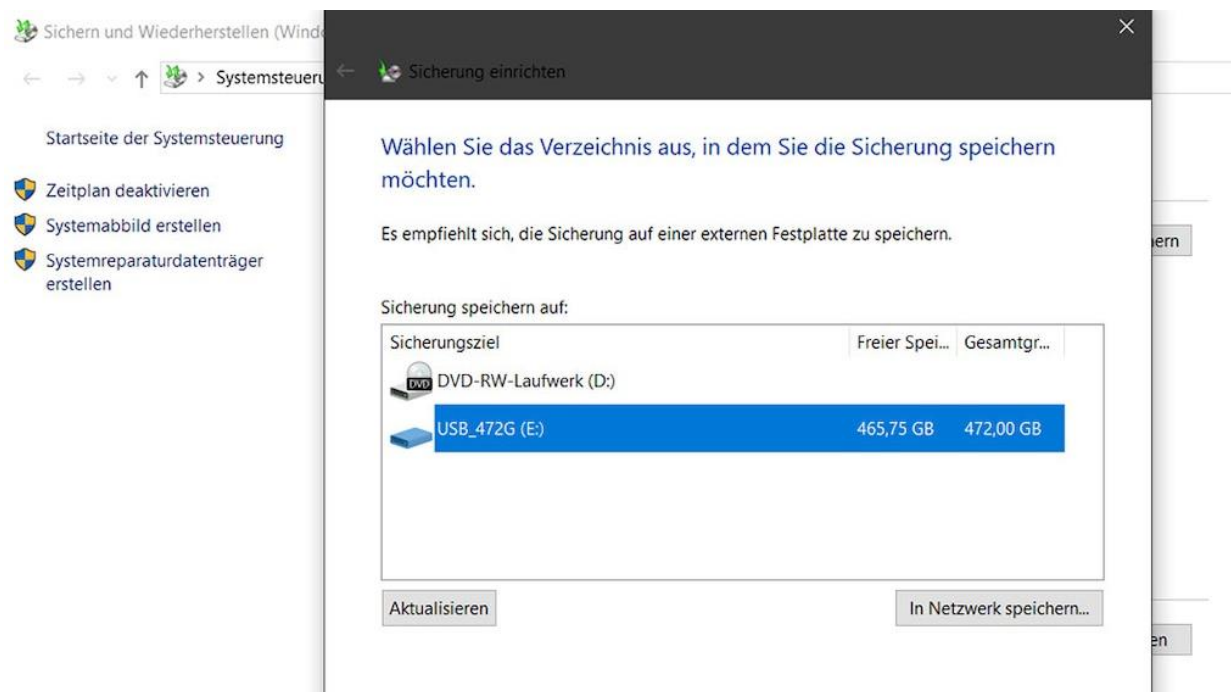
Wer zusätzliche Inhalte sichern will – etwa Dateien auf anderen Partitionen – erstellt dagegen einen persönlichen Sicherungsplan. Es ist auch möglich, zuerst wie oben die Schnellsicherung durchzuführen und anschließend deren Einstellungen so anzupassen, dass ein persönlicher Sicherungsplan entsteht.

Schritt 1: Einstellungen öffnen



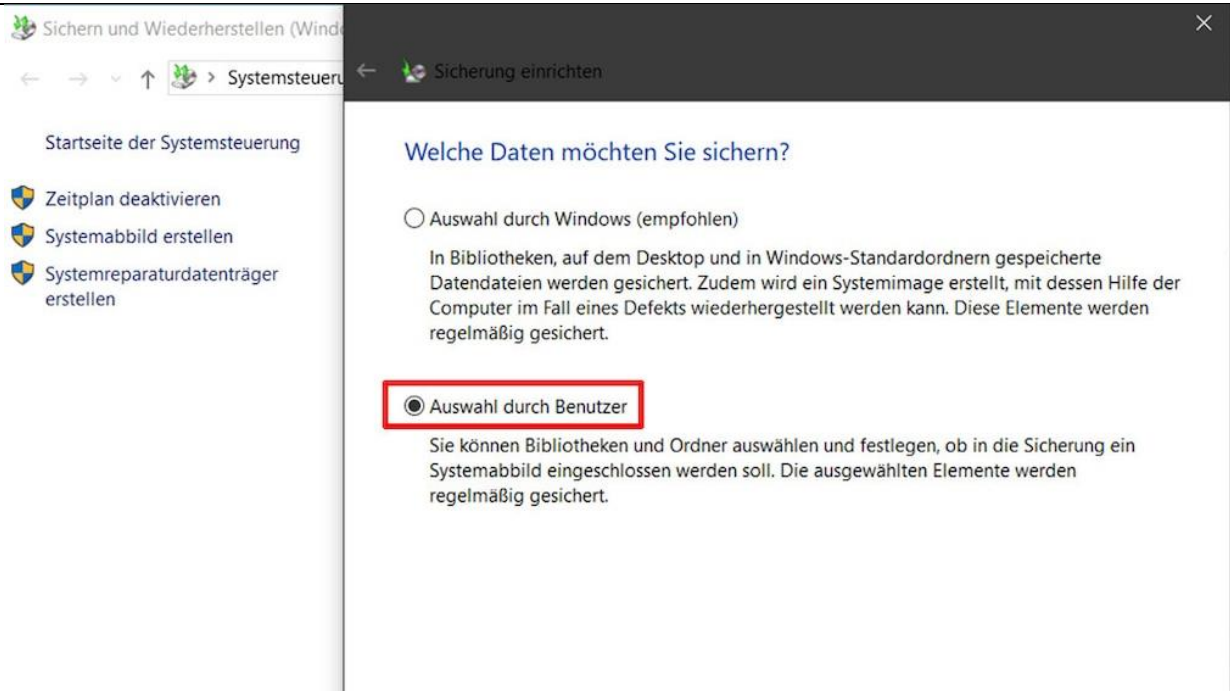
Starten Sie das Windows-Backup wie bei der [Schnellsicherung](#). Um die Einstellungen der Schnellsicherung zu ändern, klicken Sie bei "Zeitplan" auf *Einstellungen ändern*, andernfalls auf *Sicherung einrichten*.

Schritt 2: Laufwerk wählen



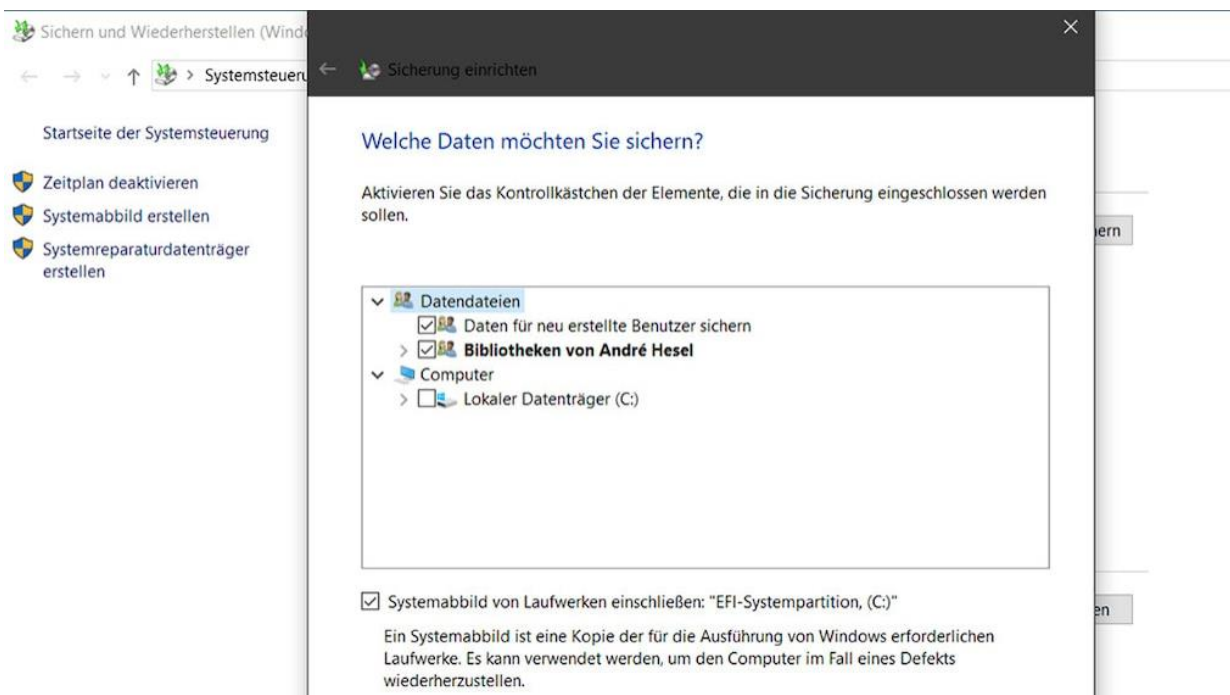
Klicken Sie auf die Ziel-Festplatte für Ihr Backup und dann auf *Weiter*.

Schritt 3: Manuelle Auswahl



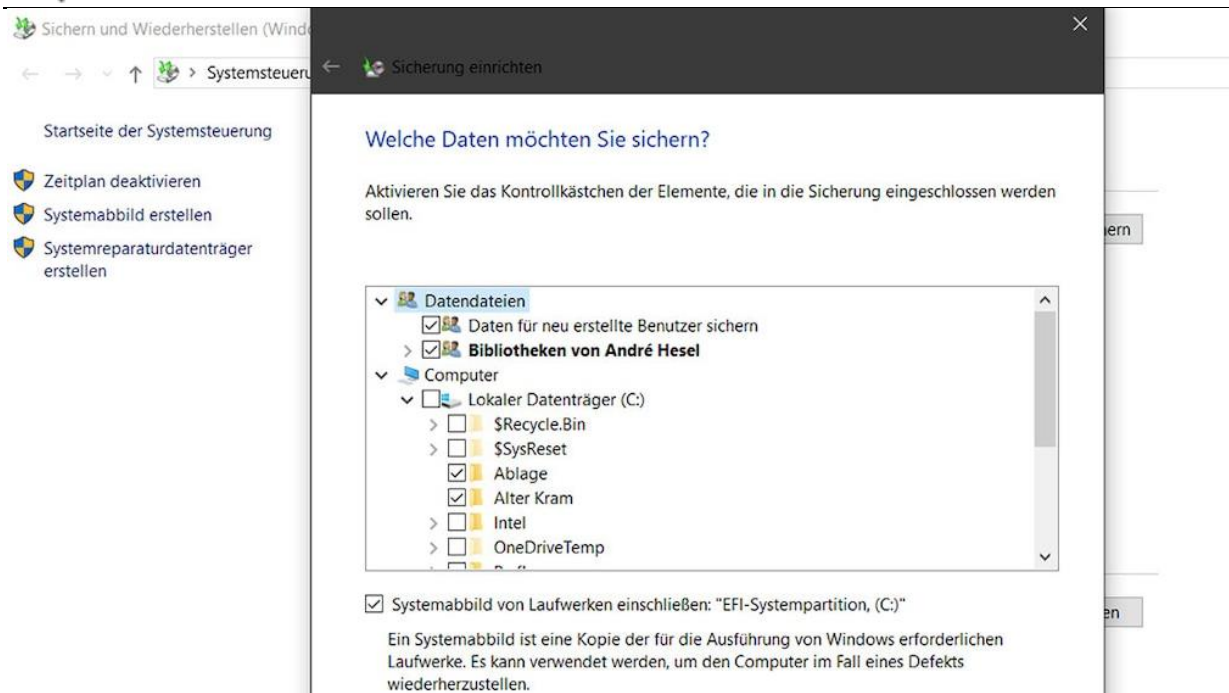
Um einen persönlichen Backup-Plan zu erstellen, klicken Sie auf *Auswahl durch den Benutzer* und anschließend auf *Weiter*.

Schritt 4: Umfang festlegen



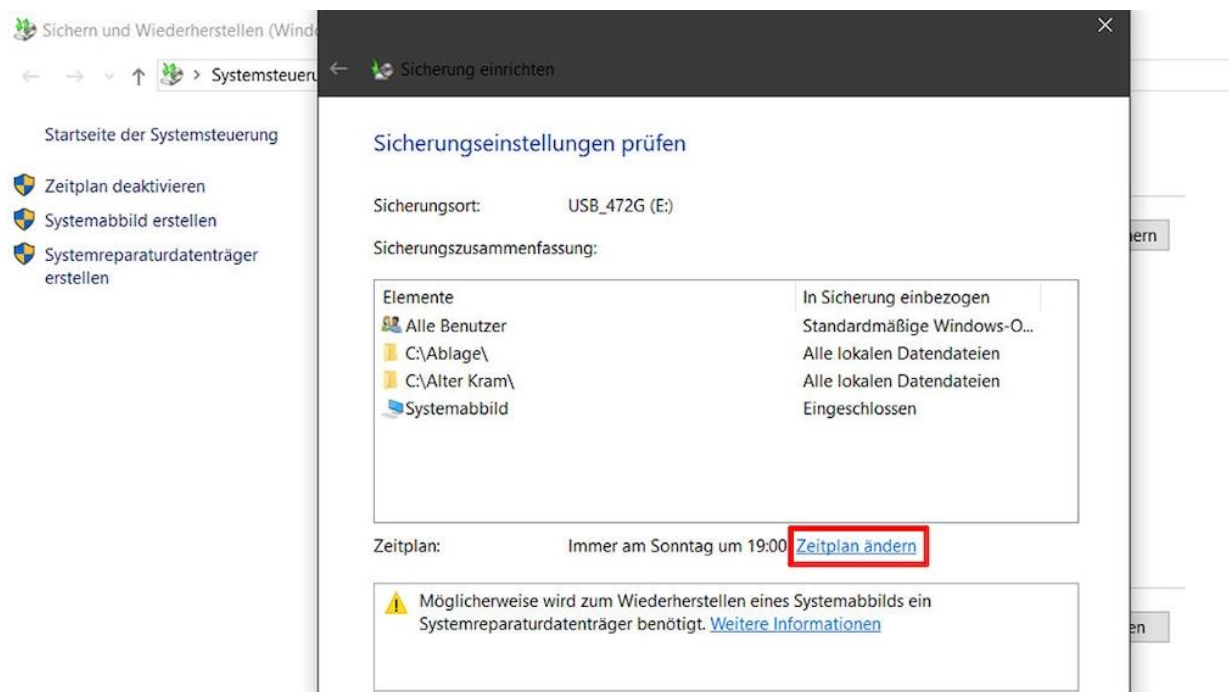
Legen Sie fest, welche Daten Windows automatisch sichern soll. In der Voreinstellung sind das die Benutzerordner und Bibliotheken aller Windows-Nutzer – und somit auch deren eigene Bilder, Videos, Musik und Dokumente. Soll Windows Daten nicht sichern, entfernen Sie die entsprechenden Haken.

Schritt 5: Ordner auswählen



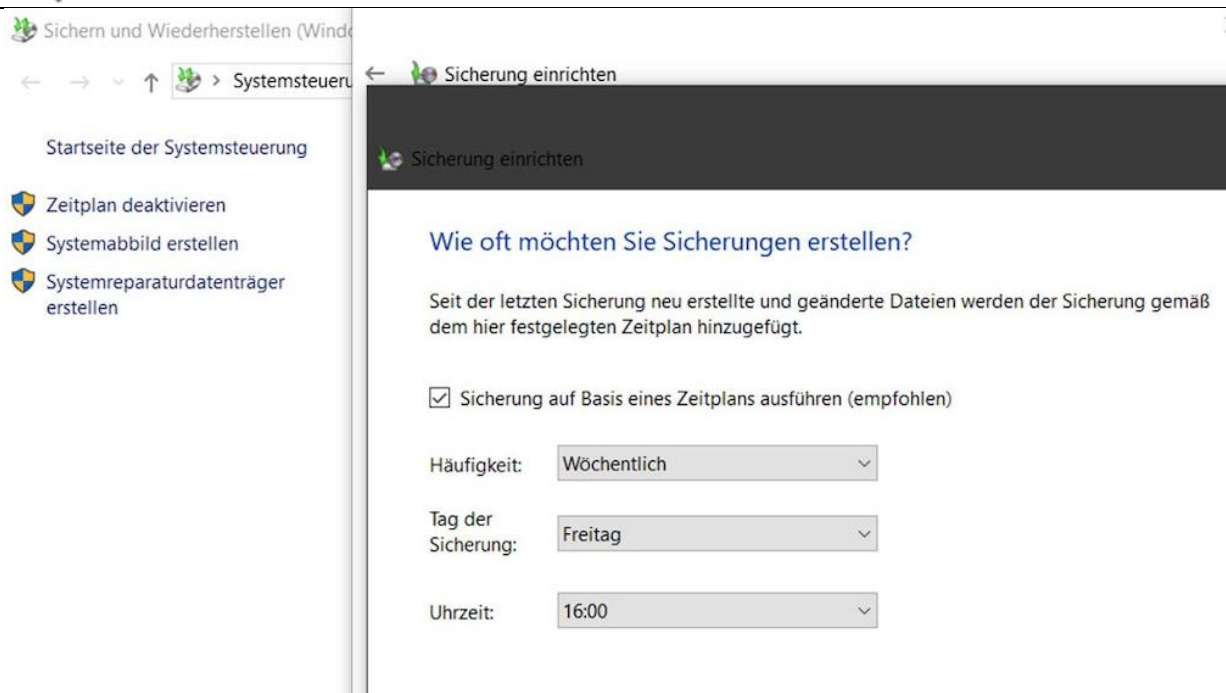
Möchten Sie weitere Ordner auswählen, klappen Sie das entsprechende Laufwerk aus und markieren diese per Haken. Das klappt auch mit weiteren angeschlossenen Laufwerken. Klicken Sie auf *Weiter*.

Schritt 6: Zeitplan anpassen



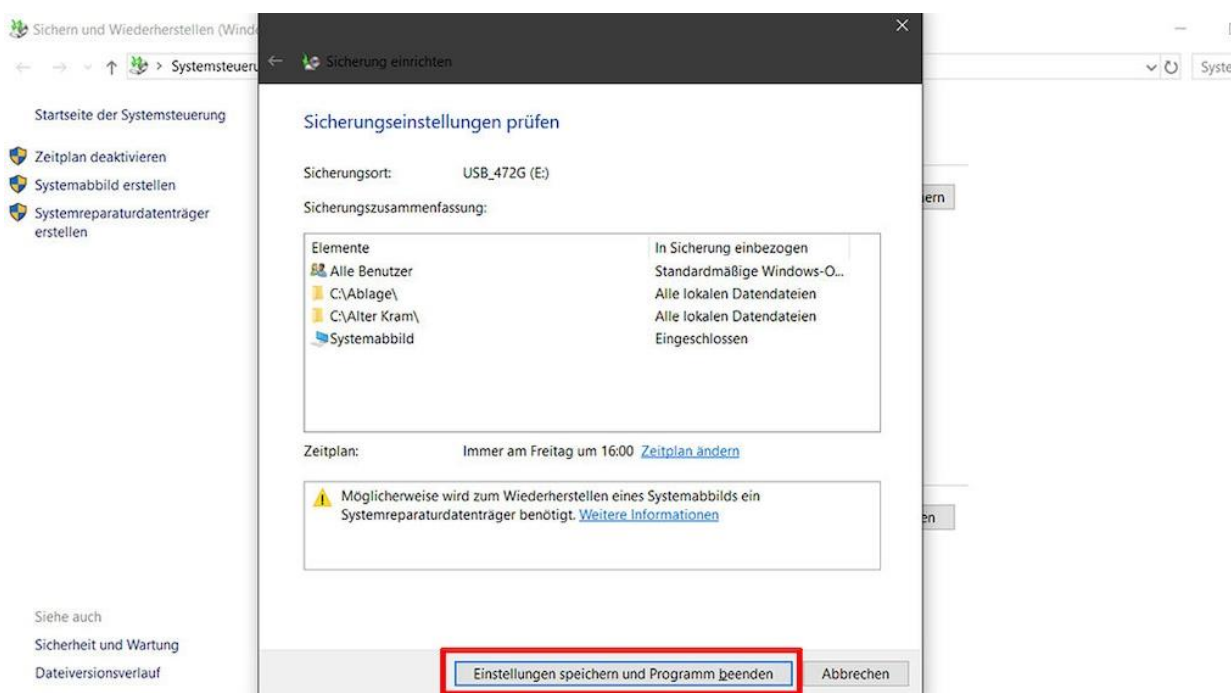
Um den vorgegebenen Sicherungszeitpunkt zu ändern, klicken Sie auf *Zeitplan ändern*.

Schritt 7: Termin auswählen



Soll das Backup zum Beispiel jeden Freitagnachmittag erfolgen, stellen Sie den Termin wie hier ein. Klicken Sie auf **OK**.

Schritt 8: Änderungen abschließen



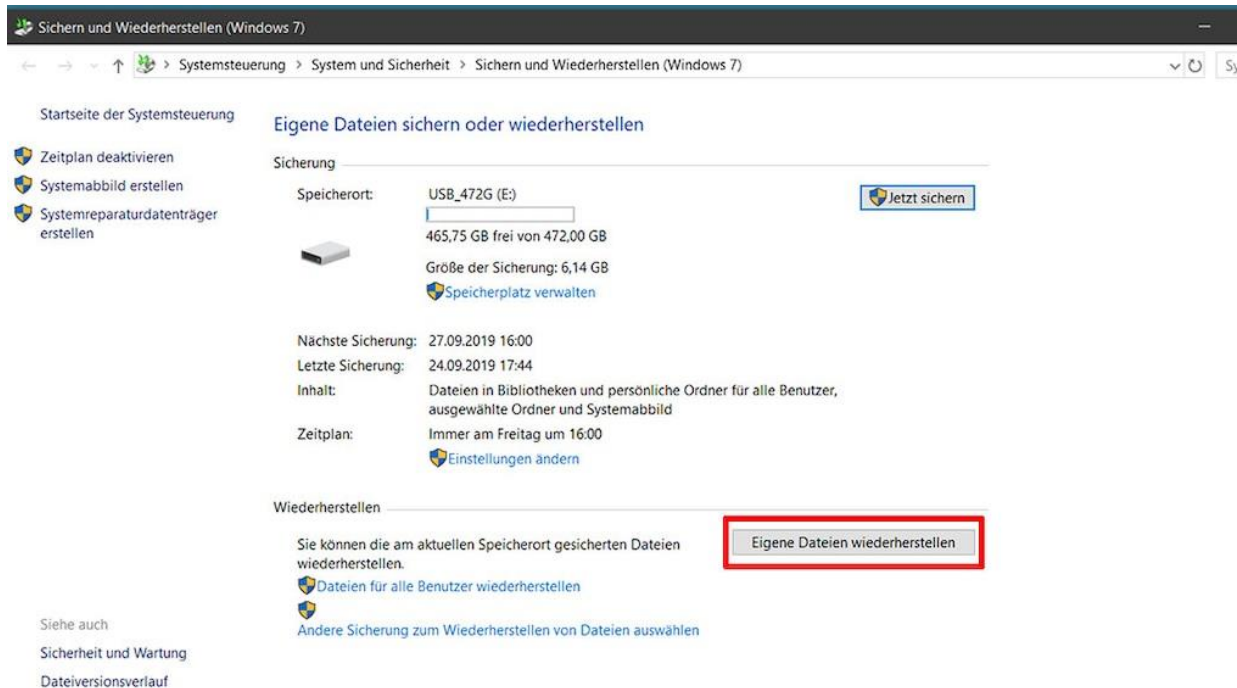
Zum Speichern und Ausführen Ihres Backup-Plans klicken Sie auf *Einstellungen speichern und Programm beenden*. Windows führt die Sicherung nun regelmäßig aus, sofern das Ziel-Laufwerk angeschlossen ist. Andernfalls holt Windows das nach, sobald Sie es wieder anschließen.

Dateien und Ordner wiederherstellen



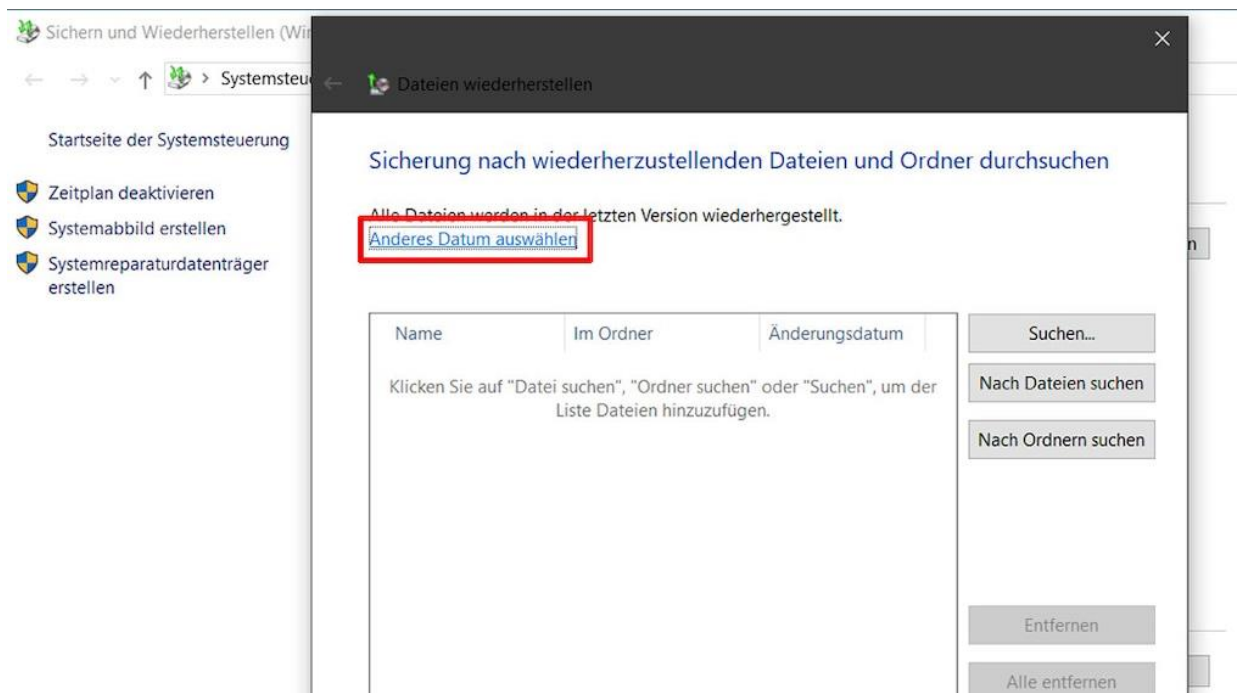
Wurden Daten versehentlich gelöscht? Mit dem zuvor erstellten Backup ist die Wiederherstellung kein Problem. Folgen Sie einfach der folgenden Anleitung, um einzelne Dateien oder ganze Ordner zurückzuholen.

Schritt 1: Wiederherstellung öffnen



Starten Sie das Windows-Backup wie in der [Schnellsicherung](#). Klicken Sie auf *Eigene Dateien wiederherstellen*.

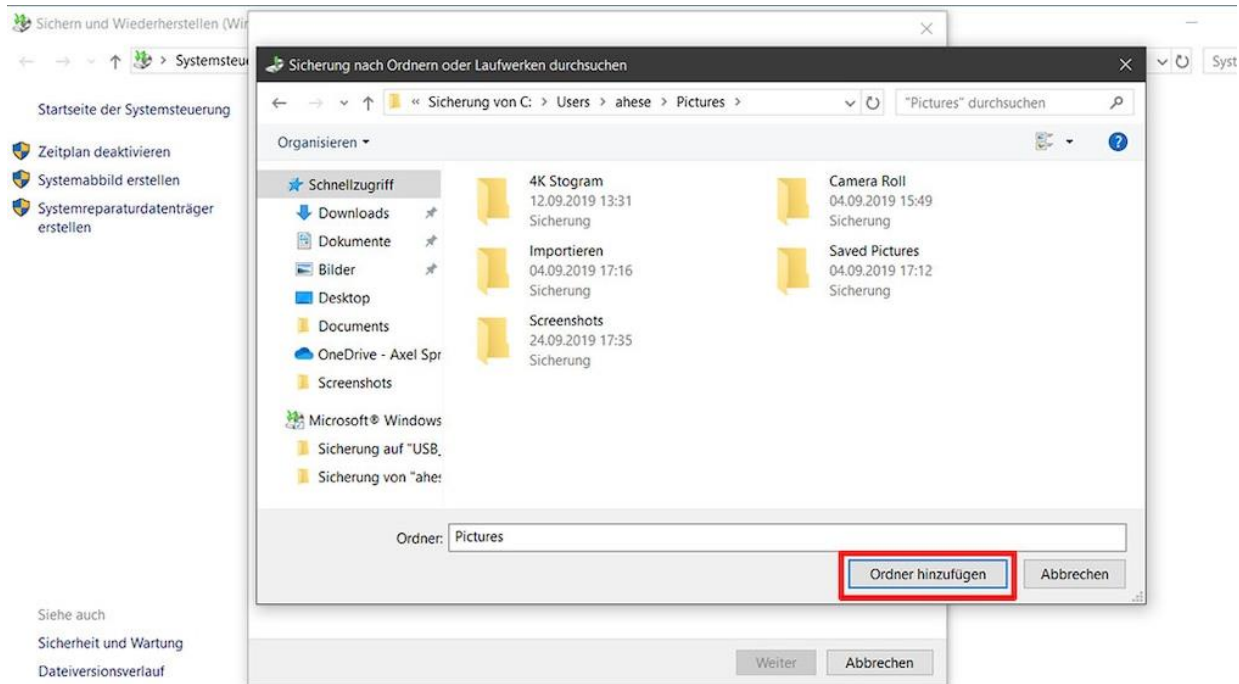
Schritt 2: Sicherung auswählen





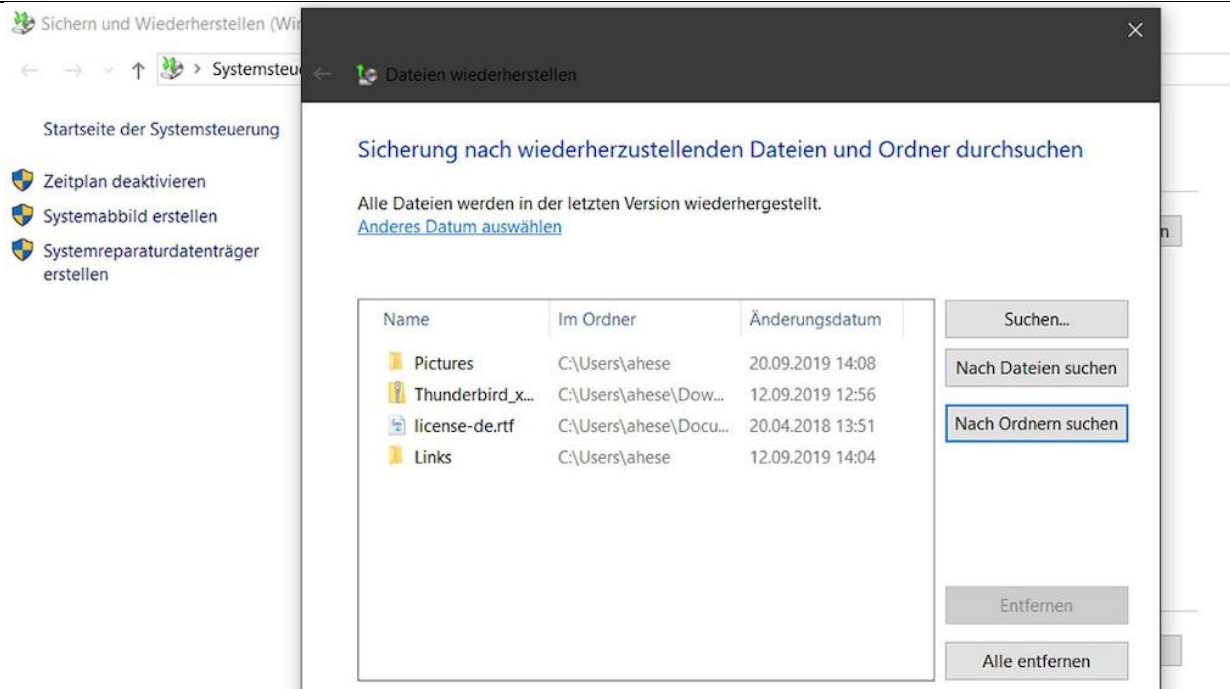
Standardmäßig stellt Windows alle Dateien in der letzten gesicherten Version wieder her.
Möchten Sie das ändern, klicken Sie auf *Anderes Datum auswählen*, das gewünschte Datum und OK.

Schritt 3: Daten auswählen



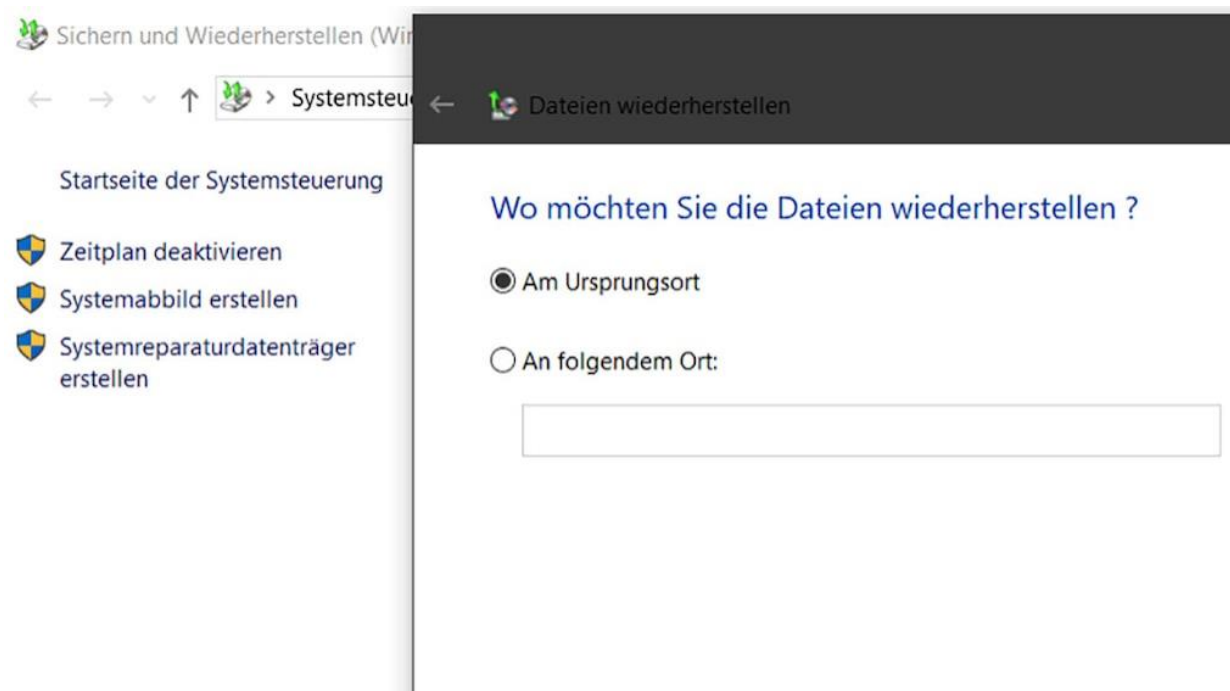
Nach einem Klick auf *Nach Dateien suchen* oder *Nach Ordnern suchen* erscheint das Backup als Ordner, den Sie mit Doppelklicks durchforsten. Ist das gewünschte Element gefunden, markieren oder öffnen Sie es und klicken auf *Datei hinzufügen* beziehungsweise *Ordner hinzufügen*.

Schritt 4: Weitere Objekte auswählen



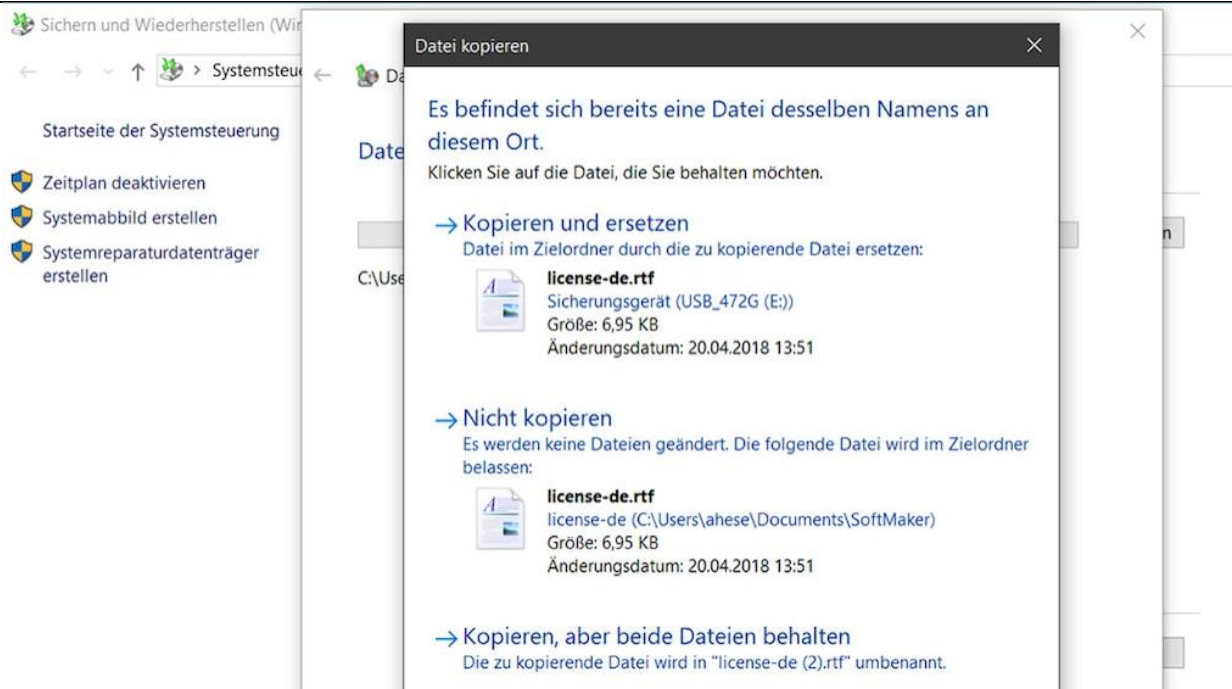
Wiederholen Sie das für alle Dateien und Ordner, die Sie wiederherstellen möchten. Ist die Liste vollständig, klicken Sie auf *Weiter*.

Schritt 5: Ziel-Ordner festlegen



Legen Sie fest, wo Windows die wiederhergestellten Daten ablegen soll. Optimal ist die Voreinstellung "Am Ursprungsort" – bedenken Sie aber, dass Sie damit gegebenenfalls spätere Versionen der Dateien überschreiben. Klicken Sie auf *Wiederherstellen*.

Schritt 6: Dateikonflikte beheben

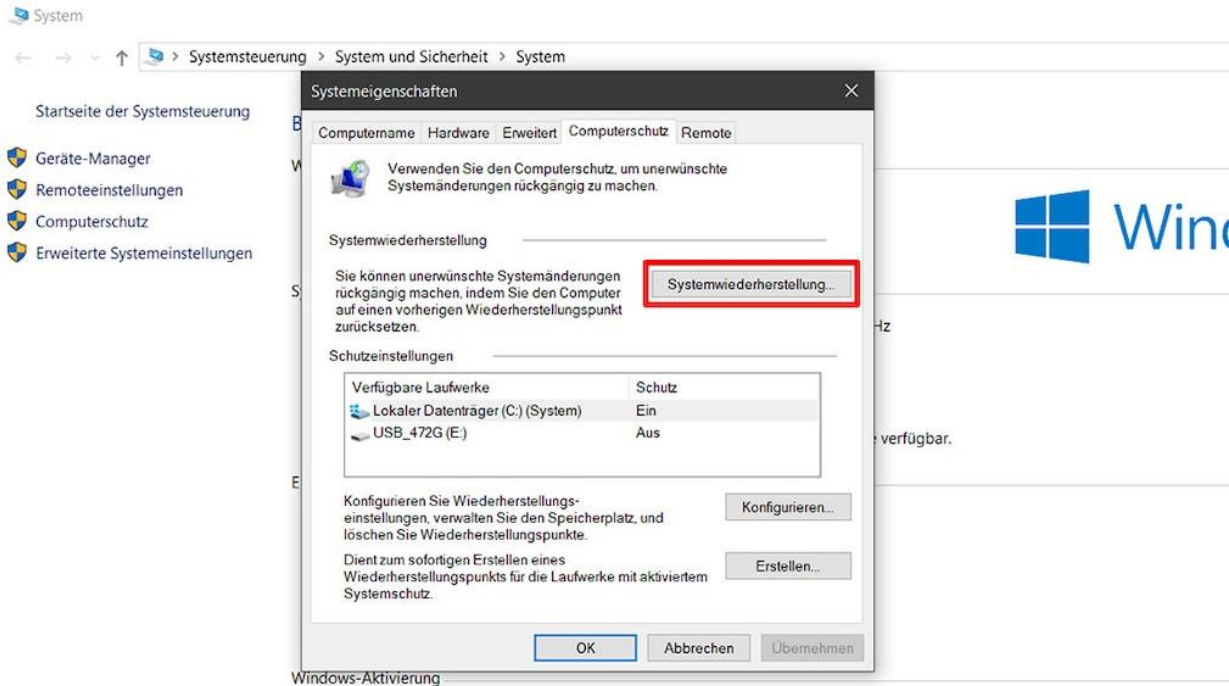


Erscheint diese Meldung, sind im Ordner schon Dateien mit dem gleichen Namen – bei der Wiederherstellung am Ursprungsort ist das normal. Um sie aus dem Backup zu überschreiben, setzen Sie vor "Vorgang für alle Konflikte durchführen" einen Haken. Anschließend wählen Sie *Kopieren und ersetzen*. Danach beginnt der Wiederherstellungsprozess. Ihre Daten sind danach wieder auf dem Stand des Backups.

Windows, Programme und Treiber zurückspielen

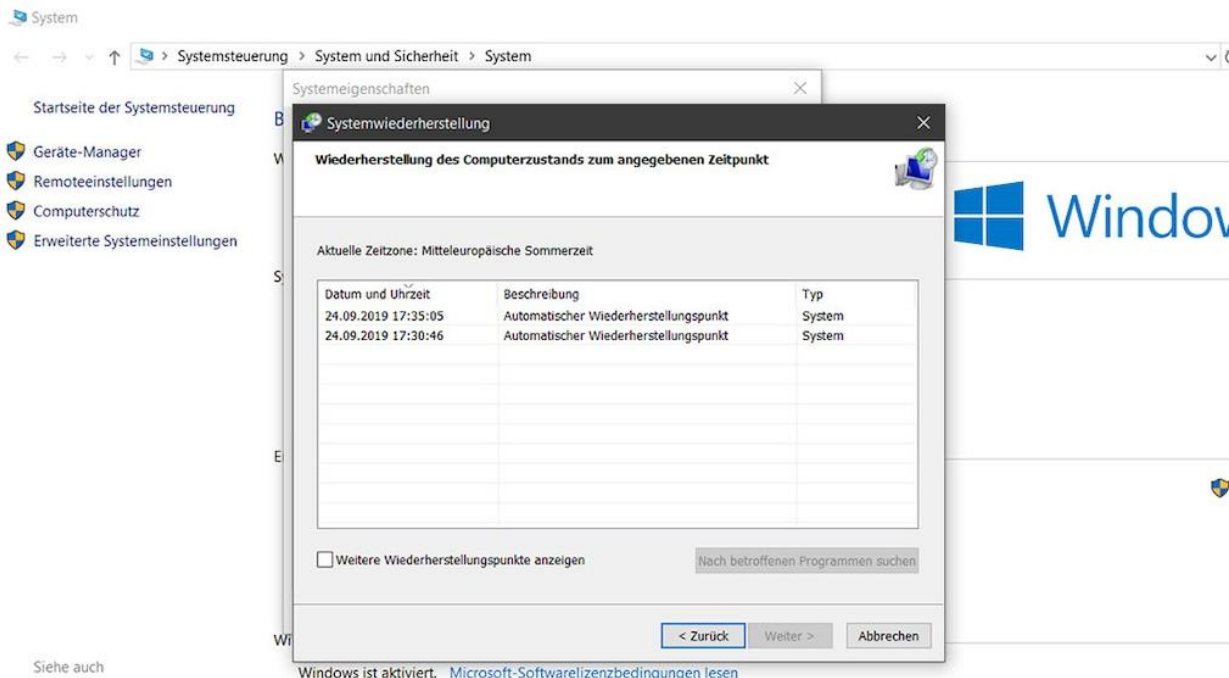
Neu installierte Programme und Treiber können Windows möglicherweise beschädigen. Lesen Sie hier, wie Sie den PC in einen Zustand zurückversetzen, in dem Windows, die installierten Programme und Treiber noch funktionierten. Persönliche Dateien gehen bei dieser Aktion nicht verloren.

Schritt 1: Systemwiederherstellung starten



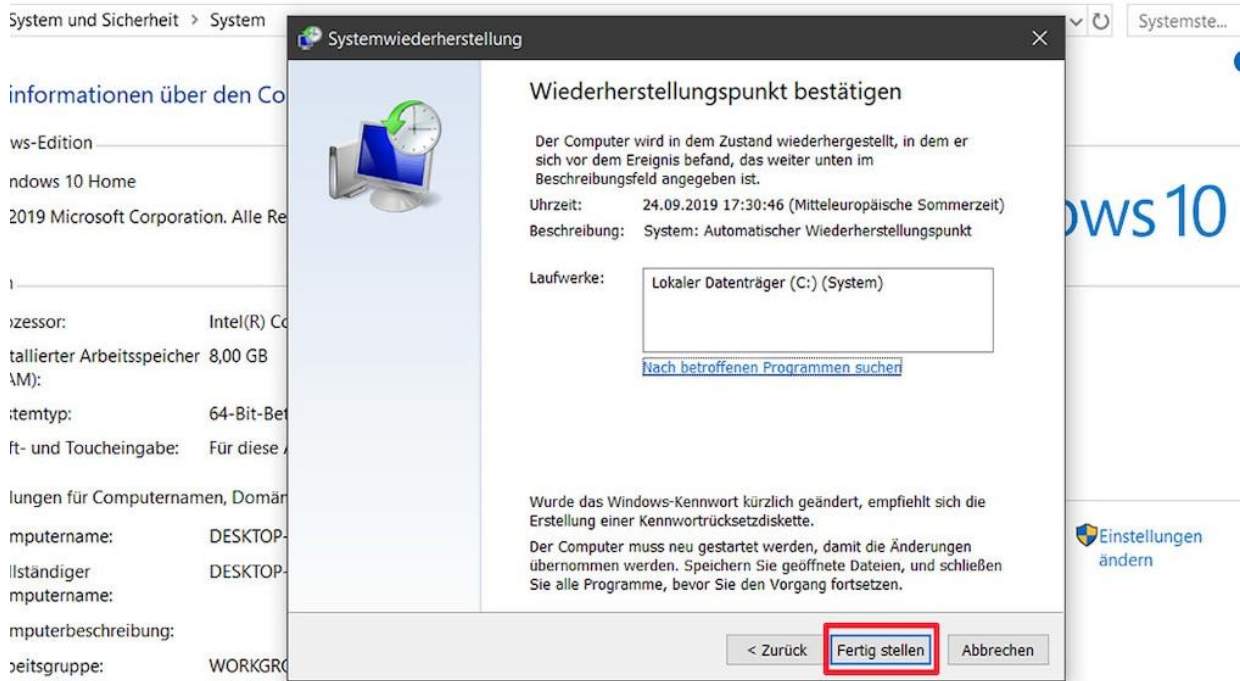
Um die Systemwiederherstellung zu öffnen, tippen Sie **Systemschutz** ins Startmenü und drücken die Eingabetaste. Im nächsten Fenster klicken Sie auf **Systemwiederherstellung** und dann auf **Weiter**.

Schritt 2: Wiederherstellungspunkt auswählen



Windows listet nun alle verfügbaren Wiederherstellungspunkte auf. Wählen Sie per Klick den Zeitpunkt aus, an dem Windows und Ihre Programme noch problemlos liefen. Mit **Weitere Wiederherstellungspunkte anzeigen** blenden Sie bei Bedarf zusätzliche Sicherungen ein. Klicken Sie auf **Weiter**.

Schritt 3: System wiederherstellen



Klicken Sie auf *Fertig stellen*. Nun startet Windows neu und stellt den ausgewählten Zustand wieder her. Eigene Dateien bleiben komplett erhalten. Wichtig: Manchmal endet die Wiederherstellung mit einer Fehlermeldung. Versuchen Sie es in diesem Fall mit einem anderen Wiederherstellungspunkt.

Schritt 4: Wiederherstellung ohne Windows



Bei Startproblemen sollte Windows automatisch in die Wiederherstellungsumgebung (Bild) wechseln. Um das zu erzwingen, unterbrechen Sie den PC-Start bei Erscheinen der kreisenden Punkte zweimal, indem Sie die Einschalttaste gedrückt halten. Danach klicken Sie gegebenenfalls auf *Erweiterte Reparaturoptionen anzeigen*, *Problembehandlung*, *Erweiterte Optionen*, *System wiederherstellen* und Ihr Benutzerkonto. Nach Eingabe des Windows-

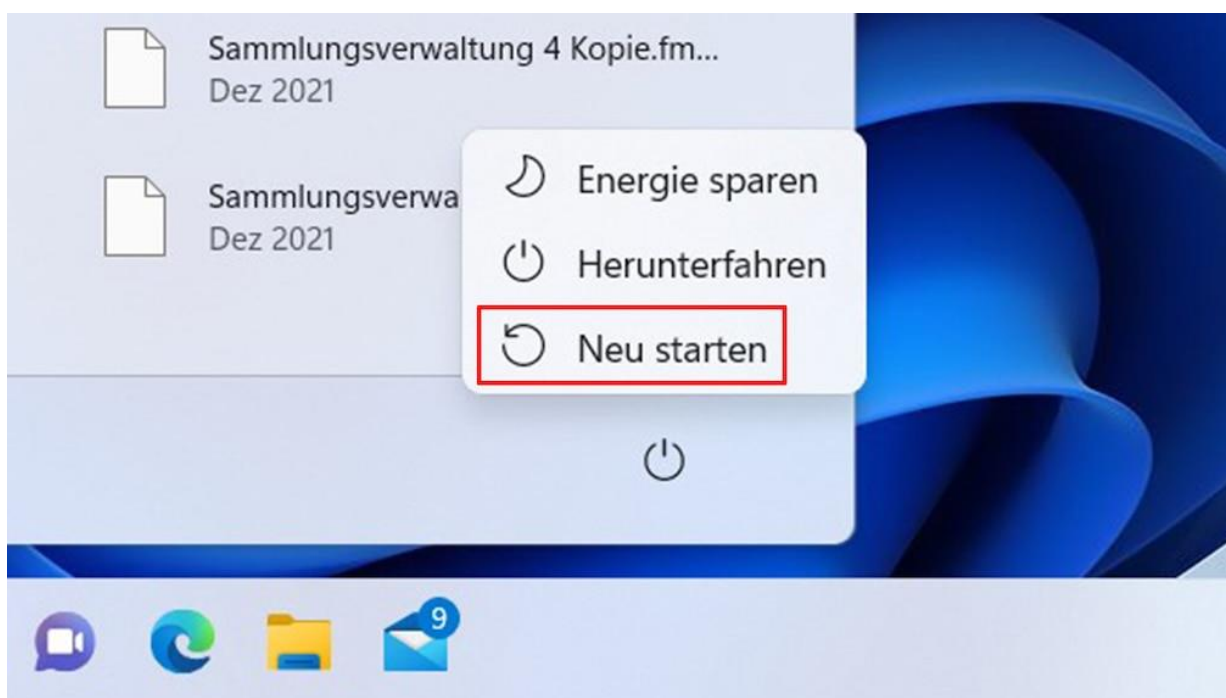


Kennworts erscheint die Systemwiederherstellung wie oben beschrieben. Ist auch die Wiederherstellungsumgebung beschädigt, starten Sie den PC von einem [Reparaturdatenträger](#).

Die ganze Festplatte wiederherstellen

Haben die vorherigen Lösungen nichts gebracht? Dann stellen Sie die gesicherten Partitionen auf der Festplatte wieder her. Auf diese Weise setzen Sie den Computer genau in den Zustand der Komplettsicherung zurück. Damit neue oder zwischenzeitlich geänderte Dateien nicht verloren gehen, sollten Sie diese vor der Rücksetzung sichern. Danach gehen Sie so vor:

Schritt 1: Wiederherstellungsumgebung öffnen



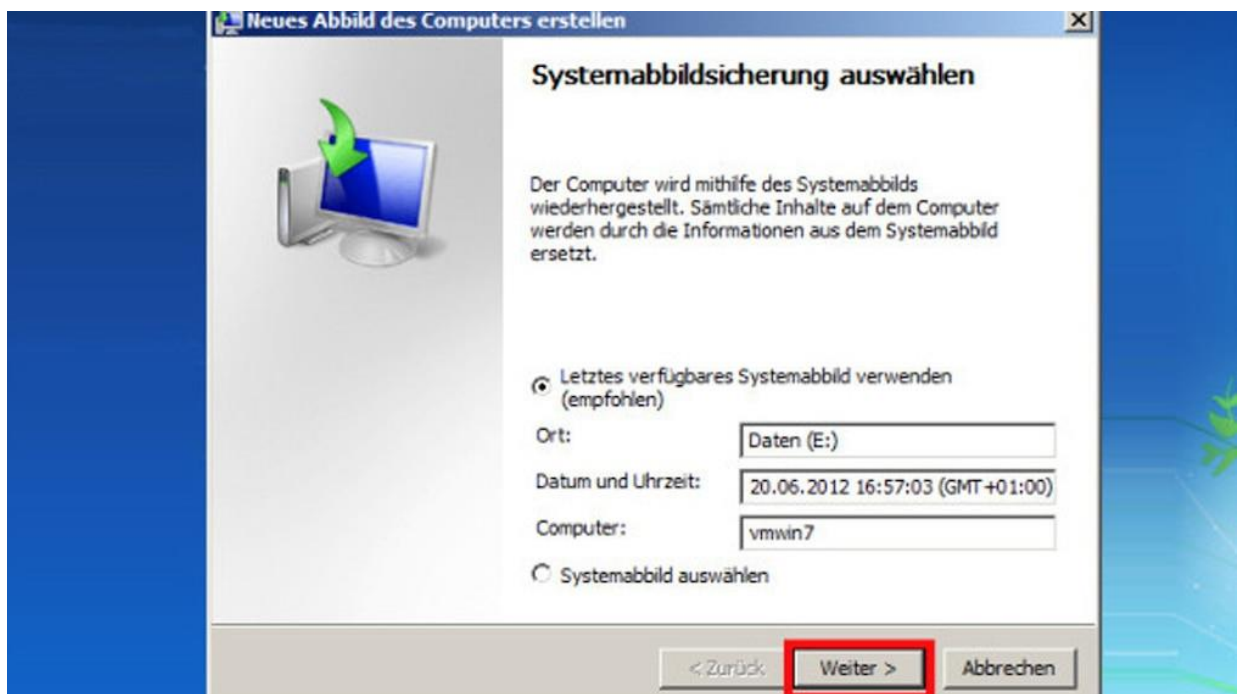
Drücken Sie die *Windows-Taste*, und klicken Sie auf *Ein/Aus*. Klicken Sie bei gedrückter Shift-Taste (Die Pfeiltaste über Strg) auf *Neu starten* und gegebenenfalls auf *Trotzdem neu starten*. Falls Windows nicht mehr startet, beachten Sie Schritt 4 der vorigen Anleitung.

Schritt 2: Systemwiederherstellung öffnen



Im folgenden Menü wählen Sie *Problembehandlung*, *Erweiterte Optionen*, gegebenenfalls *Weitere Wiederherstellungsoptionen anzeigen* und *Systemimage-Wiederherstellung*. Dann melden Sie sich an Ihrem Windows-Konto an. Nach einem Klick auf *Fortsetzen* erscheint die Festplatten-Wiederherstellungsfunktion.

Schritt 3: Image zurückspielen



Lassen Sie die Einstellung "Letztes verfügbares Systemabbild verwenden" unverändert, stellt Windows die neuste Komplettsicherung wieder her. Bei Bedarf können Sie unter *Systemabbild auswählen* ein früheres Backup auswählen. Nach zwei Klicks auf *Weiter*, *Fertigstellen* und *Ja* wird das Datenträgerabbild zurückgespielt.



Frühere Dateiversion wiederherstellen

Wer nur mal eine Datei verkorkst, muss nicht gleich ganze Ordner oder Laufwerke zurückspielen. Denn Windows speichert im Hintergrund auch frühere Versionen Ihrer Dateien. Damit die Funktion aktiv ist, gehen Sie so vor:

1. Öffnen Sie die [Systemwiederherstellung](#) wie oben beschrieben.
2. Steht im nächsten Fenster bei *Laufwerk C:* der Hinweis "Ein", ist alles gut, und Sie können auf *OK* klicken.
3. Andernfalls wählen Sie nach einem Klick auf *Windows (C:) (System)* per Klick *Konfigurieren* und *Computerschutz aktivieren* und bestätigen mit zwei Klicks auf *OK*.

Fertig! Um später etwa einen Bildbearbeitungsfehler rückgängig zu machen, klicken Sie mit der rechten Maustaste aufs verkorkste Foto, auf *Eigenschaften*, *Vorgängerversionen* und ein Datum, an dem die Datei noch in Ordnung war. Nach einem Klick auf *Öffnen* lässt sich die Datei anschauen und bei Bedarf als Kopie speichern. Mit Klicks auf *Wiederherstellen*, *Wiederherstellen* und *OK* ersetzen Sie das verpfuschte Bild.

Windows-Reparaturdatenträger erstellen

Startet Windows nicht mehr, spielen Sie das Backup mit einem Wiederherstellungslaufwerk zurück. Dieses müssen Sie vorsorglich aus dem laufenden Windows erstellen. Das geht so:

1. Drücken Sie die Tastenkombination *Windows-Taste* + *R*.
2. Im erscheinenden Fenster tippen Sie den Befehl **recoverydrive** ein.
3. Nach Klicks auf *OK* und *Ja* erscheint ein Assistent, der Sie durch die Erstellung eines bootfähigen USB-Sticks führt. Folgen Sie den Anweisungen.
4. Haben Sie die Erstellung versäumt, laden Sie das [Media Creation Tool für Windows 10](#) oder das [Media Creation Tool für Windows 11](#) herunter und erstellen damit ein USB-Wiederherstellungslaufwerk beziehungsweise eine Start-DVD.

Um die Datenrettung vom Reparaturdatenträger vorzunehmen, legen Sie die Scheibe ins Laufwerk oder stöpseln den USB-Stick ein und starten den Computer vom entsprechenden Laufwerk. Anstatt Windows neu zu installieren, klicken Sie auf *Computerreparaturoptionen*. Nun sehen Sie verschiedene Wiederherstellungsfunktionen. Mit der Option *Systemwiederherstellung* stellen Sie einen gesicherten Zustand von Windows wieder her, mit der *Systemimage-Wiederherstellung* die gesamte Festplatte. Weitere Hinweise finden Sie im [Ratgeber "Was tun, wenn Windows nicht mehr startet"](#).



[40 Bilder](#)

Die besten kostenlosen Backup-Programme

Alternative: Kostenlose Backup-Programme

Schon mit der Einführung von [Windows 10 1709](#) im Oktober 2017 hatte Microsoft einen Teil der ursprünglich für Windows Vista entwickelten Backup-Funktion als veraltet erklärt. Im Detail geht es um die Erstellung von Systemabbildern. Zwar ist die Funktion auch in [Windows 11](#) noch verfügbar, dennoch empfiehlt sich langfristig der Umstieg auf die Datensicherung eines anderen Herstellers.

www.ubackup.com

Quelle: <https://www.computerbild.de/artikel/cb-Tipps-Software-Windows-Backup-Datensicherung-8100402.html>