



Anleitung Outlook Daten sichern und wiederherstellen

Outlook Backup: Outlook Daten sichern und wiederherstellen – Schritt für Schritt Anleitung [Updated]

Die folgende Anleitung beschreibt Schritt für Schritt, wie die PST-Datei von Microsoft Outlook inklusive E-Mail-Nachrichten, Kalender, Kontakte, Termine, Aufgaben, Notizen, E-Mail-Konten und Regeln, gesichert und bei Bedarf wiederhergestellt werden kann. Die Outlook-Datendatei enthält alle lokalen Outlook-Ordner, wie Posteingang, Kalender, Aufgaben, Gesendete Objekte, Postausgang, Gelöschte Objekte sowie selbst erstellte Ordner. Deshalb sollte jeder Benutzer regelmäßig eine Sicherungskopie erstellen oder die [PST-Datei von Outlook automatisch sichern lassen](#). Die Anleitung gilt für Outlook 2000, 2002, 2003, 2007, 2010, 2013 und 2016.



Outlook Daten sichern und wiederherstellen – Schritt für Schritt Anleitung

Hier wird beschrieben, wie die PST-Datei von Outlook gesichert und wiederhergestellt werden kann. Bei einer Persönlichen Ordner-Datei handelt es sich um eine Outlook-Datendatei, in der E-Mail-Nachrichten, Kontakte, Termine, Aufgaben, Notizen und Journaleinträge sowie andere Elemente auf dem Computer gespeichert werden, wenn Outlook nicht mit in Verbindung mit Exchange Server verwendet wird.

- [Exportieren von PST-Daten](#) – Beschreibt wie die Persönliche Ordner-Datei Exportiert werden kann.
- [Importieren von PST-Daten](#) – Beschreibt wie die Outlook-Datendatei Importiert werden kann.
- [Sichern von Outlook-Einstellungsdateien](#) – Speicherorte an denen Outlook Informationen und Einstellungen gespeichert werden.
- [Sichern von Outlook E-Mail-Konten](#) – Beschreibt wie in Outlook 2000, 2002, 2003, 2007, 2010, 2013 und 2016 eingerichteten E-Mail-Konten Exportiert/Importiert werden können.

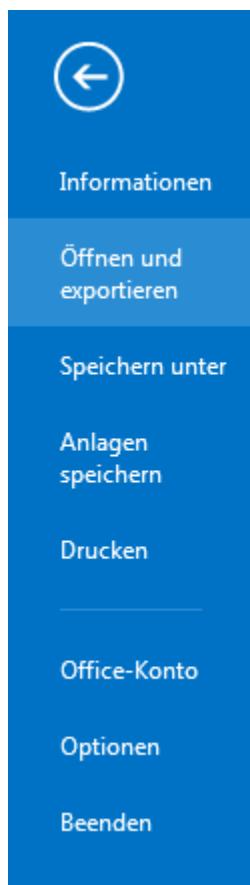


- [Sichern von Outlook Regeln](#) – Beschreibt wie die Regeln Exportiert und Importiert werden können. Ab Outlook 2007 nicht mehr nötig.
- [Persönliche Ordner Datei automatisch per Outlook Add-In Sichern](#) – Beschreibt Schritt für Schritt, wie alle in Outlook erstellten E-Mails, Nachrichten, Kontakte, Termine, Aufgaben, Notizen sowie andere Elemente automatisch gesichert werden können.

So lässt sich die Persönliche Ordner-Datei (.pst) exportieren

So lässt sich die Persönliche Ordner-Datei (.pst) von Outlook 2013 oder Outlook 2016 exportieren

Outlook 2013 und Outlook 2016 PST-Datei Exportieren



Öffnen

-  **Kalender öffnen**
Eine Kalenderdatei in Outlook (.ics, .vcs) öffnen.
-  **Outlook-Datendatei öffnen**
Eine Outlook-Datendatei (.pst) öffnen.
-  **Importieren/Exportieren**
Dateien und Einstellungen importieren oder exportieren.
-  **Ordner eines anderen Benutzers**
Einen von einem anderen Benutzer freigegebenen Ordner öffnen.

Hier wird beschrieben, wie du vorzugehen hast, wenn du deine Persönliche Ordner-Datei (.pst) exportieren möchtest und auf deinem Computer Outlook 2013 oder Outlook 2016 ausgeführt wird.

- Outlook 2013 oder Outlook 2016 Starten >
- Datei >
- Öffnen und exportieren >
- Importieren/Exportieren >
- In Datei exportieren >
- Weiter >
- Outlook-Datendatei (.pst) auswählen >
- Weiter >
- Outlook-Datendatei auswählen, das Kontrollkästchen Unterordner einbeziehen aktivieren >
- Weiter >



- Speicherort der zu Exportierenden Datei auswählen >
- Fertigstellen.

Outlook 2010 PST-Datei Exportieren

Hier wird beschrieben, wie du vorzugehen hast, wenn du deine Persönliche Ordner-Datei (.pst) exportieren möchtest und auf deinem Computer Outlook 2010 ausgeführt wird.

- Outlook 2010 Starten >
- Datei >
- Optionen >
- Erweitert > (Danke Gunnar)
- Exportieren >
- Outlook-Informationen zu Verwendung in anderen Programmen in eine Datei exportieren auswählen >
- In eine Datei exportieren auswählen >
- Weiter >
- Outlook-Datendatei (.pst) auswählen >
- Weiter >
- Outlook-Datendatei auswählen, das Kontrollkästchen Unterordner einbeziehen aktivieren >
- Weiter >
- Speicherort der zu Exportierenden Datei auswählen >
- Fertigstellen.

Outlook 2000, 2002, 2003 und 2007 PST-Datei Exportieren

Hier wird beschrieben, wie du vorzugehen hast, wenn du deine Persönliche Ordner-Datei (.pst) exportieren möchtest und auf dem Computer Outlook 2000, Outlook 2002, Outlook 2003 oder 2007 ausgeführt wird.

- Klicke im Menü Datei auf Importieren/Exportieren.
- Klicke auf Exportieren in Datei und anschließend auf Weiter.
- Klicke auf Persönliche Ordner-Datei (.pst) und anschließend auf Weiter.
- Klicke auf den Ordner, den du exportieren möchtest, und klicke anschließend auf Weiter.
- Klicke auf die Schaltfläche Durchsuchen, und wähle anschließend den Speicherort für die Datei aus.
- Gebe im Feld Dateiname einen beschreibenden Namen für die Datei an. Klicke anschließend auf OK.
- Klicke auf fertig stellen.

So lässt sich die Persönliche Ordner-Datei (.pst) importieren

Outlook 2013 oder Outlook 2016 PST-Datei Importieren

Hier wird beschrieben, wie du vorzugehen hast, wenn du deine Persönliche Ordner-Datei (.pst) importieren möchtest und auf deinem Computer Outlook 2013 oder Outlook 2016 ausgeführt wird.

- Outlook 2013 oder Outlook 2016 Starten >
- Datei >
- Öffnen und exportieren >



- Importieren/Exportieren >
- Aus anderen Programmen und Dateien importieren auswählen >
- Weiter >
- Outlook-Datendatei (.pst) auswählen >
- Weiter >
- Speicherort der zu importierenden Datei auswählen, das Kontrollkästchen Unterordner einbeziehen aktivieren >
- Entscheiden in welchem Ordner die Outlook-Datendatei (.pst) importiert werden soll >
- Weiter >
- Fertigstellen...

Outlook 2010 PST-Datei Importieren

Hier wird beschrieben, wie du vorzugehen hast, wenn du deine Persönliche Ordner-Datei (.pst) importieren möchtest und auf deinem Computer Outlook 2010 ausgeführt wird.

- Outlook 2010 Starten >
- Datei >
- Optionen >
- Exportieren >
- Outlook-Informationen zu Verwendung in anderen Programmen in eine Datei exportieren auswählen >
- Aus anderen Programmen und Dateien importieren auswählen >
- Weiter >
- Outlook-Datendatei (.pst) auswählen >
- Weiter >
- Outlook-Datendatei auswählen, das Kontrollkästchen Unterordner einbeziehen aktivieren >
- Weiter >
- Speicherort der zu importierenden Datei auswählen >
- Weiter >
- Fertigstellen...

Outlook 2000, 2002, 2003 und 2007 PST-Datei Importieren

Hier wird beschrieben, wie du vorzugehen hast, wenn du deine Persönliche Ordner-Datei (.pst) importieren möchtest und auf deinem Computer Outlook 2000, 2002, 2003 oder 2007 ausgeführt wird.

- Klicke im Menü Datei auf Importieren/Exportieren.
- Klicke auf Importieren aus anderen Programmen oder Dateien und anschließend auf Weiter.
- Klicke auf Persönliche Ordner-Datei (.pst) und anschließend auf Weiter.
- Gebe den Pfad und den Namen der Persönlichen Ordner-Datei (.pst) ein, die du importieren möchtest, und klicke anschließend auf Weiter.
- Wähle den Ordner aus, den du importieren möchtest, oder wähle die oberste Hierarchieebene aus, um alle Elemente zu importieren, und klicke anschließend auf fertig stellen.

Speicherorte von Outlook PST-Dateien

Microsoft stellt auf der Microsoft Office Website eine Liste welche alle Speicherorte beinhaltet, an denen Informationen und Einstellungen von Outlook 2003, 2007, 2010, 2013 und 2016 gespeichert werden.



- [Speicherorte der Outlook 2016-Datendateien](#)
- [Speicherorte der Outlook 2013-Datendateien](#)
- [Speicherorte der Outlook 2010-Datendateien](#)
- [Speicherorte der Outlook 2007-Datendateien](#)
- [Speicherorte der Outlook 2003-Datendateien](#)

Outlook E-Mail-Konten sichern

So lässt sich die Outlook 2000, 2002, 2003, 2007, 2010, 2013 und 2016 E-Mail-Konten sichern:

In früheren Outlook-Versionen konnten die Einstellungen für E-Mail-Konten in das oder aus dem Internet Account-Dateiformat importiert oder exportiert werden. Diese Option steht ab Outlook 2002 nicht mehr zur Verfügung. Die eingerichteten E-Mail-Konten können aber nach wie vor Exportiert und Importiert werden.

Outlook 2002, 2003, 2007, 2010, 2013 und 2016 E-Mail-Konten exportieren

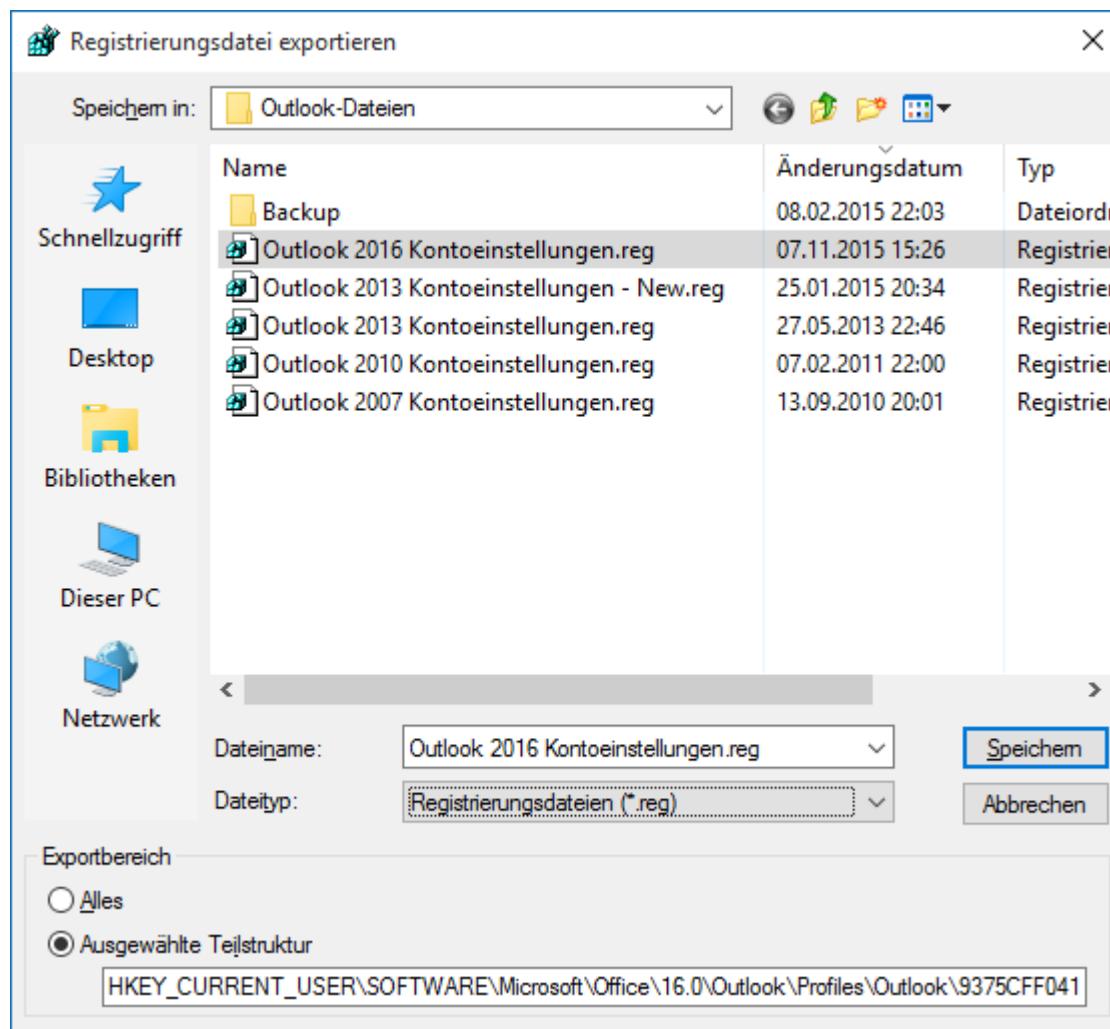
Hier wird beschrieben, wie du vorzugehen hast, wenn du deine in Outlook eingerichteten E-Mail-Konten exportieren möchtest und auf dem PC Outlook 2002, 2003, 2007, 2010, 2013 oder 2013 ausgeführt wird.

- Schließe alle Office Anwendungen, vor allem Outlook 2002, 2003, 2007, 2010, 2013 und 2016 >
- Start >
- Ausführen >
- Regedit Eingeben und OK Klicken ->
- Suche nun den folgenden Schlüssel beziehungsweise Ordner:
 - Outlook 2002 -> **HKEY_CURRENT_USER\Software\Microsoft\Windows NT\CurrentVersion\Windows Messaging Subsystem\Profiles\Outlook\9375CFF0413111d3B88A00104B2A6676**
 - Outlook 2003 -> **HKEY_CURRENT_USER\Software\Microsoft\Windows NT\CurrentVersion\Windows Messaging Subsystem\Profiles\Outlook\9375CFF0413111d3B88A00104B2A6676**
 - Outlook 2007 -> **HKEY_CURRENT_USER\Software\Microsoft\Windows NT\CurrentVersion\Windows Messaging Subsystem\Profiles\Outlook\9375CFF0413111d3B88A00104B2A6676**
 - Outlook 2010 -> **HKEY_CURRENT_USER\Software\Microsoft\Windows NT\CurrentVersion\Windows Messaging Subsystem\Profiles\Outlook\9375CFF0413111d3B88A00104B2A6676**
 - Outlook 2013 -> **HKEY_CURRENT_USER\Software\Microsoft\Office\15.0\Outlook\Profiles\Outlook\9375CFF0413111d3B88A00104B2A6676**
 - Outlook 2016 -> **HKEY_CURRENT_USER\Software\Microsoft\Office\16.0\Outlook\Profiles\Outlook\9375CFF0413111d3B88A00104B2A6676**



A screenshot of a Windows File Explorer window. A context menu is open over a registry key named '9375CFF0413111d3B88A00104B2A6676'. The menu items are: Reduzieren, Neu, Suchen..., Löschen, Umbenennen, Exportieren (which is highlighted in blue), Berechtigungen..., and Schlüsselnamen kopieren.

- Rechtsklick und Exportieren auswählen >
- Speicherort und Dateiname der zu Exportierenden Datei auswählen >
- Speichern auswählen > Fertig.
- So werden alle in Outlook 2002, 2003, 2007, 2010, 2013 und 2016 angelegten Konten gesichert.



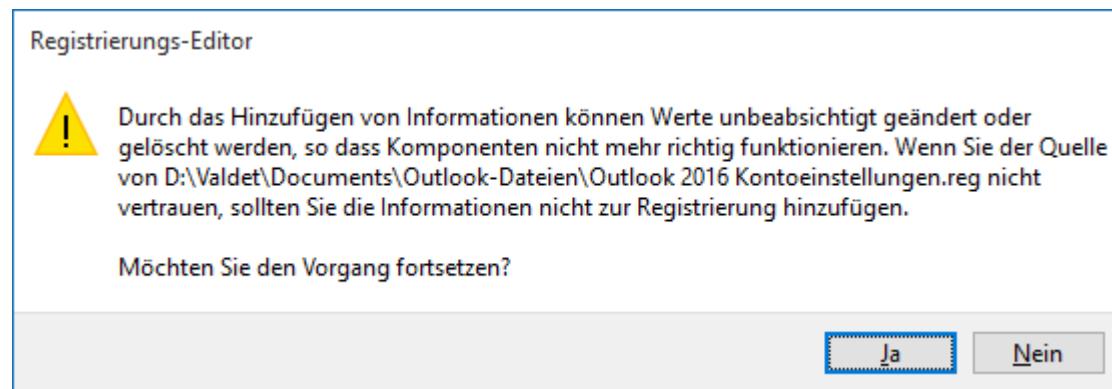
Dieser Schlüssel inklusive Unterordner, enthält die Kontoinformationen der alle in Outlook 2002, 2003, 2007, 2010, 2013 und 2016 eingerichteten E-Mail-Konten. Durch das Exportieren dieses Schlüssels



können die Einstellungen für alle in Outlook 2002, 2003, 2007, 2010, 2013 und 2016 angelegten E-Mail-Konten exportiert werden und somit gesichert werden.

Outlook 2002, 2003, 2007, 2010, 2013 und 2016 E-Mail-Konten importieren

Im Falle einer Neuinstallation des Betriebssystems können die gesicherten E-Mail-Konten problemlos Importiert werden: Dazu einfach die weiter oben Exportierte .reg Datei mittels Doppelklick ausführen.



Ganz Wichtig: Diese Aktion muss ausgeführt werden bevor Outlook 2002, 2003, 2007, 2010, 2013 und 2016 nach einer Neu Installation von Office 2002, 2003, 2007, 2010, 2013 und 2016 gestartet wurden.

Dadurch werden alle Outlook 2002, 2003, 2007, 2010, 2013 und 2016 E-Mail-Konten importiert, ohne alle E-Mail-Konto Daten neu eingeben zu müssen. Das Passwort der alle neu eingerichteten E-Mail-Konten muss lediglich bei der Ersten E-Mail Abfrage einmalig bestätigt werden. Solltet ihr danach Probleme mit dem E-Mail empfang haben, dann erstellt über die Systemsteuerung einen neuen Outlook Profil.

Outlook 2000 E-Mail-Konten Exportieren bzw. Importieren

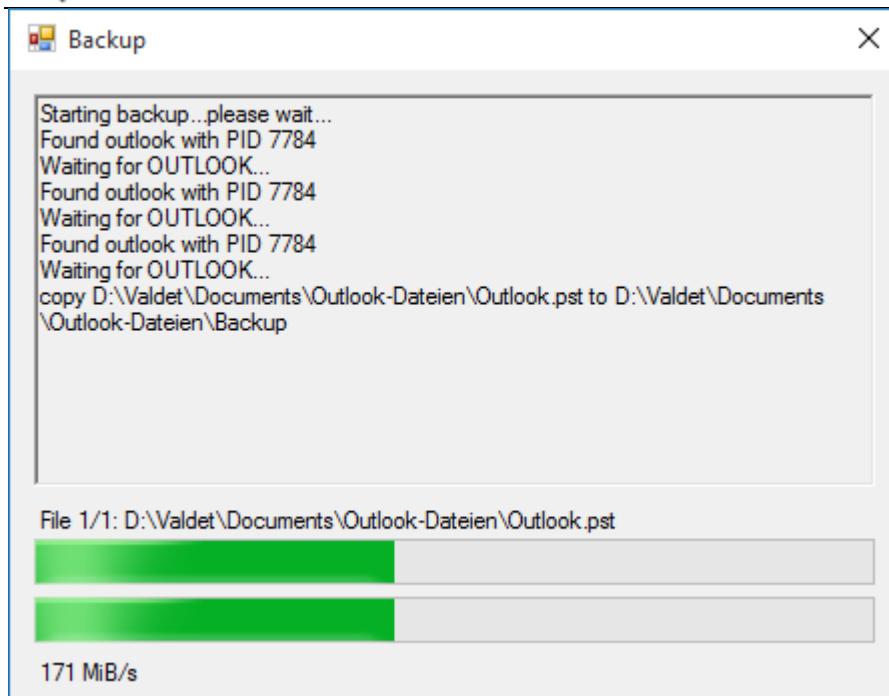
Hier wird beschrieben, wie du vorzugehen hast, wenn du deine in Outlook eingerichteten E-Mail-Konten exportieren möchtest und auf Deinem Computer Outlook 2000 ausgeführt wird.

- Outlook 2000 Starten >
- Extras >
- Konten >
- E-Mail >
- Exportieren.

Später können die E-Mail-Konten auf dieselbe Weise wieder Importiert werden.

Persönliche Ordner Datei automatisch per Outlook Add-in Sichern

Microsoft hatte im Jahre 2003 ein kleines Add-in für Outlook 2000, 2002 und 2003 mit dem die Sicherung der Persönlichen Ordner-Datei automatisiert werden konnte veröffentlicht. Dieses Add-In lässt sich auch mit Outlook 2007 und mit Outlook 2010 verwenden, allerdings nicht mit Outlook 2013 oder Outlook 2016.



Das [Outlook Add-in Sicherung für Persönliche](#) lässt sich nach wie vor kostenlos herunterladen. Das Feature Sicherung für Persönliche Ordner erleichtert und beschleunigt die Sicherung von Outlook Dateien. Dabei werden in Outlook 2000, 2002, 2003, 2007 und 2010 in regelmäßigen Abständen Sicherungskopien der PST-Dateien erstellt, wodurch eine problemlose Sicherung aller Outlook-Ordner gewährleistet wird.

Automatisch lässt sich die Persönliche Ordner-Datei von Outlook [nach wie vor sichern](#), allerdings nur mit Outlook 2000, 2002, 2003 und 2007. Ab Outlook 2010 muss man bereits [in die Trickkiste greifen](#), da das Add-in für Outlook namens Sicherung für Persönliche Ordner nicht mehr läuft. Mit Outlook 2013 und höher versagt das Add-in den Dienst komplett und lässt sich auch nicht mehr verwenden. Bei Verfügbarkeit von Outlook 2013 beschäftigte ich mich mit dem Add-in und nachdem ich feststellen musste, dass es nicht mehr funktioniert, hatte ich mich nun entschlossen, die Datei manuell zu sichern. Erst nach Verfügbarkeit des Backup Add-ins für Outlook konnte ich die PST-Datei von Outlook automatisch sichern lassen.

Outlook 2000, 2002, 2003, 2007, 2010, 2013 und 2016 Regeln sichern

Wenn du zum Verwalten eingehender Mails Regeln festgelegt hast und diese nach einer Neuinstallation wieder verwenden möchtest, so kannst du deine erstellten Regel in einer RWZ Datei exportieren. Diese Dateien können dann auf demselben Weg wieder importiert werden.

Outlook 2000

So kannst du deine Outlook 2000 Regeln exportieren:

- Outlook 2000 Starten >
- Extras >
- Regel-Assistent >
- Optionen >
- **Regeln exportieren >**



- Zum Sicherungsordner navigieren, Dateinamen für die Regeln eingeben und auf „Speichern“ klicken.

Outlook 2002 und 2003

So kannst du deine Outlook 2002 und Outlook 2003 Regeln exportieren:

- Outlook Starten >
- Extras >
- Regeln und Benachrichtigungen >
- Optionen >
- Regeln Exportieren >
- Zum Sicherungsordner navigieren, Dateinamen für die Regeln eingeben und auf „Speichern“ klicken.

Ab Outlook 2007 werden die Regeln auch in der Persönlichen Ordner-Datei (.pst) gespeichert. Es ist also nicht mehr zwingend notwendig die Regeln zu exportieren solange die Outlook PST-Datei gesichert wird.

Sichern von Outlook E-Mail-Konten – Alternativen

Wer es lieber kompliziert mag, mit den oben genannten Möglichkeiten nicht weiter kommt oder aus welchem Grund auch immer Alternativen sucht, kann so wie hier beschrieben vorgehen. Hier werden allerdings Windows Vista oder XP vorausgesetzt, da weder Windows Mail noch Outlook Express mit Windows 7 oder 8 ausgeliefert werden. Sind die Voraussetzungen erfüllt, dann können alle in Outlook vorhandenen E-Mail Konten in Outlook Express oder Windows Mail importiert und diese von Outlook Express oder Windows Mail als .iaf Datei exportiert werden.

Im Falle einer Neuinstallation müssen zuerst die E-Mail-Konten, die bereits als .iaf Dateien vorliegen in Outlook Express oder Windows Mail importiert werden. Wenn Outlook das erste Mal gestartet wird, und die E-Mail-Konten bereits in Outlook Express oder Windows Mail schon importiert wurden, wird man mit der Frage konfrontiert ob die E-Mail-Konto Einstellungen und E-Mail Nachrichten von Outlook Express oder Windows Mail importiert werden sollen.

Damit werden alle E-Mail-Konten importiert, ohne alle E-Mail-Account Daten neu eingeben zu müssen. Das Passwort muss lediglich bei der Ersten E-Mail Abfrage einmalig bestätigt werden.

Sichern von Outlook E-Mail-Konten – Eine weitere alternative

So können die E-Mail-Konto Einstellungen und E-Mail Nachrichten von Outlook Express oder Windows Mail importiert werden wenn Outlook verwendet wird und die Abfrage ob die in Outlook Express oder in Windows Mail gefundenen Einstellungen und E-Mails importiert werden sollen nicht erscheint:

- Outlook Starten.
- Klicke im Menü Datei auf Importieren/Exportieren.
- Klicke auf Internet-Mail-Kontoeinstellungen importieren und dann auf Weiter.
- Befolge die Anweisungen des Import/Export-Assistenten, um den Importvorgang abzuschließen.



Office Assistent zum Speichern eigener Einstellungen

Office XP und 2003 bieten mit dem Assistent zum Speichern der Einstellungen die Möglichkeit, die Office Einstellungen in einer Datei zu sichern, die auf einem anderen PC wieder eingespielt werden kann.

Outlook 2003

- Start >
- Programme >
- Microsoft Office >
- Microsoft Office Tools >
- Microsoft Office 2003 Assistent zum Speichern eigener Einstellungen

Outlook 2002

- Start >
- Programme >
- Microsoft Office Tools >
- Assistent zum Speichern Eigener Einstellungen

Outlook Daten sichern und wiederherstellen – Ähnliche Beiträge

- [So lässt sich die PST-Datei von Outlook 2016 automatisch sichern \[Updated\]](#)
- [So lässt sich die PST-Datei von Outlook 2013 automatisch sichern \[Updated\]](#)
- [So lässt sich die PST-Datei von Outlook 2010 automatisch sichern \[Updated\]](#)
- [So lässt sich die PST-Datei von Outlook 2007 automatisch sichern \[Updated\]](#)

Ähnliche Beiträge

- [So lässt sich die PST-Datei von Outlook 2016 reparieren](#)
- [Outlook 2013 PST-Datei mit ScanPST.exe reparieren](#)
- [Outlook 2010 PST-Datei mit ScanPST.exe reparieren](#)
- [Outlook 2007 PST-Datei mit ScanPST.exe reparieren](#)
- [Outlook 2003 PST-Datei mit ScanPST.exe reparieren](#)

Office vollständig entfernen und erneut installieren

- [Office 2016 vollständig entfernen und erneut installieren](#)
- [Office 2013 vollständig entfernen und erneut installieren](#)
- [Office 2010 vollständig entfernen und erneut installieren](#)
- [Office 2007 vollständig entfernen und erneut installieren](#)
- [Office 2003 vollständig entfernen und erneut installieren](#)

Outlook Express 5 und 6 Daten sichern und wiederherstellen

Wenn du auf der Suche nach einer Anleitung die beschreibt, wie die E-Mail Nachrichten, Adressbücher, E-Mail-Konten, Newskonten und Regeln von Outlook Express gesichert und bei Bedarf auch wiederhergestellt werden können bist, dann geht es hier lang -> [Outlook Express Daten sichern](#).



DIETMAR WALKER - PC-BLITZHELFER - NOTDIENST
Nationalgasse 14 • 72124 Pliezhausen • Tel. 07127 / 89194 - Fax 89118
Internet: <http://www.pc-blitzhelfer.de> – Mobil 0172-882 79 55

Quelle: <https://it-blogger.net/outlook-backup/>