# Outlook sichern, exportieren und importieren

### Einladungstext:

#### Outlook sichern, pflegen, archivieren

Du hast einen neuen Computer gekauft und möchtest Microsoft Outlook wieder einrichten. Wie kommen die Kontakte, Mails, usw. auf den neuen Computer?

Oder du möchtest alle deine Kontakte weitergeben.

Das ist gar nicht so schwierig!

Aber auch ein laufendes Outlook sollte regelmässig gesichert werden.

Hier hilft dir das Referat von Martin Dürig.

### Moderationstext:

#### Outlook sichern, pflegen, archivieren

Du hast einen neuen Computer gekauft und eingerichtet und hast das neuste Microsoft Outlook installiert. Jetzt stellt sich vielleicht die Frage, wie deine Mails, Kontakte, aber auch Kalender und Aufgaben auf den neuen Computer kommen.

Martin zeigt wie man eben diese Kontakte, Mails und Kalender exportieren und danach wieder importieren kann.

Es kann aber auch vorkommen, dass du deine gesamte Adresskartei, sprich Kontakte weitergeben möchtest.

Wer Outlook verwendet, hat oft das Problem mit der Sicherung. Auch hier kann das Referat dir helfen.

https://support.office.com/de-de/article/Exportieren-oder-Sichern-von-E-Mails-Kontaktenund-Kalender-in-einer-Outlook-PST-Datei-14252b52-3075-4e9b-be4e-ff9ef1068f91

https://support.office.com/de-de/article/Erstellen-einer-Datensicherungsdatei-dde6b562f143-44f0-84a8-ab98e21ad967

# Outlook sichern, exportieren und importieren

Outlook 2013 Office 2013	Wir sprechen von Outlook 2013 als Teil des Office – Pakets Office 2013. Nicht zu verwechseln mit Outlook 365 oder andern Mailprogrammen.
Image: m.duerig@valaiscom.ch       23.10.2016 11:10       Outlook-Datendatei       49'000 KB         Speicherort       C.\Users\Martin\AppData\Local\Microsoft\Outlook\m.duerig@valaiscom.ch.ost         C:\Users\Martin\AppData\Local\Microsoft\Outlook	Outlook speichert seine Daten in einer PST- oder OST-Datei ab. <b>PST</b> , wenn <b>POP</b> verwendet, <b>OST</b> , wenn <b>IMAP</b> verwendet wird Doch diese Datei ist nicht ganz einfach zu finden Hier ist der Speicherort, aber finden werden wir ihn kaum, denn der Ordner ist versteckt und nicht sichtbar. Wir kommen darauf zurück!
Wir wollen Outlook sichern oder Kontakte weitergeben	Zur Pflege gehört regelmässiges Sichern der Outlook - Datei



Г		Posteingang - m.duerig@valaiscom.ch - Outlook		
	Informationen	Kontoinformationen	Wir klicken auf	
	Öffnen und exportieren	m.duerig@valaiscom.ch IMAP/SMTP	Offnen und exportieren	
	Speichen unter Anlagen speichern Drucken Office-Konto Optionen Beenden	Kontoeinstellungen       Einstellungen für Konto und soziale Netzwerke         Andern der Einstellungen für dieses Konto oder Einrichten weiterer Verbindungen.         Image: Mit sozialen Netzwerken verbinden.         Postfach aufräumen Aufräumen         Verwalten der Größe Ihres Postfachs durch Leeren des Ordners "Gelöschte Elemente" und Archivierung.		
	۲	Posteingang - m.duerig@valais:		
	Informationen Offnen und expotitieren Spechen unter		und auf importieren / exportieren	
	Anagen specifiem Ducken		klicken	
	Office-Konto	Importieren/Exportieren     Dateien und Einstellungen importieren oder exportieren.		
	Optionen Beenden Ordner eines anderen Benutzers Einen von einem anderen Benutzer freigegebenen Ordner öffnen.			
	Import/Export-Assis	tent          Wählen Sie eine Aktion aus:         Aus anderen Programmen oder Dateien importieren         Calendar- (ICS) oder Vcalendar-Datei (VCS) importieren         RSS-Feeds aus geneinsmer Feedliste importieren         RSS-Feeds aus geneinsmer Feedliste importieren         RSS-Feeds in eine OPML-Datei exportieren         VCARD-Datei (VCF) importieren         Beschreibung         Outlook-informationen werden zur Verwendung in anderen Programmen in         eine Datei exportiert.         Zurück       Weiter >         Abbrechen	Alles andere, ausser <b>in Datei exportieren</b> interessiert uns nicht	
	In eine Datei expor	Zu erstellender Dateityp:       Durch Trenzeichen getrennte Werte       Outlook-Datendatei (pst)          Zurück       Wetter >       Abbrechen	Wir wollen eine Outlook Datei, also wählen wir <b>Outlook-Datendatei (.pst)</b>	

Outlook-Datendatei exportieren X	
Ordner, aus dem Sie exportieren möchten:         Image: Signal Sie exportieren Sie export	Entweder sichern wir die ganze Outlook Datei mit allen Unterordnern, das heisst, alles komplett. Damit machen wir eine Gesamtsicherung.
Outlook-Datendatei exportieren X	
Qrdner, aus dem Sie exportieren möchten:         Journal (Nur dieser Computer)         Junk-E-Mail         Kalender (Nur dieser Computer)         Kontakte (Nur dieser Computer)         Notizen (Nur dieser Computer)         Notizen (Nur dieser Computer)         Sent         Sent Messages         Unterordner einbeziehen         Filter         Zurück       Weiter >	oder wie hier nur die <b>Kontakte</b> . Dafür muss das Häkchen "Unterordner einbeziehen" weggenommen werden
Outlook-Datendatei exportieren X	
Egportierte Datei speichern unter: Iments/Outlook-Dateien/backup.psi Durghsuchen Opr Oprukate durch exportierte Elemente ersetzen Erstellen von Duplikaten zulassen Keine Duplikate exportieren <pre></pre>	Der vorgeschlagene Speicherort und der Name passen uns nicht, also ändern wir das!
Outlook-Datendatei exportieren X	
Exportierte Datei speichern unter:         Iments\Outlook-Dateien\backup.pst         Durchsuchen         Optionen         Image: Duplikate durch exporting a Elemente ersetzen         Erstellen von Durgaten zulassen         Keine Durgate exportieren	<b>Durchsuchen</b> anklicken

2 Outlook-Datendateien öffnen X	
$\leftarrow \rightarrow \checkmark \uparrow$ 📕 « Docume > Outlook-Dateien v 🖸 "Outlook-Dateien" durchsuchen $P$	
Organisieren 🔹 Neuer Ordner	Wir wählen den Speicherort
A Name Änderungsdatum Typ	Deskton und ändern den
Es wurden keine Suchergebnisse gefunden.	Desktop und andern den
Downloads	vorgeschlagenen Namen in
📔 Dokumente 🖈	Kontakta
le Bilder ≠	KUIIIAKIE.
🦁 Computeria	
🛃 Dropbox	Falls wir dan ganzon Ordnor
Unterlagen Yout	Falls wir den ganzen Oruner
	ausgewählt haben, geben wir
Dateityp: Outlook-Datendateien	dan Naman Sicharung"
	den Namen "Sicherung
∧ Ordner ausblenden Iools ▼ OK Abbrechen	Mit OK bestätigen wir.
Outlook-Datendatei exportieren X	
Evportierte Datei cheichern unter	So allos boroitl
	SO, alles beleft:
C:\osers\wartin\Desktop\kontake.t	Speicherort kontrolliert.
Optionen	lotzt nur noch <b>Fortig stellen</b>
Duplikate durch exportiente Elemente ersetzen	Jetzt nur noch <b>rertig stellen</b>
C Erstellen von Duplikate avontieren	anklicken, und
O Tenic pobligate expositeren	
< 7. Turiick Earling tallan Abbrachan	
Outlook-Datendatei erstellen X	
	Honpla
Optionales Kennwort hinzufügen	
	Das brauchen wir nicht!
Kennwort:	Wir wollen es uns ja nicht
Kenn <u>w</u> ort bestatigen:	noch komplizierter machen!
Dieses Kennwort in der Kennwortliste speichern	
	Aber jetzt nochmals OK
OK Abbrechen	klicken
	und schon finden wir auf
	dem Desktop unsere Datei
	mit den Kontakten!
	Die können win istell. D. s. f.
Kontakte	וט e konnen wir Jetzt zB. auf
Des werde als wight ask-wight	einen Stick kopieren und auf
Das war doch nicht schwierig!	dom nou on Commuter
	dem neuen computer
	importieren oder auch per
	Mailwaitarlaitar
	iviali weiterleiten.

Importieren von gesicherten Elementen	Jetzt speichern wir die gesicherten Daten auf den neuen oder andern Computer.
Öffnen         Image: Second	Wieder gehen wir über <b>Datei -</b> und <b>Öffnen und exportieren.</b> Outlook-Datei öffnen heisst eine komplette Sicherung zurückholen, Importieren bei einzelnen
Wählen Sie eine Aktion aus:         Aus anderen Programmen oder Dateien importieren licalendar- (ICS) oder vCalendar-Datei (VCS) importieren In Datei exportieren RSS-Feeds aus einer OPML-Datei importieren RSS-Feeds aus gemeinsamer Feedliste importieren RSS-Feeds in eine OPML-Datei exportieren VCARD-Datei (VCF) importieren VCARD-Datei (VCF) importieren         Beschreibung Daten aus anderen Dateien wie Outlook-Datendateien (PST) oder Textdateien importieren.	Beim genauen Lesen wird klar, was wir hier zu tun haben! Auf <b>Weiter</b> klicken!
Datei Importieren	Wir wählen die <b>.pst Outlook Datei</b> Auf <b>Weiter</b> klicken!

Outlook-Datendatei i	importieren X Zu importierende Datei: Documents\Outlook-Dateien\backup.pst Durchsuchen Optionen Outlook-Dateien\backup.pst Durchsuchen Optionen Outlook-Dateien\backup.pst Durchsuchen Optionen Ottopication durch importierte Elemente ersetzen O Erstellen von Duplikaten zulassen O Keine Duplikate importieren	Da finden wir unsere Datei wohl kaum! (Unsere liegt auf dem Desktop bereit). Also <b>Durchsuchen</b> anklicken
Schnellzugriff	<ul> <li>Dieser PC - Verknüpfung 28.04.2016 13:57 Verknüpfung</li> <li>Kontakte 19.10.2016 18:29 Outlook-Datendatei</li> <li>Netzwerk - Verknüpfung 29.02.2016 22:24 Verknüpfung</li> <li>OneDrive 15.09.2016 14:26 Verknüpfung</li> </ul>	Wenn wir den <b>Desktop</b> anwählen, finden wir auch unsere Datei <b>Kontakte.</b>
Dieser PC - Verknüpfung Kontakte Netzwerk - Verknüpfung OneDrive OneDrive Kontakte	28.04.2016 13:57 Verknüpfung 19.10.2016 18:29 Outlook-Datendatei 29.02.2016 22:24 Verknüpfung 15.09.2016 14:26 Verknüpfung Uotlook-Datendateien ~ Tools ~ Öffnen Abbrechen	Anklicken und mit <b>Öffnen</b> geht's weiter!
Outlook-Datendatei	Zu importierende Datei:       Zu importierende Datei:         C:\Users\Martin\Desktop\Kontakte.pst       Durghsuchen         Optionen       Optionen         Image: Duplikate durch importierte Elemente ersetzen       Erstellen von Duplikaten zul vsvn         Keine Duplikate importieren       Keine Duplikate importieren	Die zu importierende Datei ist gewählt, jetzt noch die <b>Duplikate</b> beachten

Outlook-Datendatei i	mportieren	X	
	Ordner, aus dem Sie importieren möchten:         >          B Outlook-Datendatei         Unterordner einbeziehen         Filter         Elemente in den aktuellen Ordner importieren         Elemente in denselben Ordner importieren in:         m.duerig@valaiscom.ch		Da brauchen wir nichts zu ändern. Falls das E-Mail-Konto anders heisst, bitte wechseln!
Image: State of the state state in the state in the state in the state in the state sta	imputer) durchsuchen (Strg+E) , is-Chor erenten Computeria istand Computeria ITEL DU SOLEIL iane HUMEL p@landhotel-zur-alten-post.de p@vaillant.ch		und wir haben die Kontakte vom andern Outlook bei uns. Ist doch keine Kunst, oder?

Oktober 2016 / Martin Dürig