

**csfk.ch**

office-care.ch gmbh / cskf.ch  
Klaus-Dieter Käser  
Haldenstrasse 2  
CH-8917 Oberlunkhofen  
Fon CH: +41 77 404 14 39  
Fixnet: +41 44 520 96 43  
Fax: +49-761-292 43 46  
[www.csfk.ch](http://www.csfk.ch)

# Daten sichern mit SyncBackFree

---

Download der kostenlosen Version von SyncBack, Installation und erste Einstellungen

# Daten sichern mit SyncBackFree

---

## Zielsetzung

Einfach und effektiv Daten sichern mit dem Programm SyncBackFree

## Themen

Herunterladen und Installieren

Kopieren der Daten auf eine externe Festplatte (Sicherung)

**Inhalt**

1	Grundlagen der Datensicherung .....	4
1.1	Was wir benötigen .....	4
1.2	SyncBackFree herunterladen .....	6
1.3	SyncBackFree installieren .....	7
2	SyncBackFree starten .....	9
2.1	An Taskleiste anheften.....	10
3	Ein erstes Profil anlegen.....	11
3.1	Sichern, synchronisieren, spiegeln? .....	12
3.1.1	Sichern.....	12
3.1.2	Synchronisieren.....	12
3.1.3	Spiegeln.....	13
3.2	Tipp.....	13
4	Sicherung anlegen.....	14
5	Zeitplan festlegen.....	19


# 1 Grundlagen der Datensicherung

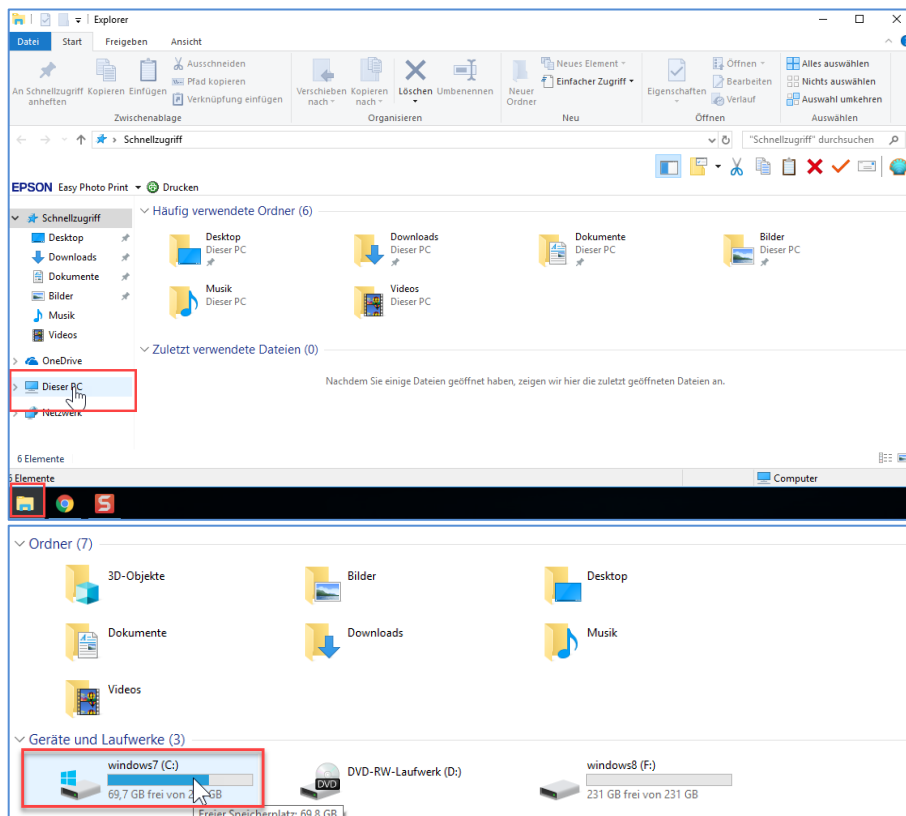
Datensicherung ist immer dann wichtig, wenn Sie mühsam am PC **Eigenes geschaffen** haben oder Einzigartiges nicht verlorengehen soll, wie z.B. die Bilder aus dem letzten Urlaub. Früher kopierte man solche Daten mühsam auf Disketten oder Bänder (Streamer), später auf CD oder DVD. Im Ernstfall versuchte man dann – beim Streamer häufig vergeblich - die Daten wieder zurückzuholen. Abgesehen davon, dass das Sichern mit diesen Instrumenten zeitaufwändig war, war es meist noch aufwändiger eine verlorene Datei wiederzufinden und wiederherzustellen.

Im Zeitalter [externer Festplatten](#) ist Datensicherung einfach geworden. Wer will kopiert seine Dateien einfach mit dem Windows Explorer von einem Ort zum anderen. Aber kleine Helferlein, Programme wie z.B. das kostenlose SyncBack Free, können dabei helfen, die Datensicherung effizienter und komfortabler zugleich zu erledigen.

Diese Anleitung beinhaltet nicht die Sicherung von Windows und/oder den installierten Programmen. Da es hin und wieder nicht schaden kann, Windows neu zu installieren ist das zwar zeitaufwändig, aber meist keine Tragödie. Der Verlust der eigenen Bilder, Musik oder Lebensläufe, der Buchhaltung, Steuererklärung oder Ferienplanung, etc. ist schwerwiegender und kann existenziell werden.

## 1.1 Was wir benötigen

- Eine externe Festplatte, die Kapazität sollte nicht kleiner sein als die Datenmenge, die Sie sichern möchten, also müssen wir herausfinden, wieviele Daten wir haben
  - Einfachster Weg das herauszufinden:  
Windows Explorer (  + E) öffnen,  
Dieser PC,  
Festplatte C:\ wählen

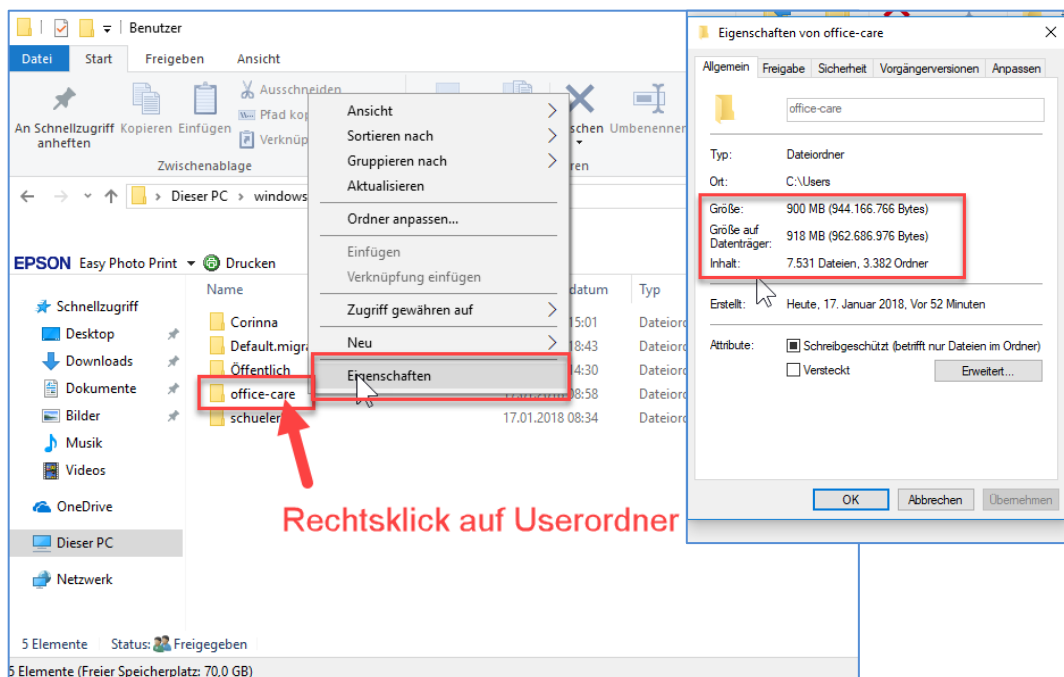


und dort nach dem Benutzer-/User-Ordner suchen, der gesichert werden soll.

Name	Änderungsdatum	Typ	Größe
Benutzer	17.01.2018 08:52	Dateiordner	
ESD	04.10.2015 20:02	Dateiordner	
Intel	06.09.2013 22:54	Dateiordner	
Logs		Dateiordner	
PerfLogs		Dateiordner	
Programm		Dateiordner	
Programme (x86)	24.12.2017 14:30	Dateiordner	
UBIOS	17.07.2013 17:10	Dateiordner	
Windows	24.12.2017 16:47	Dateiordner	
Windows.old	17.01.2018 09:34	Dateiordner	
C870_L870_GR.pdf	06.09.2013 22:54	PDF-Datei	5.662 KB

Kann auch USER heissen

Per Doppelklick in den Ordner "Benutzer" / "User" wechseln und dort den eigenen Benutzerordner markieren (einfacher Klick mit der linken Maustaste). Anschliessend mit Rechtsklick "Eigenschaften" wählen – die Grösse aller in diesem Ordner enthaltenen Daten wird in der Summe angezeigt – kann etwas dauern.



Rechtsklick auf Userordner

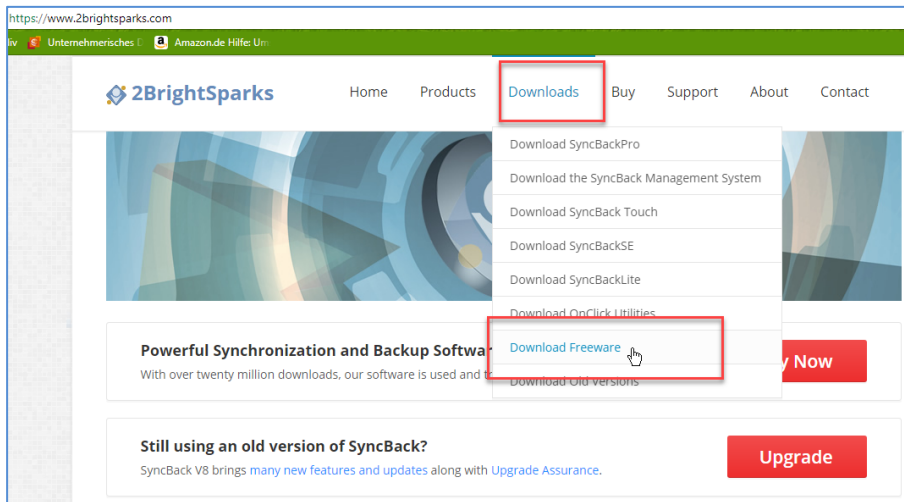
Nun kennen Sie die aktuelle Grösse Ihres Benutzerordners, ausser den eigenen Dateien und Bildern sind auch noch versteckte Dateien mitgezählt, die Windows im Hintergrund anlegt und benötigt. Rechnen Sie Ihre nächsten Urlaube und die dort entstehenden Fotos mit ein, wenn Sie eine neue Festplatte kaufen wollen.

Die neue Platte sollte **doppelt so gross** sein, wie die ermittelte Datenmenge.

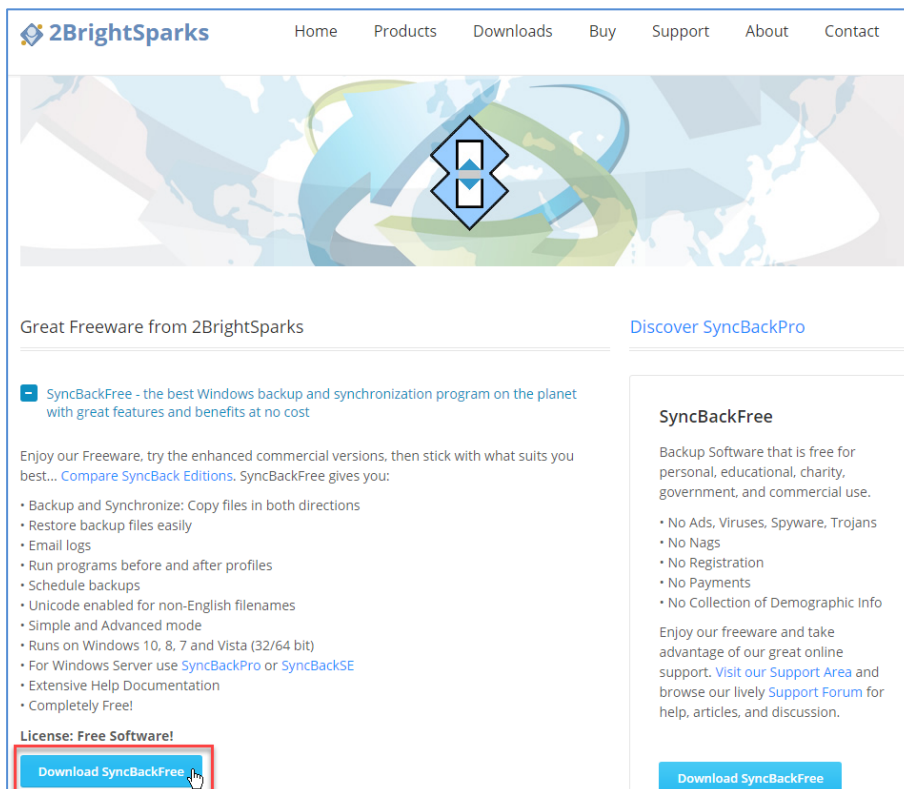
- Überblick darüber, wo sich unsere ganzen Daten befinden. Die meisten Dateien werden unter den Bibliotheken Dokumente/Bilder/Musik/Videos abgelegt sein, die sich alle im Benutzerordner befinden. Aber es gibt auch spezielle Anwendungen, Buchhaltungs-, Steuererklärungs- oder Bankingprogramme, etc., die ihre Daten schon mal an einem anderen Ort ausserhalb der Bibliotheken ablegen, den Sie dann berücksichtigen müssen. Mit dem Weg oben finden Sie aber sicher erstmal die meisten Ihrer Dateien.
- Ein Programm zur Datensicherung – hier SyncBackFree.

## 1.2 SyncBackFree herunterladen

Das Programm SyncBackFree ist zum Herunterladen beim Hersteller <http://www.2brightsparks.com> hier zu finden:



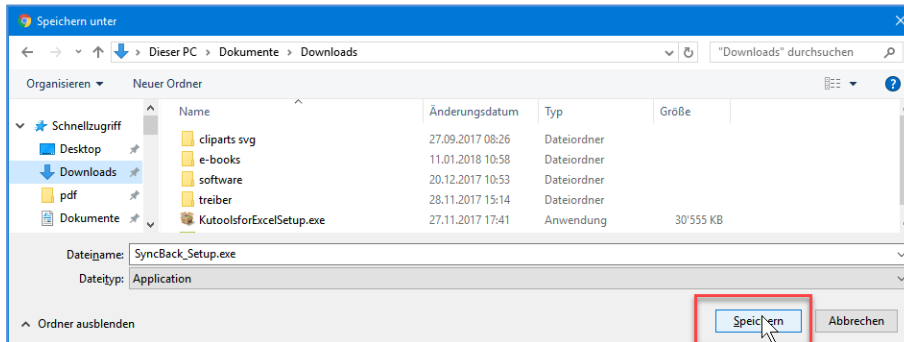
dort unter der Rubrik "Downloads" beim Eintrag "Download Freeware" klicken, auf der neuen Seite "Download SyncBackFree" suchen und die deutsche Version herunterladen.



Der direkte Link zum Herunterladen der kostenfreien Version auf die eigene Festplatte ist folgender: [https://www.2brightsparks.com/assets/software/SyncBack\\_Setup.exe](https://www.2brightsparks.com/assets/software/SyncBack_Setup.exe).

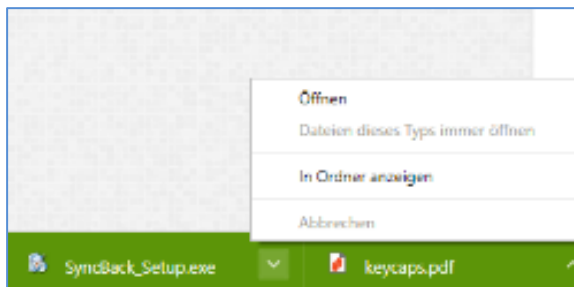
Der direkte Link zur Downloadseite selbst: <https://www.2brightsparks.com/download-syncbackfree.html> (Stand: Jan. 2018)

Beim ersten Link wird direkt eine ausführbare Datei "SyncBack\_Setup.exe" heruntergeladen, die mit einem Doppelklick zur Installation gestartet wird. Üblicherweise wird ein Download auf dem PC im Ordner "Downloads" gespeichert, Sie können aber auch einen anderen Ort wählen. Merken Sie sich, wo die Datei gespeichert wird, damit Sie diese auch wiederfinden. Nach der Installation können Sie die Datei problemlos löschen.

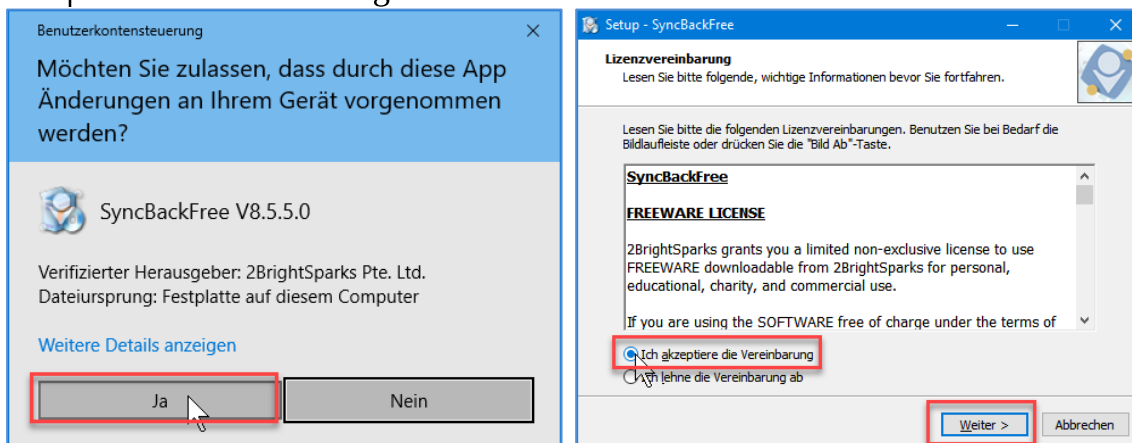


### 1.3 SyncBackFree installieren

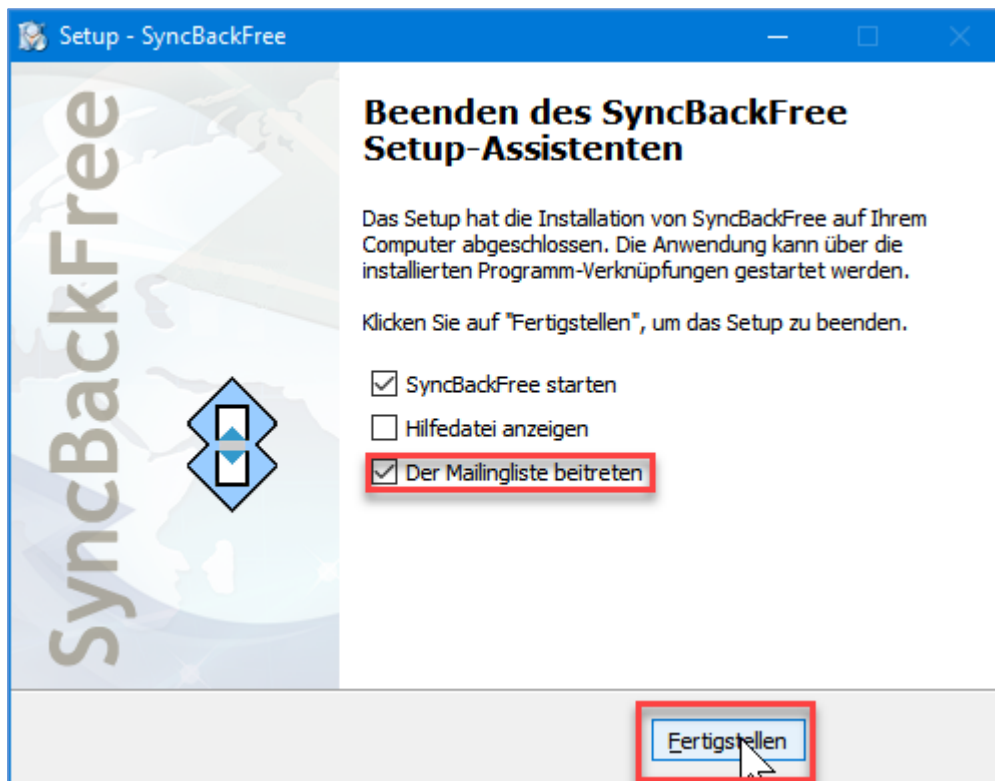
Je nach Browser müssen Sie nun die Datei/den Ordner öffnen und die Installation starten. Bei Google Chrome sieht das beispielsweise so aus, wie unten. Sie können nun entweder direkt auf die heruntergeladene Datei klicken oder auf den Pfeil rechts davon und "In Ordner anzeigen" wählen, um von dort die Installation zu starten.



Ein Assistent leitet Sie Schritt für Schritt durch die Installation. Zunächst meldet sich die "Benutzerkontensteuerung", die sichergehen will, dass Sie das auch tun wollen, was Sie gerade tun: Bestätigen Sie mit "Ja". Im nächsten Schritt setzen Sie den Punkt vor "Ich akzeptiere die Vereinbarung" und anschliessend auf "Weiter".



Die nächsten Schritte laufen vollautomatisch, zum Schluss erscheint das Fenster:



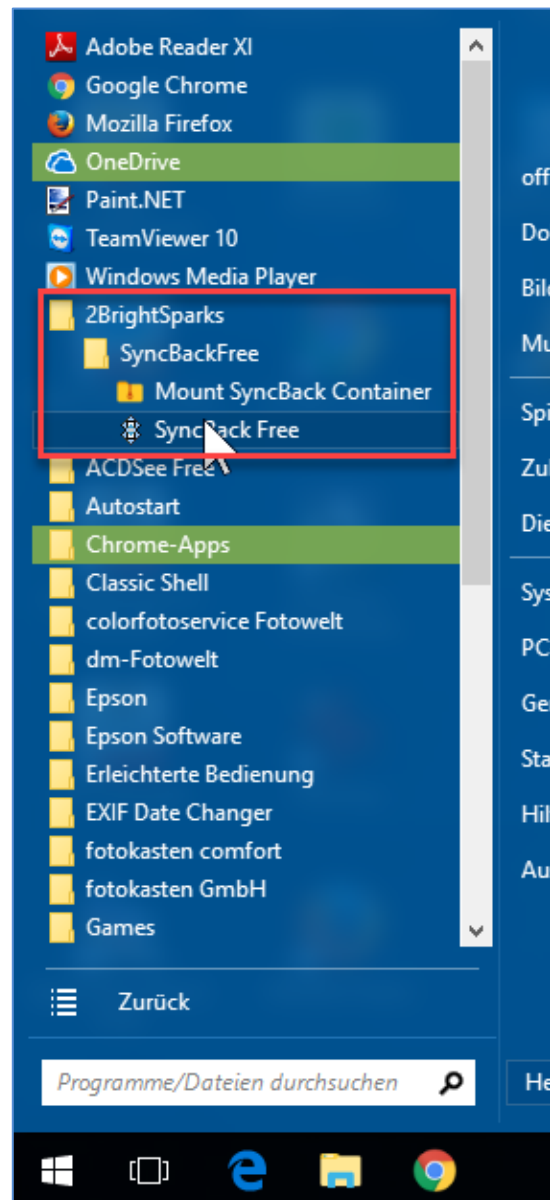
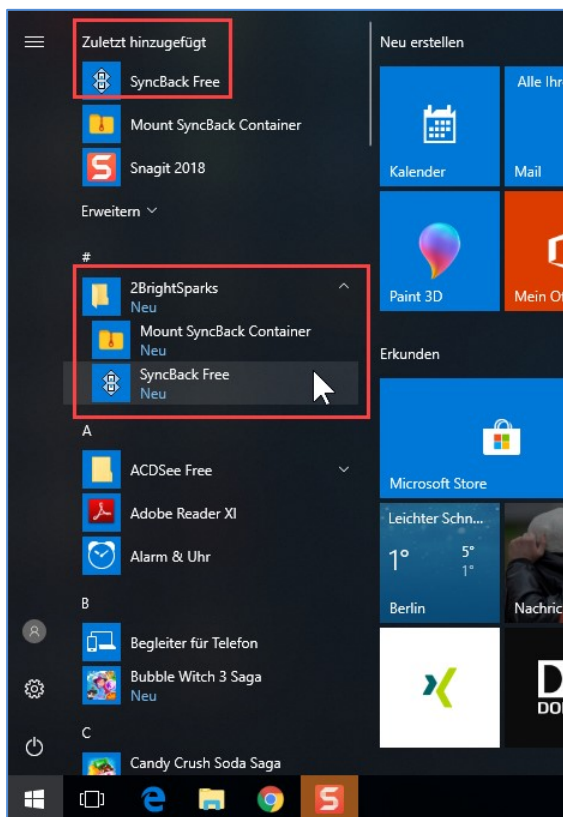
Entfernen Sie das Häkchen bei "Der Mailingliste beitreten"<sup>1</sup>, wenn Sie sich nicht bei SyncBack registrieren wollen, dann auf "Fertigstellen". "SyncBack" startet nun direkt. Wenn Sie diese Schritte so befolgen, geht es nun weiter im Kapitel 3. Ansonsten folgt die Beschreibung, wie Sie SyncBackFree starten, die Sie dann übergehen können.

<sup>1</sup> Da der Newsletter auf Englisch ist müssen Sie selbst entscheiden, ob dieser für Sie nützlich ist oder nicht. Er erscheint monatlich und Sie erhalten so möglicherweise einen Hinweis auf eine neuere Version.

## 2 SyncBackFree starten

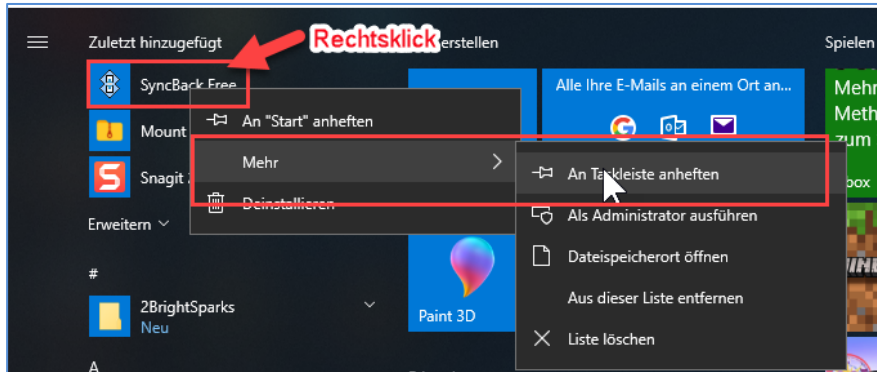
SyncBackFree legt keine Verknüpfung auf dem Desktop an, Sie müssen das Programm also selbst im Startmenü finden:

- Unter **Windows 7** oder einem ähnlich strukturierten Startmenü finden Sie es im Ordner **2BrightSparks** (Herstellernamen),
- unter **Windows 10** Kacheln ebenfalls unter **2BrightSparks** oder für einige Zeit unter "Zuletzt hinzugefügt"

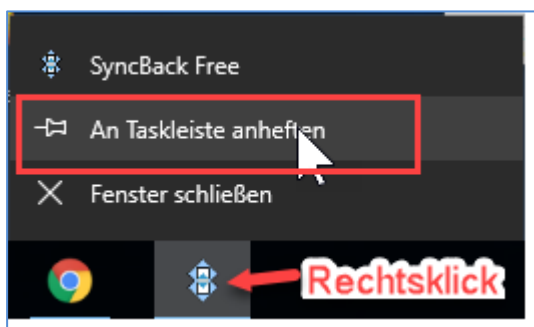


## 2.1 An Taskleiste anheften

Falls Sie das Programm regelmässig manuell benutzen wollen und nicht auf die zeitgesteuerte Datensicherung zurückgreifen, kann es sinnvoll sein, das Programm an der Taskleiste anzuheften. Dazu können Sie schon im Startmenü mit einem Rechtsklick das Kontextmenü aufrufen und dort die entsprechende Option wählen:



Andernfalls wählen Sie bei gestartetem Programm den Weg über das Programmsymbol in der Taskleiste. Dort ebenfalls Rechtsklick und die Option "An Taskleiste anheften" auswählen:



Zum Start von SyncBackFree genügt ab sofort ein einfacher Klick mit der linken Maustaste auf das angeheftete Symbol in der Taskleiste.

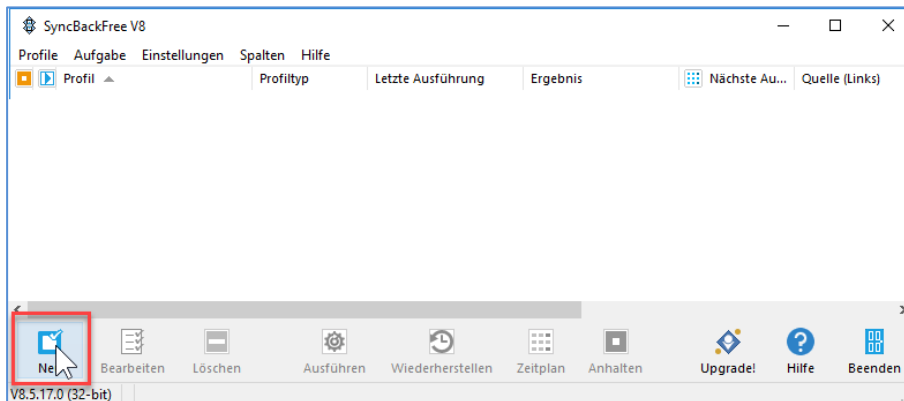
Die Bildbeschreibung oben bezieht sich auf Windows 10, in Windows 7 entfällt der Schritt mit "Mehr", der Eintrag "An Taskleiste anheften" steht direkt in der Liste des Kontextmenüs.

### 3 Ein erstes Profil anlegen

SyncBackFree organisiert Datensicherungen über sogenannte **Profile**. Für einzelne "Projekte" (ggfs. handelt es sich dabei um verstreute, einzelne Ordner) werden jeweils eigene Profile angelegt. Wollen Sie einen Ordner mit allen Unterordnern sichern, so genügt dafür ein Profil.

Profile können in **Gruppen** zusammengefasst und dann gemeinsam – entweder nach Zeitplan oder manuell - ausgeführt werden.

Der Startbildschirm von SyncBackFree ist zunächst leer, da noch keine Profile angelegt sind.

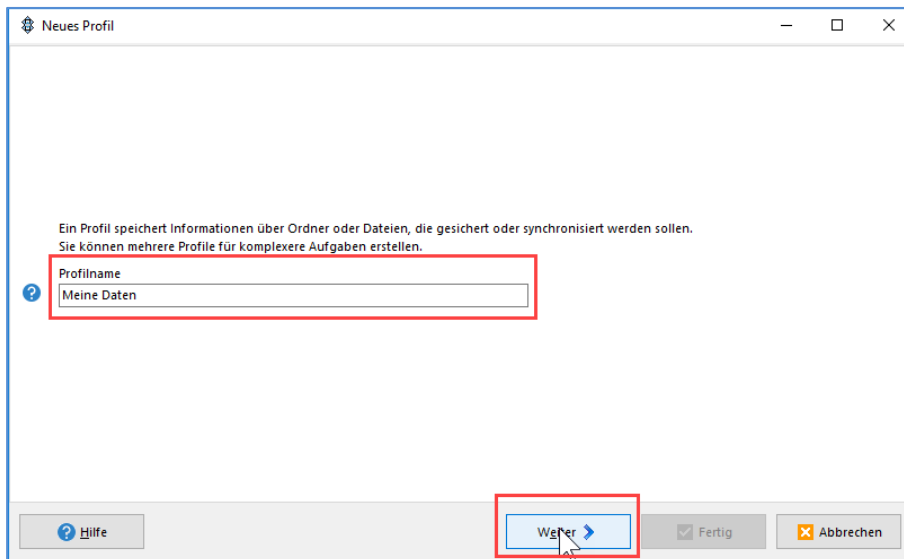


Mit einem Klick auf "Neu" starten Sie die Einrichtung eines neuen Profils.

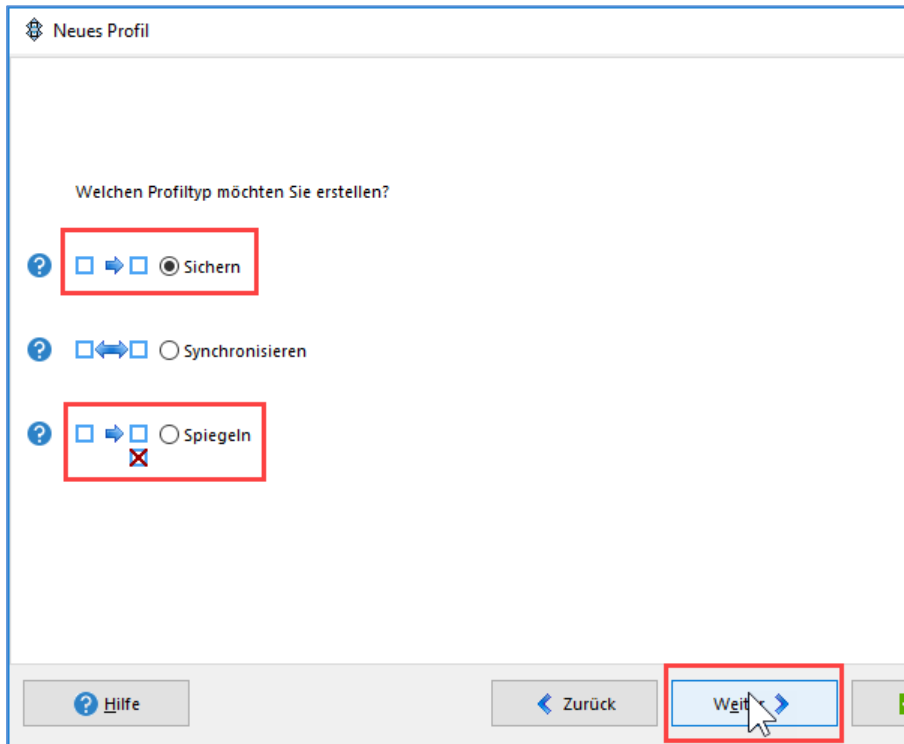
Ihre Antwort auf die aufpoppende Frage lautet: "Ja".

Das nächste Bild fragt dann danach, wie das Profil heißen soll.

Vergeben Sie einen aussagekräftigen Namen:



Der nächste Schritt wird angezeigt. Hier wird es nun interessant: Was genau wollen Sie tun? Sichern? Synchronisieren? Spiegeln?



Praktisch weiter geht es in Kapitel 4, im Folgenden wird erklärt, was unter den Begriffen zu verstehen ist.

## 3.1 Sichern, synchronisieren, spiegeln?

### 3.1.1 Sichern

**"Sicherung"** bedeutet, dass die interne Festplatte mit der externen Festplatte verglichen wird und alles, was auf der internen Platte vorhanden ist, auf der externen aber noch nicht oder älter, per Kopiervorgang gesichert wird. Das hat den Vorteil, dass ab der zweiten Sicherung nur noch geänderte und neue(re) Dokumente kopiert werden. Nachteil: Haben Sie Dokumente umbenannt oder in einen anderen Ordner verschoben bleiben diese im Backup am alten Ort und mit altem Namen erhalten und es kommen zusätzlich mit dem neuen Namen und/oder am neuen Ort zur Datensicherung neue Dateien hinzu. Der Backup-Datenbestand wächst und wird am Ende immer unübersichtlicher. Vorteil: Sie haben ggfs. noch alte Versionen zum Zurückholen, die Sie beim "Spiegeln" nicht mehr hätten...

### 3.1.2 Synchronisieren

**"Synchronisation"** bedeutet: der Datenbestand der internen wird mit der externen Platte abgeglichen und beide immer identisch gehalten. Gelöschte Dateien auf der internen Platte werden extern ebenfalls gelöscht, neue Dokumente werden gesichert. Wurden Daten auf der externen Festplatte geändert, so werden diese auch auf dem PC geändert, wurde dort gelöscht, wird diese Datei auch auf dem PC gelöscht. Vorteil: Wenn man die externe Festplatte regelmässig mitnimmt und die Daten dort verändert und auch auf dem eigenen PC so haben will, ist das eine gute Option.

### 3.1.3 Spiegeln

"**Spiegeln**" ist synchronisieren nur in eine Richtung: z.B. von Intern nach Extern. Das bedeutet, es wird alles so aktualisiert, wie es auf der internen Festplatte vorhanden ist. Haben Sie "intern" eine Datei gelöscht, wird Sie auch "extern" gelöscht, haben Sie intern eine Datei umbenannt, wird sie auch extern umbenannt. Der Datenbestand extern ist nach jeder Sicherung identisch mit dem Datenbestand der internen Festplatte.

## 3.2 Tipp

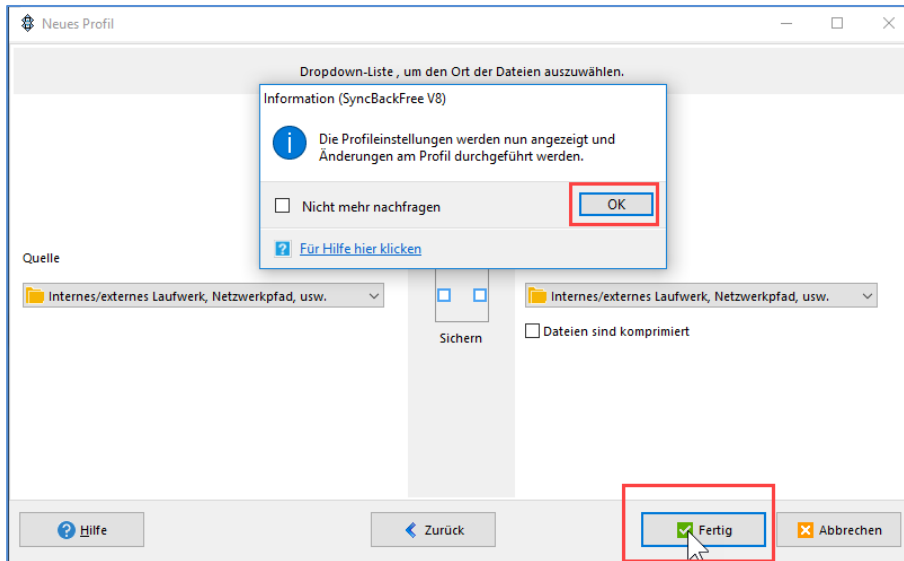
Meine Empfehlung:

Ist die externe Festplatte gross genug, dann erstellen Sie zwei Profile: "Sichern" und "Spiegeln" und spielen die Inhalte in 2 verschiedene Zielordner auf der externen Platte, die Sie am besten auch entsprechend so benennen.

So haben Sie zwar das beschriebene Chaos im Ordner "sichern" (s.o.), aber ggfs. eben alles irgendwie doch, und im Ordner "spiegeln" ist alles so, wie Sie es aktuell auf der internen Festplatte auch haben – das ist im Crash-Fall ideal für die Rücksicherung.

## 4 Sicherung anlegen

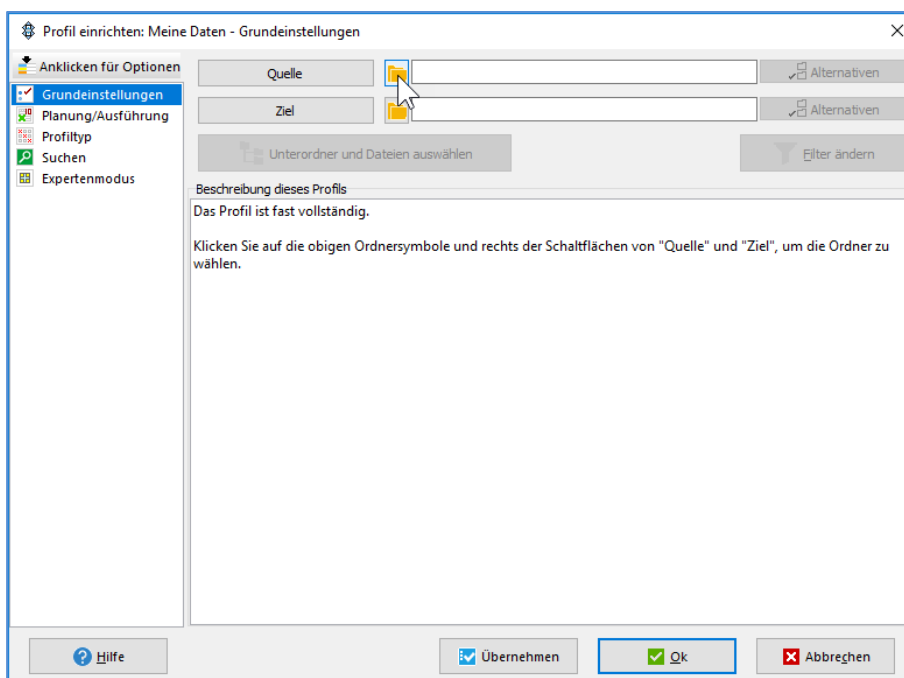
Wählen Sie also zunächst Sicherung aus und bestätigen Sie dann mit "weiter".



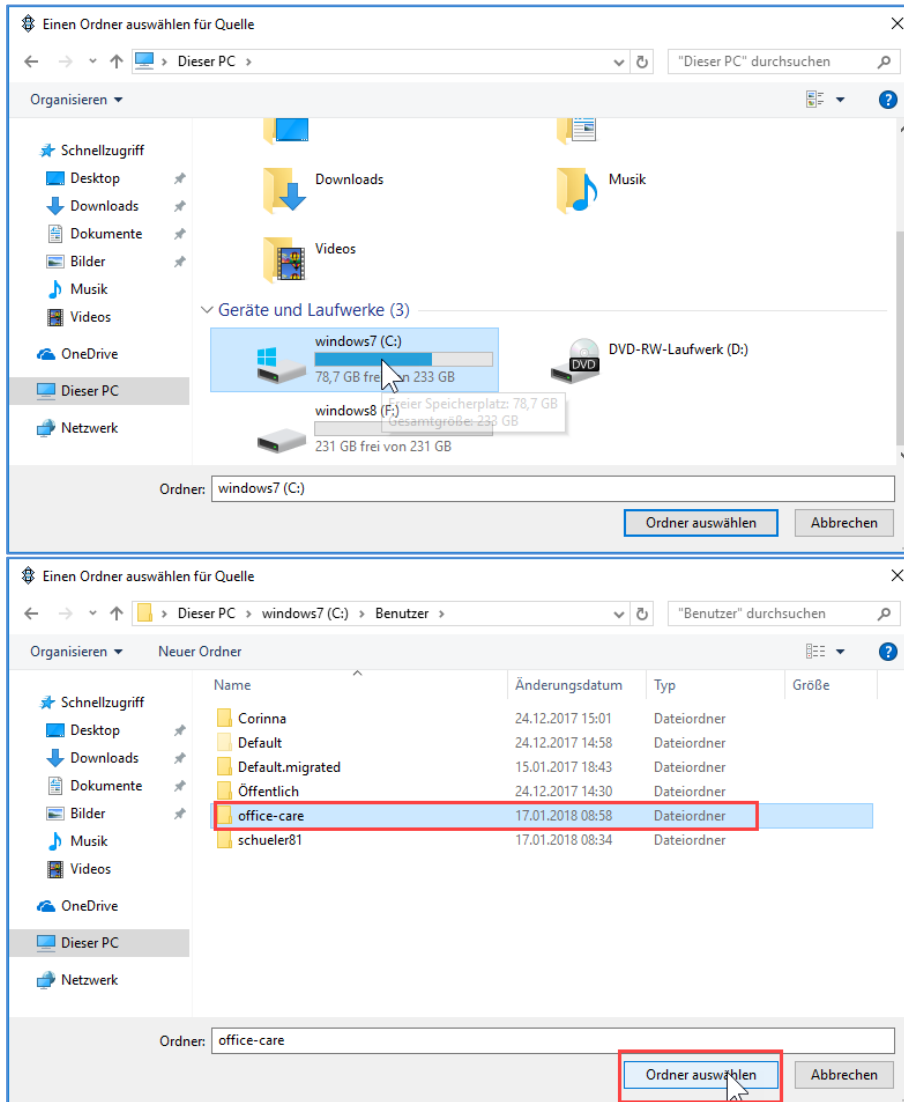
Im nächsten Schritt können Sie nun die Grundeinstellungen wählen. Auf der linken Seite wählen Sie, was gesichert werden soll, auf der rechten Seite, wohin die Daten kopiert werden sollen. "Komprimiert" empfehle ich nicht zu aktivieren, das macht das Rückholen einer einzelnen Datei leichter.

Die Grundeinstellung sieht eine Sicherung von Laufwerk (z.B. Festplatte intern) auf ein anderes Laufwerk (z.B. Festplatte extern) vor. Das ist der Regelfall, insofern muss hier erstmal nichts verändert werden.

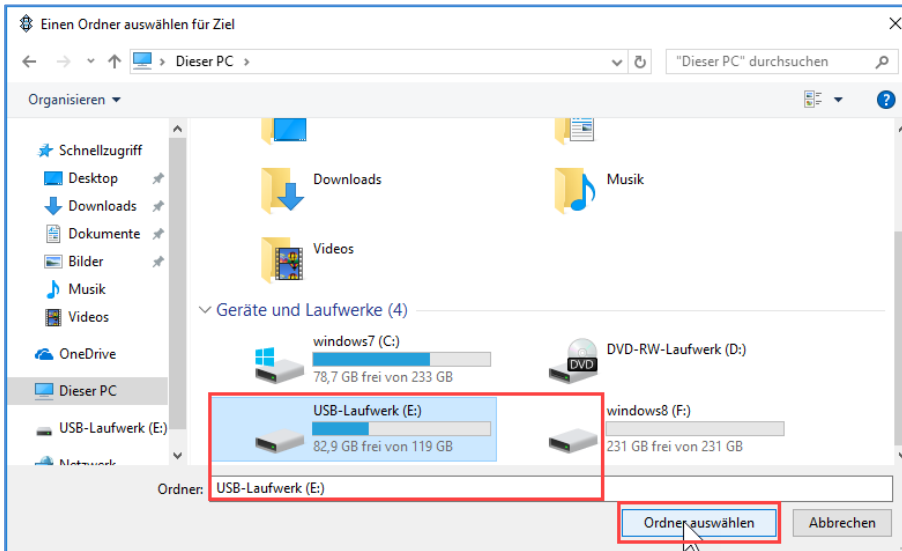
Im nächsten Schritt geht es dann um die konkreten Daten, die Sie sichern wollen und das Ziel, auf dem die Daten schlussendlich landen sollen:



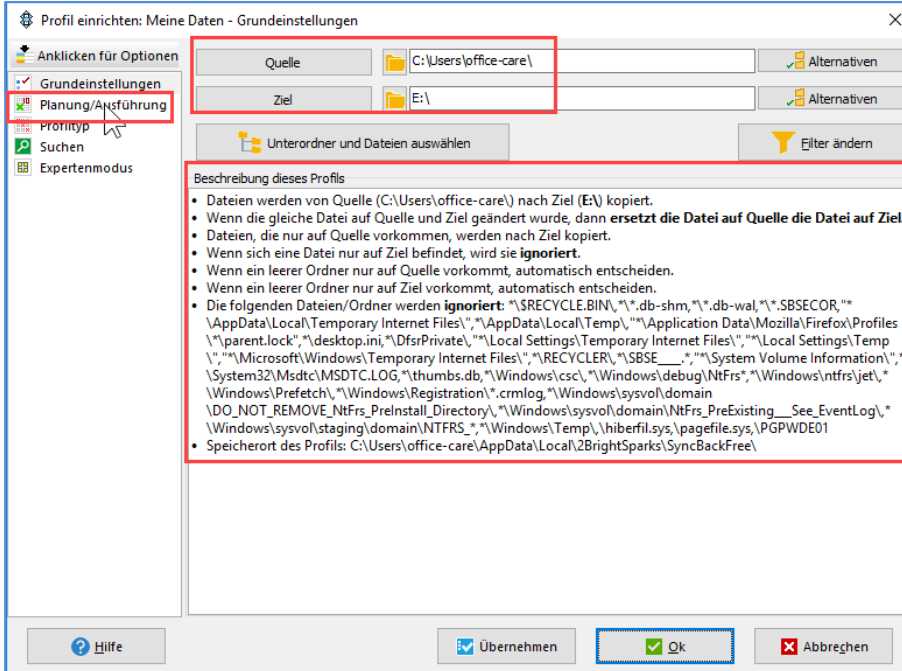
Bei Quelle klicken Sie auf das gelbe Ordnersymbol und wählen via Explorerfenster den zu sichernden Ordner aus. Es ist im Prinzip der gleiche Weg wie in Kapitel 1.1, als wir geprüft haben, wie gross die zu sichernde Datenmenge ist. Schauen Sie ggfs. dort nach, welchen Weg Sie gehen müssen, um den persönlichen Benutzer-Ordner als Quelle einzustellen.



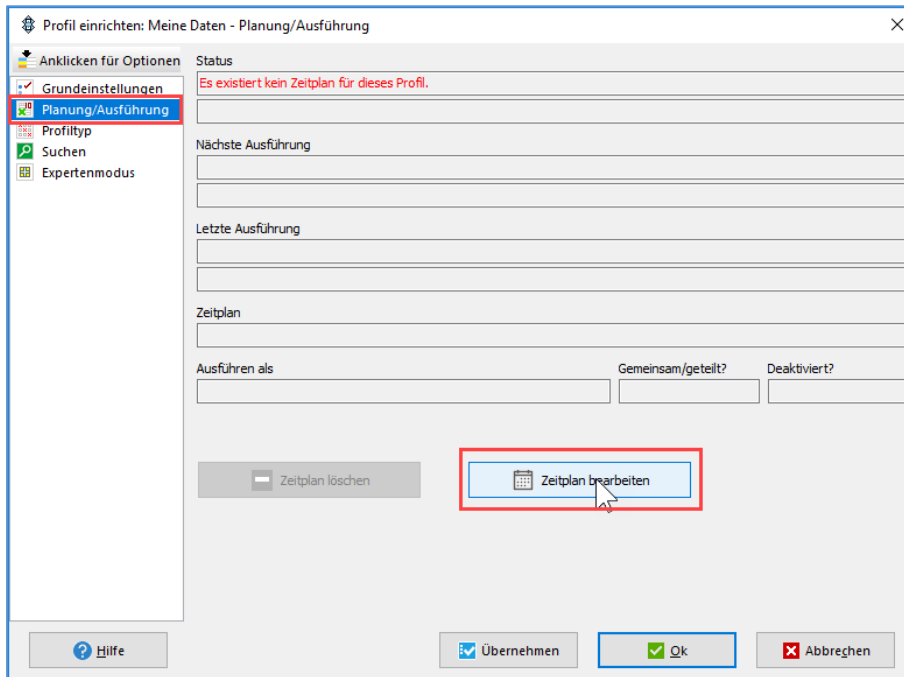
Danach machen Sie im Grund das Gleiche für das Ziel: Klick auf das gelbe Ordnersymbol und Suche nach der externen Festplatte, legen Sie dort gleich noch einen Ordner z.B. "Sicherung" oder "sichern" an und wählen diesen dann aus, bevor Sie auf Ordner auswählen klicken.



Sobald Sie beide Ordner festgelegt haben wird im Bereich "Beschreibung dieses Profil" noch einmal aufgeführt, was nun genau Sie hier eingestellt haben, ggfs. werden ausgeschlossene Ordner (Windows-Systemordner) aufgelistet und in der letzten Zeile auch notiert, wo diese Profileinstellungen gespeichert werden.

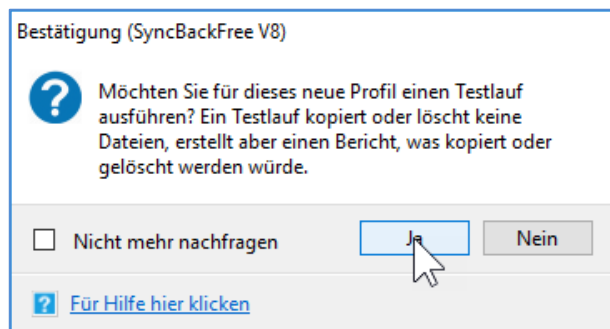


Wählen Sie auf der linken Seite nun "Planung/Ausführung" und dann die Schaltfläche "Zeitplan bearbeiten" um eine zeitgesteuerte Datensicherung einzurichten.

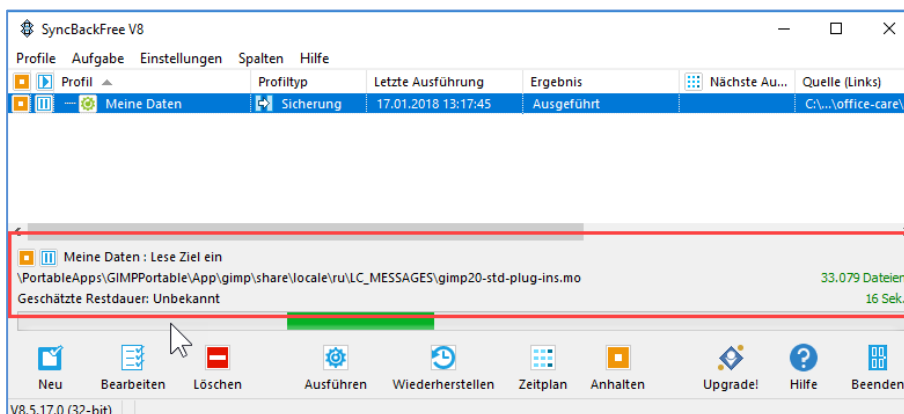


Da das Profil neu ist, werden Sie nun gefragt, ob Sie das Profil testen möchten. SyncBackFree listet dann die Unterschiede zwischen Quelle und Ziel auf, je nach Datenmenge dauert dieser Test recht lange.

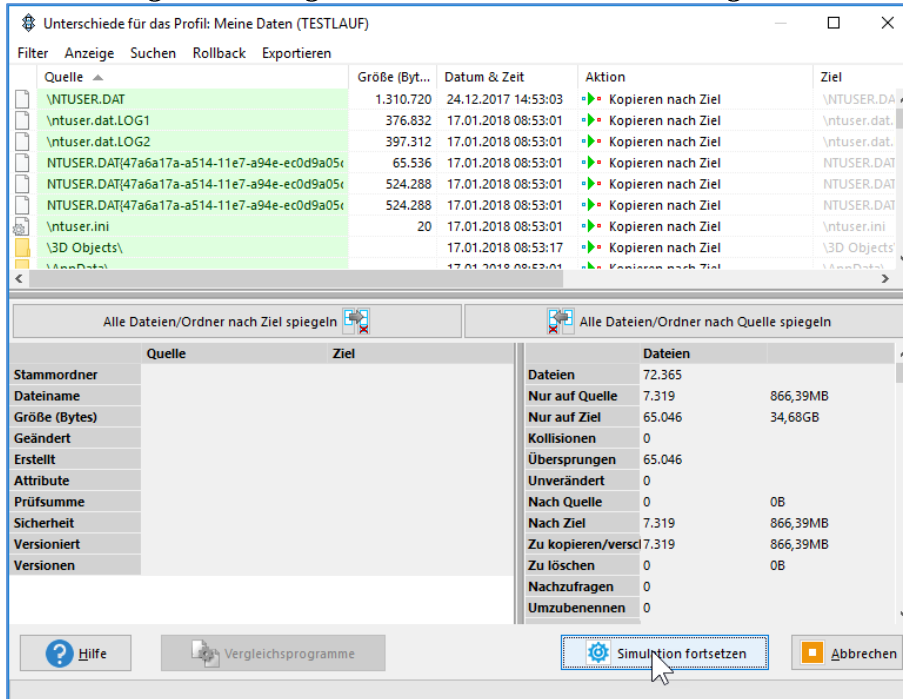
Sie können auch darauf verzichten und ein paar Minuten später das Prüfen durch eine erste reale Sicherung ersetzen. Sie sehen dann ja, ob es funktioniert.



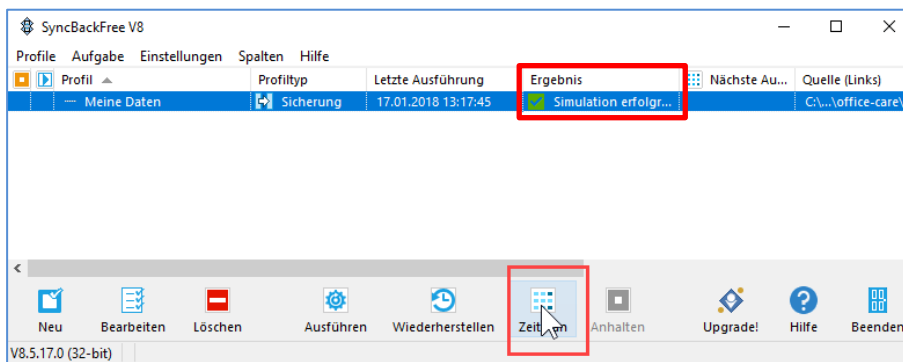
Wenn Sie den Testlauf durchführen geht SyncBackFree im unteren Drittel des Fenster nun die zu sichernden Dateien und die Dateien im Zielverzeichnis durch und vergleicht beide Seiten miteinander:



Nach erfolgter Prüfung werden die Unterschiede aufgelistet:



Wählen Sie "Simulation fortsetzen", um diese zu beenden. Sie sehen dann, wenn alles geklappt hat, hinter dem Profil "Simulation erfolgreich" mit einer Checkbox mit grünem Häkchen davor.

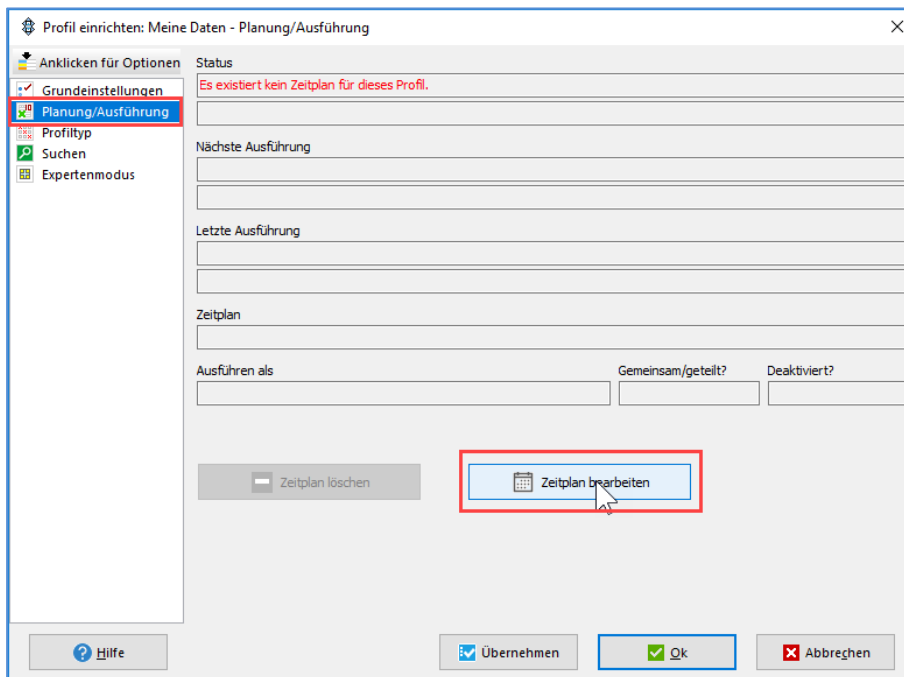


Nun können wir den "Zeitplan festlegen".

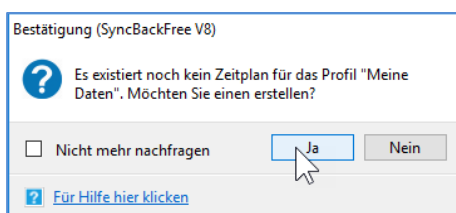
## 5 Zeitplan festlegen

**Datensicherung macht nur Sinn, wenn sie regelmässig erfolgt, am besten automatisch.**

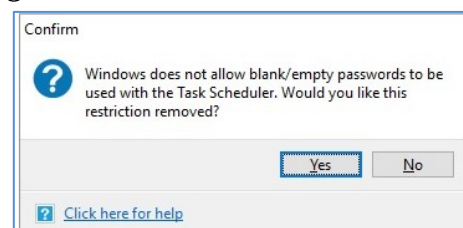
Automatisch kann eine Datensicherung nur erfolgen, wenn der PC zur geplanten Zeit auch eingeschaltet ist. Richten Sie den Zeitplan also an Ihren PC-Gewohnheiten aus. Sind Sie immer sonntags Nachmittag am PC, dann lassen Sie den PC danach laufen und richten die Datensicherung so ein, dass diese z.B. ab 17 Uhr startet, wenn Sie z.B. Kaffeetrinken gehen. Läuft der PC rund um die Uhr stellt sich das Problem nicht, dann nehmen Sie einfach eine Uhrzeit um 1 Uhr morgens.



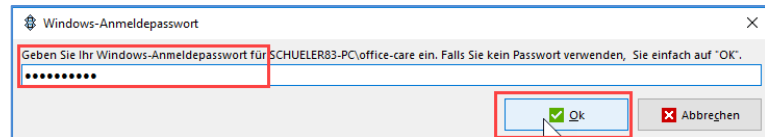
Wählen Sie nun also Zeitplan oder Zeitplan bearbeiten. Sie werden gefragt, ob Sie einen Zeitplan für das gewählte Profil "Meine Daten" erstellen möchten, "ja" wählen.



Als nächstes will Windows wissen, ob es zur Datensicherung auch ein leeres Passwort akzeptieren soll. Das muss aktiviert werden. Notwendig ist das nur, wenn Sie sich am PC ohne Passwort anmelden, dann haben Sie nämlich kein Passwort festgelegt. Sobald Sie sich immer mit einem Passwort ausweisen müssen können Sie die Frage mit "Nein" beantworten. Melden Sie sich ohne Passwort an müssen Sie zwingend mit "Ja" antworten, weil sonst das Profil nie ausgeführt werden wird!

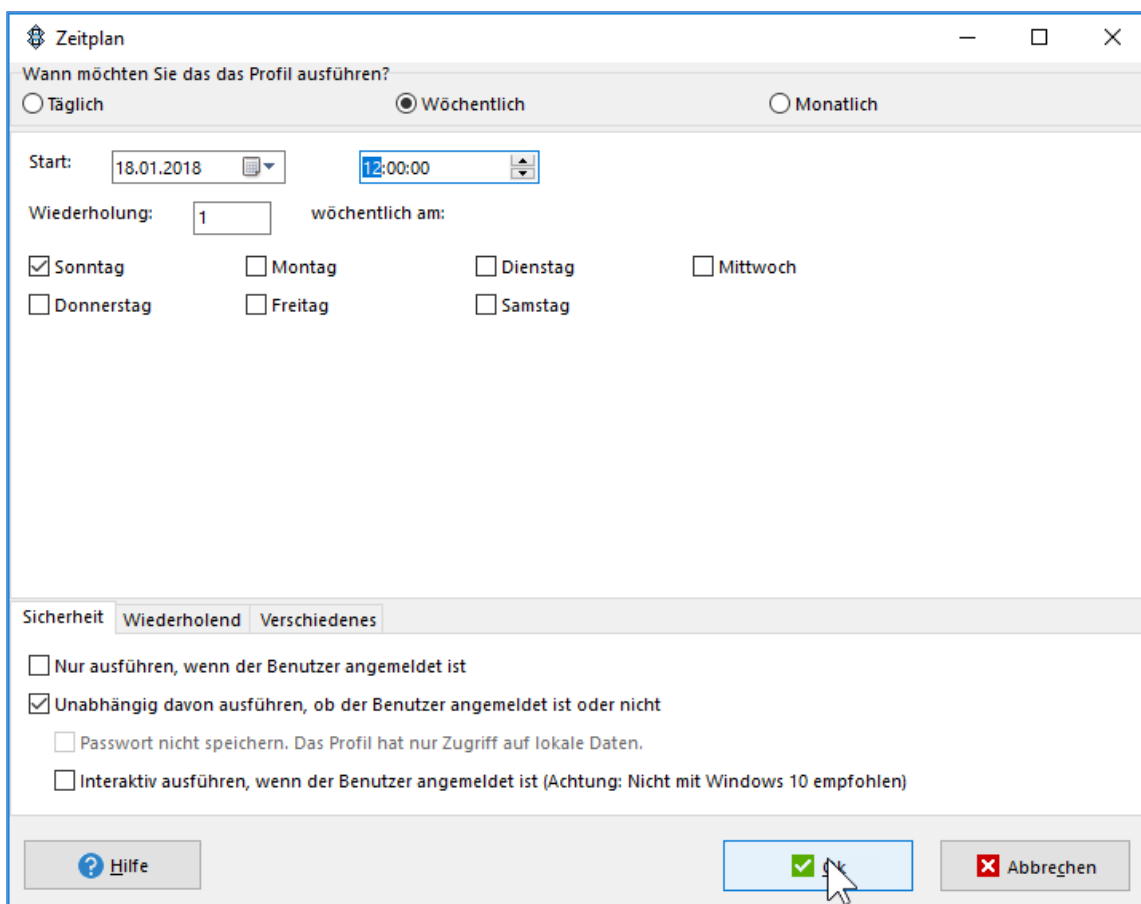


Im nächsten Schritt geben Sie Ihr Windows-Passwort ein, damit SyncBackFree das Profil auch ausführen kann:



Bestätigen Sie mit "OK" gelangen Sie zu den eigentlichen Zeitplan-Einstellungen.

Überlegen Sie sich in Ruhe, wie oft Sie die Datensicherung durchführen lassen wollen. Häufige Änderungen – häufige Datensicherung, seltene Änderungen verlangen sicher keine tägliche aber vielleicht eine wöchentliche Datensicherung. Zudem können Sie jederzeit ein Profil oder eine Gruppe manuell starten und so auch ausserhalb des Rhythmus eine Sicherung anstossen. Das empfiehlt sich z.B. nach den Ferien, wenn alle Fotos aufgespielt wurden, oder nach einer besonders produktiven Phase, in der Sie viele Änderungen gemacht oder neue Dateien erstellt haben.

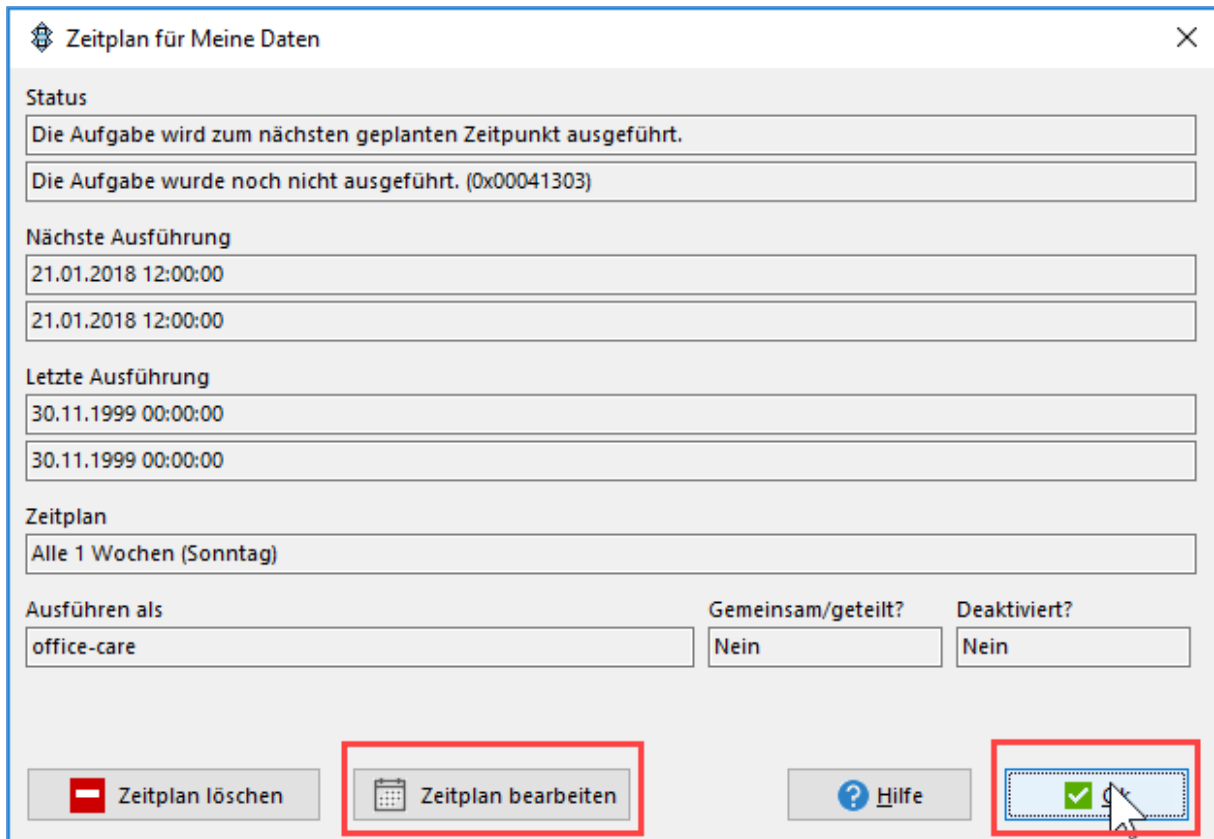


In diesem Beispiel wird die Datensicherung auf "wöchentlich" am "Sonntag" um "12 Uhr" eingestellt.

Sie haben die Option auf täglich, wöchentlich oder monatlich zu gehen.

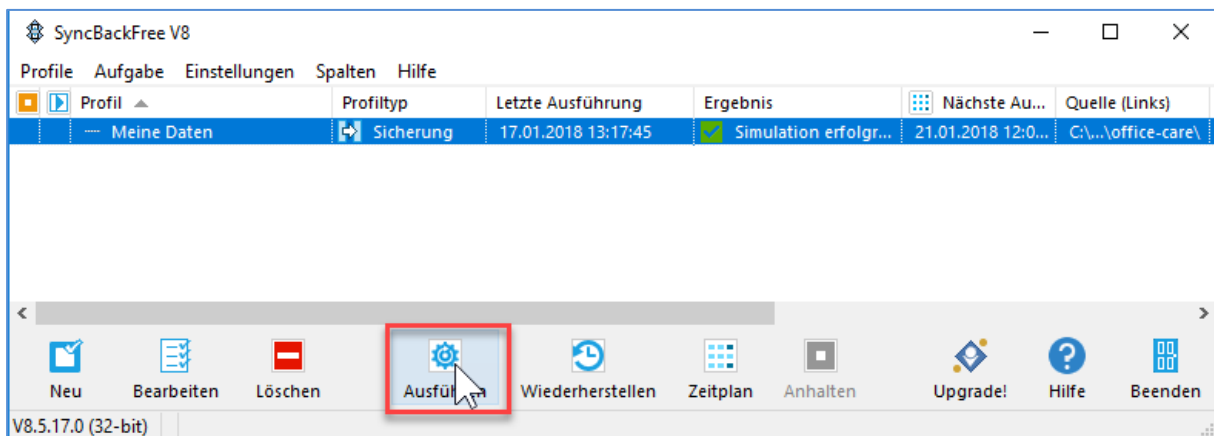
Ein Startdatum für die erste automatische Sicherung gemäss Einstellungen kann voreingestellt werden. Bevor die erste automatische Sicherung läuft sollten Sie diese manuell starten und prüfen, ob auch wirklich Daten kopiert werden und am gewünschten Ziel ankommen (Windows-Explorer).

Die Einstellungen unter "Sicherheit" lassen Sie unverändert, dann wird die Sicherung auch ausgeführt, wenn Sie nicht am PC angemeldet sind, sondern z.B. der Partner. Sind alle Einstellungen vorgenommen – "OK".



Sie erhalten noch einmal eine Zusammenfassung der gewählten Einstellungen. Ist etwas falsch "Zeitplan bearbeiten", ist alles in Ordnung "OK".

Hinter dem Profil steht nun das Startdatum der Datensicherung – wenn die Spalte breiter wäre, würden Sie auch die Uhrzeit erkennen.



Sie sollten nun "Ausführen" wählen und die erste Sicherung starten.

Später wird diese dann automatisch erfolgen und nur noch geänderte oder neu erstellte Dateien übertragen werden.