

Microsoft Outlook 2000, 2002, 2003 & 2007 Daten Sichern

Dieser Artikel beschreibt, wie Sie in Microsoft Outlook erstellte Daten sichern können; zum Beispiel Nachrichten, Kontakte, Termine, Aufgaben, Notizen und Journaleinträge. Outlook speichert Daten in Messaging Application Programming Interface (MAPI)-Ordnern. MAPI-Ordner können in einer Datei auf Ihrer Festplatte gespeichert werden, die als Persönliche Ordner-Datei (.pst) bezeichnet wird. Wenn Sie Outlook zusammen mit Microsoft Exchange Server verwenden, können die Daten auch in einem Postfach auf dem Server gespeichert werden.

Dieser Artikel behandelt die folgenden Themen:

- [Exportieren von PST-Daten](#)
- [Importieren von PST-Daten](#)
- [Persönliche Ordner Datei automatisch per Outlook Add-In Sichern](#)
- [Sichern von Outlook-Einstellungsdateien](#)
- [Sichern von Outlook Regeln](#)
- [Sichern von Outlook eMail Konten](#)

Weitere Links:

- [Erstellen einer Sicherungskopie einer Persönlichen Ordner-Datei \(.pst\)](#)
- [Wo speichert Outlook 2000, 2002 & 2003 meine Daten?](#)
- [Wo speichert Outlook 2007 meine Daten?](#)
- [Office 2003 Einstellungen sichern und wiederherstellen](#)
- [Office XP Einstellungen sichern und wiederherstellen](#)
- [Office 2000 Einstellungen sichern und wiederherstellen](#)
- [Windows Easy Transfer - Download und Beschreibung](#)

Persönliche Ordner-Datei (.pst) Exportieren

Gehen Sie folgendermaßen vor, um einen einzelnen Ordner wie den Ordner "Kontakte" oder den Ordner "Kalender" zu exportieren:

1. Klicken Sie im Menü **Datei** auf **Importieren/Exportieren**. Wenn das Menüelement nicht verfügbar ist, bewegen Sie den Mauszeiger über die Richtungspfeile am unteren Rand des Menüs, und klicken Sie anschließend auf **Importieren/Exportieren**.
2. Klicken Sie auf **Exportieren in Datei** und anschließend auf **Weiter**.
3. Klicken Sie auf **Persönliche Ordner-Datei (.pst)** und anschließend auf **Weiter**.
4. Klicken Sie auf den Ordner, den Sie exportieren möchten, und klicken Sie anschließend auf **Weiter**.
5. Klicken Sie auf die Schaltfläche **Durchsuchen**, und wählen Sie anschließend den Speicherort für die Datei aus.
6. Geben Sie im Feld **Dateiname** einen beschreibenden Namen für die Datei an. Klicken Sie anschließend auf **OK**.
7. Klicken Sie auf **Fertig stellen**.

Persönliche Ordner-Datei (.pst) Importieren

Gehen Sie folgendermaßen vor, um eine Persönliche Ordner-Datei (.pst) in Outlook zu importieren.

1. Klicken Sie im Menü **Datei** auf **Importieren/Exportieren**. Wenn das Menüelement nicht verfügbar ist, bewegen Sie den Mauszeiger über die Richtungspfeile am unteren Rand des Menüs, und klicken Sie anschließend auf **Importieren/Exportieren**.
2. Klicken Sie auf **Importieren aus anderen Programmen oder Dateien** und anschließend auf **Weiter**.
3. Klicken Sie auf **Persönliche Ordner-Datei (.pst)** und anschließend auf **Weiter**.
4. Geben Sie den Pfad und den Namen der Persönlichen Ordner-Datei (.pst) ein, die Sie importieren wollen, und klicken Sie anschließend auf **Weiter**.

5. Wählen Sie den Ordner aus, den Sie importieren wollen, oder wählen Sie die oberste Hierarchieebene aus, um alle Elemente zu importieren, und klicken Sie anschließend auf **Fertig stellen**.

Persönliche Ordner Datei automatisch per Outlook Add-In Sichern

Microsoft hat ein Programm zur Verfügung gestellt, mit dem Sie die Sicherung Ihrer Persönliche Ordner-Datei (.pst) automatisieren können. Sie können es von der folgenden Microsoft-Website downloaden:

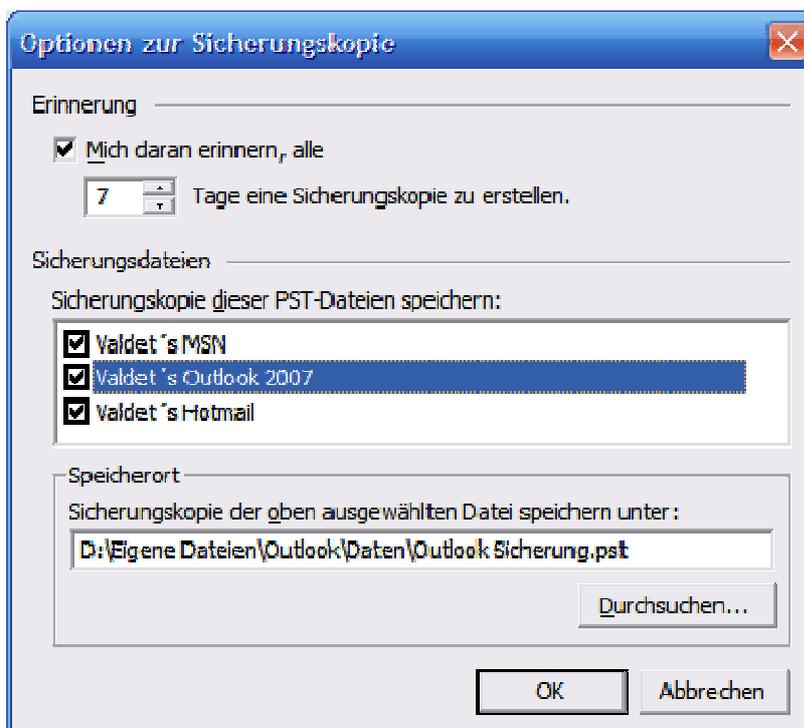
Outlook 2000, 2002, 2003 & 2007 Add-In - Sicherung für Persönliche Ordner

<http://www.microsoft.com/downloads/details.aspx?FamilyID=8b081f3a-b7d0-4b16-b8af-5a6322f4fd01&displaylang=de>

<http://download.microsoft.com/download/7/4/6/746f6b07-06c7-4a96-9d50-a00ed23eec8f/pfbackup.exe>

Weitere Informationen über das Sicherungsprogramm für Persönliche Ordner-Dateien finden Sie im folgenden Artikel:

[Outlook 2003 - Verwenden des Outlook Add-Ins - Sicherung für Persönliche Ordner](#)



Das Add-In "Sicherung für Persönliche Ordner" ermöglicht ein regelmäßiges Backup von PST-Dateien.

Sichern von Outlook-Einstellungsdateien

- [Wo speichert Outlook 2000, 2002 & 2003 meine Daten?](#)
- [Wo speichert Outlook 2007 meine Daten?](#)

Wenn Sie über benutzerdefinierte Einstellungen verfügen, die Sie mit Hilfe von Outlook auf einem anderen Computer replizieren möchten, können Sie zusätzlich zu der Persönlichen Ordner-Datei (.pst) die folgenden Dateien in die Sicherung einschließen:

- Outcmd.dat - In dieser Datei sind Symbolleisten- und Menüeinstellungen gespeichert.
- <Profilname>.fav - Dies ist Ihre Favoriten-Datei, die die Einstellungen für die Outlook-Leiste enthält.
- <Profilname>.nk2 - In dieser Datei sind die Spitznamen für die Funktion "AutoVervollständigen" gespeichert.

Benutzerdefinierte Ansichten sind in die Ordner integriert, für die sie erstellt wurden. Wenn Sie Elemente von einer Persönlichen Ordner-Datei (.pst) in eine andere exportieren, werden Ihre benutzerdefinierten Ansichten nicht beibehalten.

Wenn Sie über benutzerdefinierte Signaturen verfügen, die Sie mithilfe von Outlook auf einem anderen Computer replizieren möchten, sollten Sie auch alle Dateien mit benutzerdefinierten Signaturen aus dem folgenden Ordner sichern:

C:\Dokumente und Einstellungen\Benutzername\Anwendungsdaten\Microsoft\Signaturen

Dabei steht X für das Laufwerk, auf dem Outlook installiert ist, und Benutzername repräsentiert den Benutzernamen, unter dem Outlook installiert wurde.

Für jede individuelle Signatur gibt es eine eigene Datei, deren Name dem Namen der Signatur entspricht, den Sie bei der Erstellung der Signatur verwendet haben. Wenn Sie beispielsweise eine Signatur mit dem Namen Unterschrift erstellt haben, werden im Ordner "Signaturen" die folgenden Dateien angelegt:

Signatur.htm - In dieser Datei ist die Hypertext Markup Language (HTML)-AutoSignatur gespeichert.
Signatur.rtf - In dieser Datei ist die Microsoft Outlook Rich Text Format (RTF)-AutoSignatur gespeichert
Signatur.txt - In dieser Datei ist die AutoSignatur im Nur-Text-Format gespeichert.

Outlook 2000, 2002, 2003 & 2007 Regeln sichern

Wenn Sie zum Verwalten eingehender Mails Regeln festgelegt haben und diese Regeln nach einer Neuinstallation wieder verwenden wollen, können Sie sie in eine RWZ Datei exportieren. Diese Dateien können Sie dann auf demselben Weg wieder einlesen.

Outlook 2000:

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

Zum Sicherungsordner navigieren, Dateinamen für die Regeln eingeben und auf "Speichern" klicken.

Outlook 2002, 2003 & 2007:

Outlook 2002, 2003 & 2007 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.

Outlook 2000, 2002, 2003 & 2007 E-Mail Konten sichern

In früheren Versionen von Outlook (97/98/2000) konnte man die Einstellungen für E-Mail-Konten in das oder aus dem Internet Account-Dateiformat (.iaf) importieren oder exportieren. Diese Option ist in Outlook 2002, 2003 & 2007 nicht verfügbar. Die E-Mail-Konten können aber nach wie vor **über Outlook Express** Importiert werden.

- 278168 - E-Mail-Konten können mit .IAF-Dateien nicht importiert oder exportiert werden
<http://support.microsoft.com/kb/278168>
- 278168 - You cannot import or export e-mail accounts with .IAF files in Outlook
<http://support.microsoft.com/kb/278168/en-us>

Outlook 2000:

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

- [Office 2000 Einstellungen sichern und wiederherstellen](#)

Später (Neuinstallation?!) können die eMail Konten auf die selbe weise wieder Importiert werden.

Outlook 2002, 2003 & 2007:

Man sollte zuerst alle in Office Outlook vorhandenen eMail Konten in [Outlook Express](#) bzw. [Windows Mail importieren](#) und diese von Outlook Express bzw. [Windows Mail](#) als (.iaf Datei) [exportieren](#). Auf demselben Weg können dann die Daten in Outlook 2002/2003/2007 zurückgespielt werden. Zuerst müssten die E-Mail Konten, die bereits als .iaf Dateien vorliegen in Outlook Express bzw. [Windows Mail importiert](#) werden. Wenn Office Outlook das erste Mal gestartet wird, und die E-Mail Konten wurden bereits in Outlook Express bzw. [Windows Mail](#) schon importiert, wird man eh mit der Frage konfrontiert ob die E-Mail-Konto Einstellungen und E-Mail Nachrichten 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.

So können die Einstellungen für eMail-Konten aus den auf Ihrem PC installierten E-Mail-Programmen Importieren:

- Starten Sie Outlook 2002, 2003 & 2007.
- Klicken Sie im Menü Datei auf Importieren/Exportieren.
- Klicken Sie auf Internet-Mail-Kontoeinstellungen importieren und dann auf Weiter.
- Befolgen Sie die Anweisungen des Import/Export-Assistenten, um den Importvorgang abzuschließen.

Sichern von Outlook 2002, 2003 & 2007 E-Mail Konten - Alternativen:

Office XP und 2003 bieten mit dem **Office Assistent zum Speichern eigener Einstellungen** die Möglichkeit, eigene Office (nicht nur Outlook, sondern auch Word, Excel, PowerPoint etc.) Einstellungen in einer Datei zu sichern, die dann auf einem anderen PC wieder eingespielt werden kann. Beim Office bzw. Outlook 2007 sollten sie Windows Easy Transfer for Windows XP and Windows 2000 für die Datensicherung verwenden.

Outlook 2007:

- **Windows Easy Transfer for Windows XP and Windows 2000**
<http://www.microsoft.com/downloads/details.aspx?FamilyID=2b6f1631-973a-45c7-a4ec-4928fa173266>
- [Windows Easy Transfer for Windows XP and Windows 2000 - Download und Beschreibung](#)

Im Rahmen einer Aktualisierung auf Windows Vista können Sie mit Windows-Easy Transfer Dateien und Einstellungen von einem Microsoft Windows-Computer auf einen Windows Vista-Computer übertragen. Bei der Verwendung von Windows-Easy Transfer können Sie entscheiden, welche Daten Sie auf Windows Vista übertragen möchten. Daneben können Sie auch die gewünschte Übertragungsmethode auswählen.

Mithilfe von Windows-Easy Transfer können Sie die folgenden Dateien und Einstellungen übertragen:

- Dateien und Ordner
- E-Mail-Einstellungen
- Kontakte und Nachrichten
- Programmeinstellungen
- Benutzerkonten und -einstellungen
- Interneteneinstellungen und -favoriten

- Musik
- Bilder und Videos

Outlook 2002:

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

- [Office XP Einstellungen sichern und wiederherstellen](#)

Outlook 2003:

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

- [Office 2003 Einstellungen sichern und wiederherstellen](#)

Wenn Sie den Assistent zum Speichern Eigener Einstellungen starten, werden Sie gefragt, ob Sie die Einstellungen Ihrer Office-Komponenten jetzt sichern wollen oder ob eine Sicherung wiederhergestellt werden soll. Wenn Sie die Einstellungen sichern wollen, geben Sie im zweiten Schritt einen Dateinamen an, und es werden alle Einstellungen Ihres Office-Paketes gespeichert. Diese Datei können Sie dann auf den neuen PC kopieren und via Doppelklick starten. Office muss bereits installiert sein sonst funktioniert das ganze nicht. Ihre Einstellungen werden so auf den neuen PC übernommen.

Speichern der Office XP-Einstellungen
<http://office.microsoft.com/de-de/assistance/HA010347481031.aspx>

Description and use of the Office 2003 Save My Settings Wizard
<http://support.microsoft.com/kb/826809/>

Siehe auch:

- [Outlook 2007 Persönliche Ordner-Datei \(.pst\) reparieren](#)
- [Outlook 2000, 2002 & 2003 Persönliche Ordner-Datei \(.pst\) Reparieren](#)
- [Outlook Express 5.xx und 6.xx Daten Sichern](#)
- [Office 2003 Einstellungen sichern und wiederherstellen](#)
- [Office XP Einstellungen sichern und wiederherstellen](#)
- [Office 2000 Einstellungen sichern und wiederherstellen](#)
- [Outlook Add-In - Sicherung für Persönliche Ordner verwenden](#)
- [Importieren von Outlook Express-Kontakten in Outlook](#)
- [Outlook - Gesendete Nachrichten bleiben im Postausgang](#)
- [Meine E-Mail-Nachrichten werden weiterhin an Outlook Express und nicht an Outlook gesendet](#)
- [Gemeinsames Adressbuch für Outlook und Outlook Express](#)
- [How to import addresses from Outlook Express to Outlook 2002 or Outlook 2003](#)
- [How to import addresses from Outlook Express to Outlook 2000](#)

Weitere Downloads, Service Packs, Add-Ins & Tipps

Nutzen Sie Ihren PC noch effizienter – mit dem kostenlosen Google Pack.
 Digitale Bilder ganz einfach bearbeiten. Mit Google Pack - kostenlos.
 Organisieren Sie Ihr digitales Fotoalbum mit Google Pack - kostenlos.

Office Downloads, Service Packs, Updates, Add-Ins, Tools & Tipps

[Office - Downloads, Service Packs, Updates, Add-Ins, Tools & Tipps](#)
[Office 97, 2000, XP, 2003 & 2007 Service Packs](#)
[Office 97, 2000, XP, 2003 & 2007 Resource Kit Tools](#)

Office 97, 2000, XP, 2003 & 2007 Viewer & Converter Packs

[Office 97, 2000, XP, 2003 & 2007 Viewer & Converter Packs](#)

[Word 97, 2000, 2002, 2003 & 2007 Viewer & Converter](#)

[Excel 97, 2000, XP, 2003 & 2007 Viewer & Converter](#)

[PowerPoint 97, 2000, 2002, 2003 & 2007 Viewer & Converter](#)

[Visio 2000, 2002, 2003 & 2007 Viewer & Converter](#)

[Office Compatibility Pack for Word, Excel, and PowerPoint 2007 File Formats](#)

Office 2007

[Office 2007 Downloads, Service Packs, Updates, Add-Ins, Tools, Tipps](#)

[Office 2007 Editionen und Programme im Überblick - Vergleichstabelle](#)

[Office 2007 Tipps und Anleitungen](#)

Office 2003

[Office 2003 Downloads, Service Packs, Updates, Add-Ins, Tools & Tipps](#)

[Office 2003 Language Interface Packs Downloads](#)

[Office 2003 Tipps und Anleitungen](#)

Office XP (2002)

[Office XP Downloads, Service Packs, Updates, Add-Ins, Tools & Tipps](#)

[Office XP Tipps und Anleitungen](#)

Office 2000

[Office 2000 Downloads, Service Packs, Updates, Add-Ins, Tools & Tipps](#)

[Office 2000 Tipps und Anleitungen](#)

Office 97

[Office 97 Downloads, Service Packs, Updates, Add-Ins, Tools & Tipps](#)

[Office 97 Tipps und Tricks](#)

Office 97, 2000, XP & 2003 Developer Downloads

[Office Developer Downloads, Service Packs, Updates, Add-Ins, Tools & Tipps](#)

Office Vorlagen

[Office, Word, Excel, PowerPoint, Visio Templates](#)

[Office, Word, Excel, PowerPoint, Visio Calendar Templates](#)

[Office for Mac Vorlagen für Word, Excel & Powerpoint](#)

Office 97, 2000, XP, 2003 & 2007 How-to articles

[Office 97, 2000, 2002, 2003 & 2007 How-to articles](#)

Office 97, 2000, XP, 2003 & 2007 Tipps und Anleitungen

[Office 2000, 2002, 2003 & 2007 Tipps und Anleitungen](#)

Outlook 2000, 2002, 2003 & 2007

[Outlook Downloads, Service Packs, Updates, Add-Ins, Tools & Tipps](#)

[Outlook 2000, 2002, 2003 & 2007 Tipps und Anleitungen](#)

FrontPage 2000, 2002 & 2003

[FrontPage 2000/2002/2003 Downloads, Service Packs, Updates, Add-Ins, Tools & Tipps](#)

[FrontPage 2002 Server Extensions](#)

Office Visio 2000, 2002, 2003 & 2007

[Office Visio Downloads, Service Packs, Updates, Add-Ins, Tools & Tipps](#)

Office for Mac

[Office for Mac Downloads, Service Packs, Updates](#)