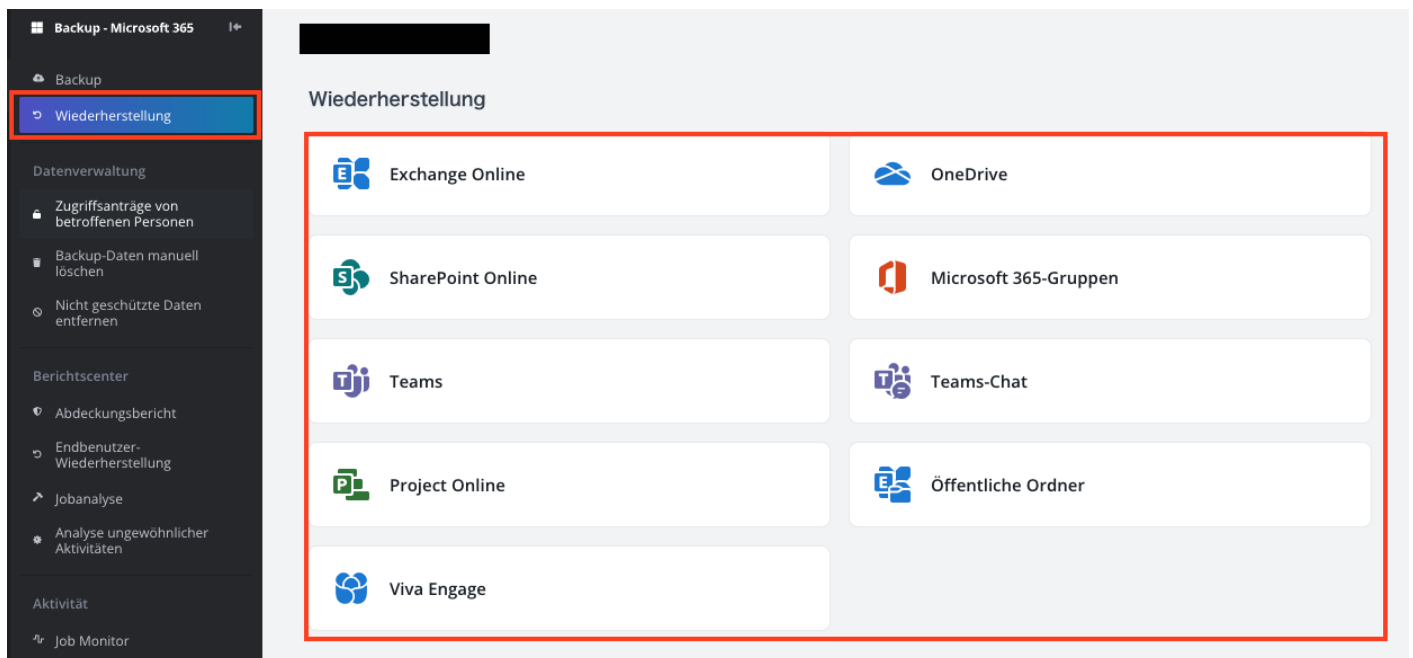


# Wiederherstellung von Daten

Klicken Sie im linken Menü bei "Microsoft 365-Backup" auf den Pfeil nach unten und dann auf "Wiederherstellen". Im rechten Teil erscheinen die gesicherten Dienste von Office 365. Je nachdem was alles eingesetzt wird können es mehr oder weniger Dienste sein. Drücken Sie auf den entsprechenden Dienst von welchem Daten zurückgeholt werden sollen:



The screenshot displays the 'Backup - Microsoft 365' interface. On the left, a dark sidebar menu is visible with 'Wiederherstellung' highlighted in blue. The main content area is titled 'Wiederherstellung' and contains a grid of service tiles, each with an icon and a label. A red rectangular box highlights this grid. The tiles include: Exchange Online, OneDrive, SharePoint Online, Microsoft 365-Gruppen, Teams, Teams-Chat, Project Online, Öffentliche Ordner, and Viva Engage.

Dienst	Icon
Exchange Online	Exchange Online Icon
OneDrive	OneDrive Icon
SharePoint Online	SharePoint Online Icon
Microsoft 365-Gruppen	Microsoft 365-Gruppen Icon
Teams	Teams Icon
Teams-Chat	Teams-Chat Icon
Project Online	Project Online Icon
Öffentliche Ordner	Öffentliche Ordner Icon
Viva Engage	Viva Engage Icon

Klicken Sie beim nächsten Fenster rechts oben auf "Kalendermodus"

Backup - Microsoft 365

Wiederherstellung > Exchange Online

Suchmodus **Kalendermodus**

Definieren Sie Suchbedingungen, um die wiederherzustellenden Daten zu finden

Name \*

Suche nach E-Mail-Adresse des Postfachs oder Benutzerprinzipalnamen

Backup-Zeitraum

M/d/yyyy - M/d/yyyy

Ebene

Postfach

Suchen

Danach erscheinen die Wiederherstellungspunkte in Kalenderform. Klicken Sie auf den gewünschten Wiederherstellungspunkt.

Hinweis: Hier kann pro Tag auf 4 Sicherungen zurückgegriffen werden.

Backup - Microsoft 365

Wiederherstellung > Exchange Online

Suchmodus **Kalendermodus**

Heute < > 03 / 2026

Jobs mit nur unvollständigen Backup-Daten enthalten

Sonntag	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
1	2	3	4	5	6	7
3:00 AM ✓	3:00 AM ✓	3:00 AM ✓	3:00 AM ✓	3:00 AM ✓	3:00 AM ✓	3:00 AM ✓
9:00 AM ✓	9:00 AM ✓	9:00 AM ✓	9:00 AM ✓	9:00 AM ✓	9:00 AM ✓	9:02 AM ✓
3:00 PM ✓	3:00 PM ✓	3:00 PM ✓	3:00 PM ✓	3:00 PM ✓	3:00 PM ✓	3:00 PM ✓
9:00 PM ✓	9:00 PM ✓	9:00 PM ✓	9:00 PM ✓	9:00 PM ✓	9:00 PM ✓	9:00 PM ✓
8	9	10	11	12	13	14
3:00 AM ✓	3:00 AM ✓	3:00 AM ✓	3:00 AM ✓			
9:00 AM ✓	9:00 AM ✓	9:00 AM ✓	9:00 AM ✓			
3:00 PM ✓	3:00 PM ✓	3:00 PM ✓	3:00 PM ✓			
9:00 PM ✓	9:00 PM ✓	9:00 PM ✓	9:00 PM ✓			

Für die Wiederherstellung gibt es zwei Optionen:  
 1) Wiederherstellen: Schreibt die ausgewählten Ordner/Dateien wieder zurück an den Originalspeicherort (oder den ausgewählten Ort) und überschreibt

damit das Original!

2) Exportieren: Sie laden die Ordner/Dateien von Backup herunter ohne das Original zu überschreiben

In praktisch allen Fällen ist "Exportieren" die bessere Wahl.

## Anleitung Wiederherstellen:

Setzen Sie ein Häkchen beim Ordner oder der Datei (1.) welche Sie wiederherstellen wollen und bestätigen sie mit Wiederherstellen (2.)

The screenshot shows the Microsoft 365 Backup interface. The left sidebar contains navigation options such as 'Backup', 'Wiederherstellung', 'Datenverwaltung', 'Berichtszentrum', 'Aktivität', and 'System'. The main content area is titled 'Wiederherstellung > Exchange Online' and shows a 'Wiederherstellungspunkt: 3/10/2026 09:00 AM'. A search bar is present with 'Alle Tenants' and 'Suchen'. Below the search bar, there are buttons for 'Wiederherstellen', 'Zur Wiederherstellungswarteschlange hinzufügen', 'Massenimport in Warteschlange', and 'Exportieren'. A list of items to be recovered is shown, with checkboxes next to each item. The checkbox next to the 'admin@' email address is highlighted with a red box and labeled '1.'. The 'Wiederherstellen' button is also highlighted with a red box and labeled '2.'. The bottom right corner shows 'Daten anzeigen: Alle ...' and '0 von 27 ausgewählt'.

Es Wird ein Fenster geöffnet, hier kann ausgewählt werden ob die Dateien an den ursprünglichen Speicherort wiederhergestellt werden sollen oder an einem anderen Ort. (1.)

Beim 2. Punkt können sie auswählen was genau wiederhergestellt werden muss. (2.)

Abschliessend kann mit Weiter bestätigt werden.

## Beschreibung

Test

### 1. Wo möchten Sie die Daten wiederherstellen?

- Daten an ihrem ursprünglichen Speicherort wiederherstellen
- Daten an einem anderen Speicherort wiederherstellen

### 2. Welche Elemente im Ordner/Postfach möchten Sie wiederherstellen?

- Alle Elemente wiederherstellen
- Elemente nach Sendezeitraum wiederherstellen

Wie möchten Sie den Konflikt der Container-Ebene behandeln? ⓘ

Überspringen ▼

Wie möchten Sie den Konflikt der Inhaltsebene behandeln? ⓘ

Überspringen ▼

Nun erscheint ein anderes Fenster auf welchem eine kurze Zusammenfassung der Wiederherstellungsvariante angezeigt wird (als Kontrolle) abschliessend kann mit Wiederherstellen bestätigt werden und die Auswahl wird direkt in den Ursprungsordner Wiederhergestellt.

Sie stellen derzeit wieder her:

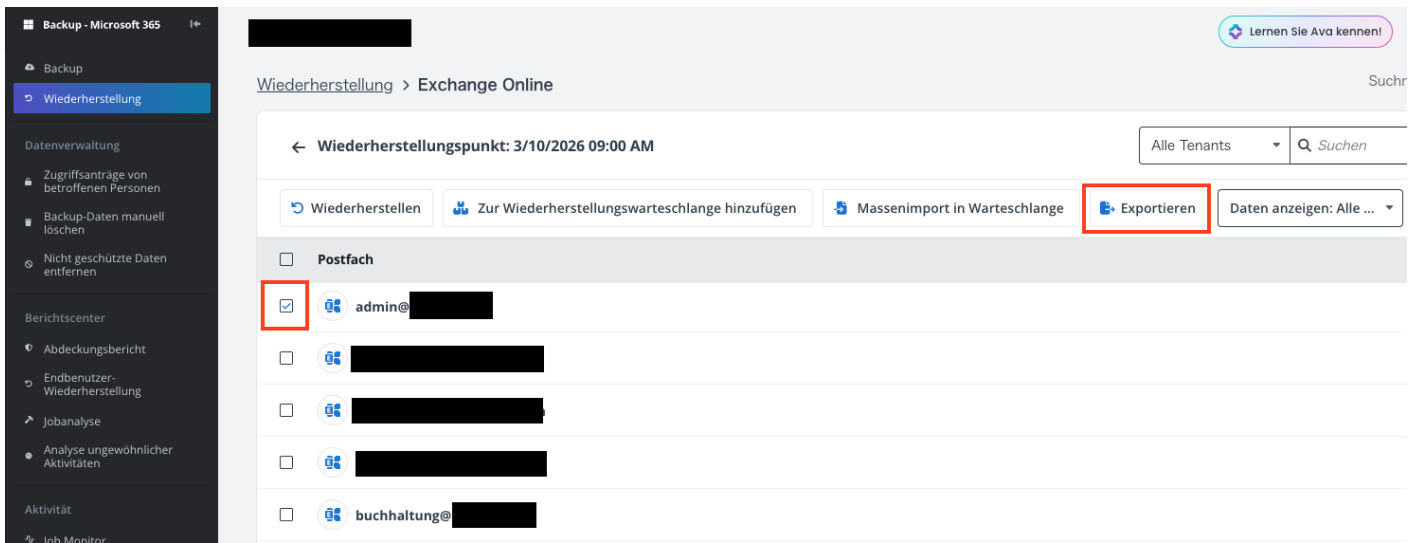
[Quelle \(1\)](#) ▾

### Einstellungen

Was möchten Sie wiederherstellen?	Alle Inhalte und Sicherheiten wiederherstellen
Sie nehmen eine Wiederherstellung vor	Daten an ihrem ursprünglichen Speicherort wiederherstellen
Wiederherstellungsbereich	Alle Postfachelemente
Für vorhandene Container möchten Sie	Vorhandene Container und ihren gesamten Inhalt unverändert beibehalten (Überspringen)
Für vorhandene Inhalte möchten Sie	Zielinhalt unverändert beibehalten (Überspringen)

# Anleitung Exportieren:

Damit wird der Export vorbereitet und ist unter "Job Monitoring" ersichtlich. Sobald der Export abgeschlossen ist können Sie die Dateien/Ordner über den gelb markierten Download-Button herunterladen:



The screenshot shows the Microsoft 365 Backup interface. On the left is a navigation pane with options like 'Backup', 'Wiederherstellung', 'Datenverwaltung', 'Zugriffsanträge von betroffenen Personen', 'Backup-Daten manuell löschen', 'Nicht geschützte Daten entfernen', 'Berichtszentrum', 'Abdeckungsbericht', 'Endbenutzer-Wiederherstellung', 'Jobanalyse', 'Analyse ungewöhnlicher Aktivitäten', 'Aktivität', and 'Job Monitor'. The main area is titled 'Wiederherstellung > Exchange Online' and shows a 'Wiederherstellungspunkt: 3/10/2026 09:00 AM'. Below this are buttons for 'Wiederherstellen', 'Zur Wiederherstellungswarteschlange hinzufügen', 'Massenimport in Warteschlange', and 'Exportieren' (highlighted with a red box). A search bar with 'Suchen' is also visible. Below the buttons is a list of mailboxes under the heading 'Postfach', with the first one, 'admin@...', selected with a checked checkbox (also highlighted with a red box).

Nach der Auswahl und dem bestätigen mit Exportieren, erscheint dieses Fenster: hier kann ausgewählt werden ob alle Elemente oder nach einem gewissen Sendezeitraum (hier im Beispiel E-Mail Exchange Online).

## Export

Welche Elemente im Ordner/Postfach möchten Sie exportieren?

- Alle Elemente exportieren
- Elemente nach Sendezeitraum exportieren

Abbrechen

Export

Nach dem Bestätigen über Export wird im JobMonitor der Export Bearbeitet.

The screenshot shows the 'Job Monitor' interface. On the left is a navigation sidebar with 'Job Monitor' highlighted. The main area has a search bar and two buttons: 'Aktualisieren' and 'Exportieren'. Below is a table with columns: Job-ID, Job-Typ, Status, and Startzeit. The first row, representing an export job, is highlighted with a red box. The other rows represent backup jobs that are completed.

Job-ID	Job-Typ	Status	Startzeit
EP20260311132347136778	Export	In Bearbeitung (1%)	3/11/2026 02:24 PM
[Redacted]	Backup	Fertiggestellt	3/11/2026 09:00 AM
[Redacted]	Backup	Fertiggestellt	3/11/2026 09:00 AM
[Redacted]	Backup	Fertiggestellt	3/11/2026 09:00 AM
[Redacted]	Backup	Fertiggestellt	3/11/2026 09:00 AM

Wenn der Export Fertiggestellt ist kann über Inhalt Herunterladen die Dateien Herungergeladen werden.

The screenshot shows the 'Job Monitor' interface with the export job now completed. The table has an additional column 'Endzeit'. The first row (export job) is highlighted with a red box. A dropdown menu is open for the first row, with 'Inhalt herunterladen' highlighted. Other backup jobs are also shown as completed.

Job-ID	Job-Typ	Status	Startzeit	Endzeit
EP20260311132347136778	Export	Fertiggestellt	3/11/2026 02:24 PM	3/11/2026 02:24 PM
OIB20260311080049705951	Backup	Fertiggestellt	3/11/2026 09:00 AM	3/11/2026 09:01 AM
EIB20260311080041782766	Backup	Fertiggestellt	3/11/2026 09:00 AM	3/11/2026 09:05 AM
TIB20260311080039602933	Backup	Fertiggestellt	3/11/2026 09:00 AM	3/11/2026 09:03 AM
IB20260311080041433751	Backup	Fertiggestellt	3/11/2026 09:00 AM	3/11/2026 09:04 AM

Vor Dem Download muss ein Kennwort für die Datei gesetzt werden dieses wird zum öffnen der Datei verwendet werden.

1

## Kennwort anfordern

Fordern Sie das Kennwort zur Entschlüsselung Ihrer exportierten Daten an.

Kennwort

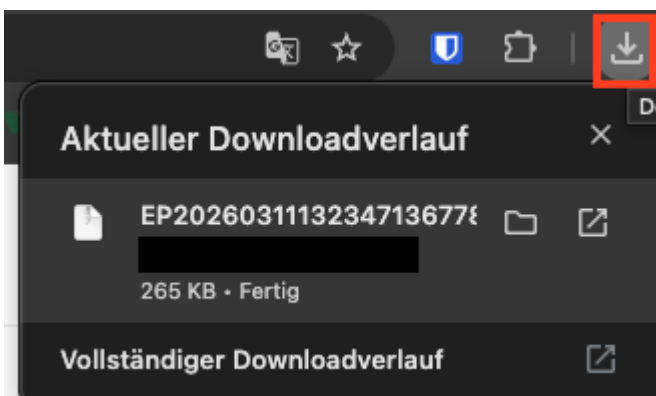


2

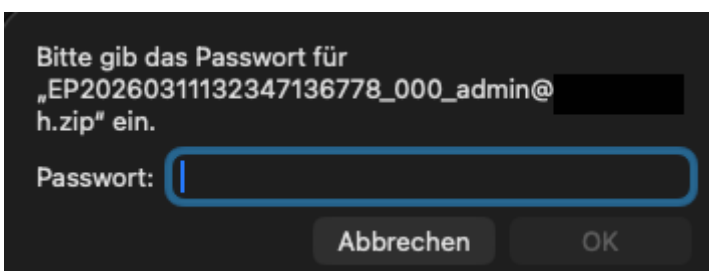
## Inhalt herunterladen

 Herunterladen

Der Download der Dateien/Ordner erfolgt als zip-File und wird bei den meisten Browser oben rechts dargestellt.



Das zip-File ist passwortgeschützt, muss aber nicht extrahiert werden sondern die gewünschten Dateien/Ordner können aus dem zip-File an einen Ort kopiert werden indem das Passwort eingegeben wird.



Mit Hilfe des Passwortes kann das zip-File geöffnet und die Daten zum gewünschten Speicherort kopiert werden. Bei Problemen mit dem Extrahieren kann alternativ auch 7-zip verwendet <http://www.7-zip.org/> werden.

---

Revision #3

Created 9 November 2023 14:43:17 by Ralph Niederer

Updated 11 March 2026 13:42:38 by Pascal Niederer