

Quick Wins für mehr Nachhaltigkeit im Arbeitsalltag



Umweltbewusst pendeln

Wenn immer möglich zu Fuss, mit dem Fahrrad oder dem ÖV pendeln, Fahrgemeinschaften bilden



Sparsam fahren

Niedertourig, vorausschauend, nicht rasen, Gewicht im Fahrzeug verringern



Fleischkonsum reduzieren

Am Mittag und in den Pausen vegetarische oder vegane Speisen konsumieren



Kaffeeconsum reduzieren

Kaffee weniger oft und ohne Rahm, Milch oder Zucker trinken



Hände sparsam waschen

Mit möglichst kaltem Wasser waschen und Wasserhahn schliessen, wenn die Hände nicht unter dem Wasserstrahl sind



Stosslüften

Etwa 4-mal täglich für etwa 5 Minuten mit komplett geöffneten Fenstern lüften, danach wieder komplett schliessen



Effizient heizen

Keine Gegenstände vor Heizkörper stellen und die Heizung um einen Strich bzw. ein Grad runterdrehen



Think before you print

Nur Dokumente drucken, wenn es absolut notwendig ist und doppelseitig drucken, wenn gedruckt werden muss



Treppe nutzen

Gelegentlich auf den Lift verzichten



Andere sensibilisieren

Mit Freunden, Verwandten und Bekannten über Nachhaltigkeit reden und sie auf das Thema aufmerksam machen



Geräte ausschalten

Alle Elektrogeräte und Ladekabel ausschalten bzw. ausstecken, wenn nicht in Verwendung



Energiesparmodus aktivieren

Bei allen möglichen Geräten nutzen (Handy, Laptop, etc.)



Automatisches Ausschalten

Bei allen möglichen Geräten einstellen, dass sie nach wenigen Minuten ohne Nutzung in den Stand-by-Modus wechseln oder sich ganz ausschalten



Helligkeit anpassen

Automatische Anpassung der Bildschirmhelligkeit aktivieren oder manuell auf das erforderliche Mass reduzieren



Energiesparleuchten & LED

Energiesparende statt herkömmliche Leuchtmittel einsetzen



Cloudspeicher leeren

Periodisch Dateien löschen, die nicht mehr benötigt werden



Umgang mit E-Mails

Signatur nur für externe Mails nutzen, Inhalt aussagekräftig und kurz halten, Anhänge als Link zu Cloud versenden, unnötige Newsletter und Benachrichtigungen abbestellen, Posteingang und Papierkorb regelmässig leeren



Videomeetings ohne Kamera

Kamera nur zur Begrüssung und Verabschiedung aktivieren



Bewusstes Surfen im Internet

Websites direkt mit Webadresse aufrufen (nicht über Suchmaschine), Lesezeichen für oft genutzte Websites erstellen, Autoplay für Videos deaktivieren, Ecosia als Suchmaschine verwenden



Recycling aller Ressourcen

Abfälle konsequent und korrekt trennen, Abfall als Ressource betrachten



Einwegbehältnisse vermeiden

Mehrwegflaschen und Gläser verwenden



Digitale Notizen

Wenn immer möglich auf Papier verzichten und Notizen digital erfassen, notfalls Altpapier für physische Notizen nutzen



Ökologisches Büromaterial

Büroklammern statt Heftklammern, Stifte mit nachfüllbarer Mine, etc.



Sammelbestellungen

So viel Bedarf wie möglich mit einer Bestellung decken und andere Mitarbeitende fragen, ob sie ebenfalls etwas von diesem Anbieter benötigen



Secondhand kaufen

Elektronische Geräte und Möbel wenn möglich gebraucht oder refurbished kaufen