



Digitaler Datenputz

Corporate Digital Responsibility
Initiative

Checkliste 3: Nachhaltiges Arbeiten

Wichtige Hinweise zur Nutzung:

- Diese Checkliste wurde im Rahmen der Aktion „Digitaler Datenputz 2026“ erstellt und ist eine unverbindliche Orientierungs- und Arbeitshilfe. Sie ersetzt keine individuelle Rechts-, Datenschutz-, IT-Sicherheits- oder sonstige fachliche Beratung und erhebt keinen Anspruch auf Vollständigkeit oder Aktualität.
- Prüfen Sie vor der Anwendung eigenverantwortlich, ob die einzelnen Tipps zu Ihrer Organisation, Ihren Systemen, Prozessen und internen Richtlinien passen. Passen Sie die Inhalte bei Bedarf an und stimmen Sie die Umsetzung mit den zuständigen Stellen ab.
- Bitte beachten Sie insbesondere gesetzliche, behördliche oder vertragliche Aufbewahrungs- und Löschpflichten. Löschen, verändern oder verschieben Sie keine Daten, bevor nicht geprüft wurde, ob Aufbewahrungsfristen, laufende Verfahren, interne Vorgaben oder andere Gründe entgegenstehen. Bei Fragen wenden Sie sich bitte an Ihre Rechtsabteilung, den Datenschutz, die IT-Sicherheit oder weitere zuständige Stellen. Die CDR-Initiative bietet keine Rechtsberatung an.
- Für externe Webseiten und Inhalte Dritter übernimmt die CDR-Initiative keine Verantwortung. Die CDR-Initiative übernimmt außerdem keine Haftung für die genannten Tipps oder Schäden im Zusammenhang mit ihrer Umsetzung, soweit dies gesetzlich zulässig ist. Zwingende gesetzliche Haftungsansprüche bleiben unberührt.

Digitale Technologien sind global gesehen verantwortlich für rund zwei Prozent der energiebezogenen Treibhausgasemissionen.¹ In unserem privaten und beruflichen Alltag nutzen wir verschiedenste Technologien zur Kommunikation, Unterhaltung und Produktivität. Durch den **achtsamen Umgang** mit den Technologien, hat jede:r Einzelne von uns die Möglichkeit, einen Beitrag zur **Reduktion** dieser **Emissionen** zu leisten.

Hinzu kommt der **Fußabdruck** unserer **digitalen Arbeitsgeräte**, wie PCs, Laptops, Monitore und Smartphones. Auch diese Produkte erzeugen CO₂, sowohl in der Herstellung, die besonders ressourcenintensiv ist, wie auch in der reinen Nutzung. 78 Prozent der gesamten Umweltauswirkungen, den beispielsweise ein Smartphone über seine Lebenszeit hat, werden durch die Herstellung verursacht.² Die restlichen Umweltauswirkungen verteilen sich auf circa 15 Prozent für die Datennutzung und 5 Prozent für Strom. Dies zeigt, dass ein bewusster Umgang mit diesen Produkten einen großen Einfluss auf die Umwelt hat. Die durchschnittliche Lebensdauer eines Dienstsmartphones liegt bei 3 Jahren.³ Den **Lebenszyklus** eines Gerätes möglichst

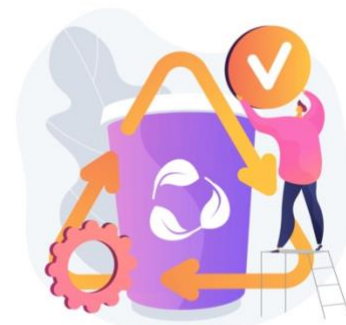


Abbildung 1: Design von vectorjuice auf magnific.com

¹ IEA. (2023). Digitalisation. CO2 emission. Abgerufen von: <https://www.iea.org/reports/digitalisation> (10.07.2026)

² Itten, R., et al. (2020). Digital Transformation—Life Cycle Assessment of Digital Services, Multifunctional Devices and Cloud Computing. The International Journal of Life Cycle Assessment, 25, 2093-2098. Abgerufen von: <https://doi.org/10.1007/s11367-020-01801-0> (10.07.2026)

³ Die durchschnittliche Lebensdauer ist aus einer Schweizer Studie. Vgl. Thiebaud, E., et al. (2016). Service lifetime and disposal pathways of business devices. Electronics Goes Green 2016+(EGG). IEEE. Abgerufen von: <https://doi.org/10.1109/EGG.2016.7829851> (10.07.2026)

auszuschöpfen und zu vermeiden ein vollständig funktionsfähiges Gerät auszutauschen, kann stark zur Reduktion der Umweltbelastung durch digitale Technologien beitragen.

Ein weiterer wichtiger Aspekt ist das **Recycling** unserer digitalen Endgeräte. Allein in Deutschland werden jährlich zwischen 1,6 und 2 Millionen Tonnen Elektroschrott produziert.⁴ Werden diese korrekt recycelt und zurück in den Produktionskreislauf geführt, hat auch dies einen Einfluss auf den Fußabdruck der Geräte. Mit im Schnitt 80 Prozent Recycling von digitalen Produkten schneidet Deutschland bereits gut ab.⁵

Generell kann ein Bewusstsein für oben genannte Faktoren ein wichtiger Schritt sein, um **nachhaltiges und CO₂-ärmeres digitales Arbeiten voranzutreiben**.

Tipps für die Vermeidung von Datenübertragung bei ...

... E-Mails: Dokumente teilen, anstatt sie als E-Mail Anhänge zu versenden:

- ☐ Anstatt Dokumente als E-Mail Anhänge zu verschicken, **teile** sie **über Cloud-Dienste**. Hierbei kannst du auch einstellen, ob deine Kolleg:innen die Dokumente lediglich anschauen, kommentieren oder auch bearbeiten können. Ein weiterer Vorteil vom Teilen besteht darin, dass deine Kolleg:innen immer über einen direkten Zugang zu den aktuellsten Versionen deiner Dokumente verfügen.

... Videokonferenzen: Videokonferenzen bewusst einsetzen

Allgemeine Vorschläge und Terminplanung:

- ☐ **Kürzere Meetings planen:** Reduziere die Dauer von Videokonferenzen, z. B. von 60 auf 50 Minuten oder von 30 auf 25 Minuten. Das spart CO₂ ein. Überdies freuen sich deine Kolleg:innen über eine Pause zwischen zwei Konferenzen.
- ☐ **Videokonferenz-freie Tage einführen:** Überlege im Team, ob ein Tag ohne Videokonferenzen sinnvoll wäre. Beispielsweise einen „No-Video-Call Friday“.
- ☐ **Gemeinsame Büro-Tage festlegen:** Vereinbart Tage, an denen alle im **Büro** sind, um wichtige interne Besprechungen persönlich durchzuführen. Dieser Tag kann einmal die Woche, alle zwei Wochen oder einmal im Monat stattfinden. Hierdurch können Videokonferenzen vermieden werden und gleichzeitig wird der soziale Austausch gefördert.

Tipps zum Energiesparen in Videokonferenzen:

- ☐ **Mikrofon und Kamera deaktivieren:** In Frontalvorträgen sollten **nicht-aktive Teilnehmer:innen** das **Mikrofon** und gegebenenfalls auch die **Videokameras deaktivieren**. In vielen Anwendungen kann eine entsprechende Voreinstellung von der/dem Organisator:in vorgenommen werden.
- ☐ **Bei längeren Pausen ausloggen:** Wenn es eine **längere Pause** gibt, **verlasse** das **Meeting** und wähle dich erneut in die Videokonferenz ein.
- ☐ **LAN/WLAN nutzen:** Führe Videokonferenzen im **LAN/WLAN** anstatt im **Mobilfunk** durch.

⁴ Röpke, N., (2022). Electronic Waste in Germany: This Is How Much e-Waste Germany Produces Each Year. Deutsche Recycling Service GmbH. Abgerufen von: <https://deutsche-recycling.com/blog/electronic-waste-in-germany-this-is-how-much-e-waste-germany-produces-each-year/>. (10.07.2026); Global E-Waste Monitor - ITU Hub. (2019). Abgerufen von: <https://www.itu.int/hub/publication/d-gen-e-waste-01-2020/>. (10.07.2026)

⁵ Röpke, N., (2022). Electronic Waste in Germany: This Is How Much e-Waste Germany Produces Each Year. Deutsche Recycling Service GmbH. Abgerufen von: <https://deutsche-recycling.com/blog/electronic-waste-in-germany-this-is-how-much-e-waste-germany-produces-each-year/>. (10.07.2026)

Weitere Möglichkeiten, um CO₂-Emissionen im Berufsalltag zu reduzieren

Suchanfragen:

Wusstest du, dass jährlich pro Person 26 kg CO₂eq durch Anfragen in Suchmaschinen ausgestoßen werden?⁶

Tipps zur Reduktion:

- ☐ **Nachhaltige Suchmaschinen nutzen:** Es gibt Suchmaschinen, die entsprechend der verursachten CO₂-Emissionen Bäume pflanzen. Stelle diese als Standard-Suchmaschine ein.
- ☐ **Lesezeichen verwenden:** Speichere häufig besuchte Seiten in den Lesezeichen, um wiederholte Suchanfragen zu vermeiden.
- ☐ Für einfache Anfragen, lieber eine **Suchmaschine** statt einer KI (z. B. ChatGPT) nutzen (s.u. für die Auswirkungen von KI).

Unternehmenshardware:

Die **Nutzungsdauer von Geräten zu verlängern**, trägt erheblich zum Schutz des Klimas und der Umwelt bei. Dadurch werden weniger neue Geräte nachgefragt und damit auch weniger wertvolle Ressourcen verbraucht und CO₂eq emittiert. Wenn das Gerät vom Hersteller allerdings nicht mehr unterstützt wird, sollte die Hardware nicht mehr verwendet werden, um Sicherheitslücken zu verhindern.

- ☐ Bevor du Dir ein neues Gerät (zum Beispiel Geschäftshandy) zulegst, frage dich:
 - ☐ **Ist ein neues Gerät notwendig?** Kann ich das bisherige Gerät noch weinternutzen?
 - ☐ **Alternative: Generalüberholte Geräte:** Könnte ein wiederaufbereitetes oder Second-Hand-Gerät eine Alternative sein?
- ☐ Wenn du dir ein neues oder wiederaufbereitetes Gerät anschaffst, frage dich:
 - ☐ **Softwareupdates:** Wie lange erhält das Gerät noch die benötigten Softwareupdates?
 - ☐ **Ersatzteile:** Ist es möglich, durch Ersatzteile die Lebensdauer zu verlängern?

Wichtig: Du solltest dich nicht zu sehr von der Abschreibungsdauer eines Geräts beeinflussen lassen. Die meisten Geräte sind auch nach der Abschreibung noch funktionsfähig.

Recycling:

- ☐ **Altgeräte korrekt entsorgen:** Bringe alte Geräte zu entsprechende **Annahmestellen**, um sicherzustellen, dass diese ordnungsgerecht entsorgt und aufbereitet werden
- ☐ **Rückgabe beim Neukauf:** Alternativ können viele Geräte (wie Smartphones oder Laptops) beim Neukauf **an den Händler zurückgesendet** werden. Oft erhält man dadurch auch noch eine (geringe) Summe für das Altgerät und dieses wird fachgerecht recycled

⁶ Oeko.eu (2020). Das Internet und die Folgen für die Umwelt! Abgerufen von: <https://oeko.eu/co2-fakten/> (10.07.2026); Öko-Institut (2020). Der CO₂-Fußabdruck unseres digitalen Lebensstils. Abgerufen von: <https://www.oeko.de/blog/der-co2-fussabdruck-unseres-digitalen-lebensstils/> (10.07.2026)

Stromsparen:

- ☐ **Akkubetrieb optimieren:** Schließe den Laptop nur an den **Strom** an, **wenn** der Akku **aufgeladen werden muss**.
- ☐ **Geräte herunterfahren:** Fahre am Ende des Arbeitstages den PC/Laptop **vollständig herunter**, anstatt in den Ruhezustand zu gehen.
- ☐ **Videoauflösung anpassen:** Du kannst die **Auflösung von Videos beim Streaming verringern**; auch das hilft Strom zu sparen.
- ☐ **Daten regelmäßig löschen:** Ein regelmäßiger „Datenputz“ spart Strom, da weniger Speicher belegt und weniger Datenverkehr verursacht wird.
- ☐ **Bildschirmhelligkeit reduzieren:** Auch die **Bildschirmhelligkeit zu reduzieren**, kann dabei helfen, Strom zu sparen. Übertreibe es aber nicht, denn auch deine (Augen-)Gesundheit ist wichtig!

Hier findest du Hinweise zu den unterschiedlichen Energiesparmodi auf Deinem Computer:

Stromsparmodus

Im Stromsparmodus reduziert der Computer seinen Stromverbrauch, indem die Prozessorgeschwindigkeit oder die Bildschirmhelligkeit reduziert wird. Dieser Modus eignet sich insbesondere bei Batteriebetrieb oder wenn du keine rechenintensiven Aufgaben erledigst.

Energiesparmodus

Der Energiesparmodus verbraucht wenig Strom. Alle Aktionen des Geräts werden gestoppt und der Bildschirm ausgeschaltet. Die Betriebsaufnahme ist innerhalb weniger Sekunden möglich, daher ist er besonders für kürzere Pausen geeignet.

Ruhezustand

Im Ruhezustand ist der Computer zwar weiterhin eingeschaltet, verbraucht aber wesentlich weniger Strom und kann schnell wieder in den normalen Betriebszustand wechseln. Der Ruhezustand eignet sich gut, wenn du beispielsweise eine längere Pause einlegst und anschließend weiterarbeiten willst. Wenn du deine Arbeit beendest, sollte der Computer jedoch ausgeschaltet werden (siehe nächster Punkt).

Ausschalten

Wird der Computer ausgeschaltet, wird keine Energie verbraucht. Allerdings benötigt der Computer länger, um wieder hochzufahren. Er eignet sich für längere Arbeitsunterbrechungen – beispielsweise dann, wenn der Arbeitstag beendet wird.

Künstliche Intelligenz sinnvoll nutzen

Herausforderungen und Lösungsansätze:

Der Einsatz von Künstlicher Intelligenz (KI) hat erhebliche Auswirkungen auf den Ressourcenverbrauch und die Umwelt. Insbesondere der hohe Energiebedarf und der damit verbundene CO₂-Ausstoß sowie der Wasserverbrauch sind zentrale Herausforderungen.

Rechenzentren, die KI-Anwendungen betreiben, verbrauchen derzeit etwa 1,5 % des weltweiten Strombedarfs. Prognosen zufolge könnte dieser Anteil bis 2030 auf 3,5 % steigen. Besonders energieintensiv ist das Training von KI-Modellen, das große Mengen an Daten verarbeitet und leistungsstarke GPU-Chips erfordert. Der Stromverbrauch für das Training eines Modells kann mit dem Jahresverbrauch ganzer Länder wie Argentinien oder Schweden verglichen werden.⁷

Auch der Wasserverbrauch von KI ist enorm. Rechenzentren benötigen erhebliche Mengen an Wasser für die Kühlung ihrer Server. Beim Training der älteren Version, ChatGPT-3, wurden

⁷ Deutschlandfunk, (2024). Der Stromhunger der KI. Abgerufen von: <https://www.deutschlandfunk.de/kuenstliche-intelligenz-energieverbrauch-klimaschutz-nachhaltigkeit-umwelt-atomkraft-100.html> (10.07.2026)

beispielsweise rund 5,4 Millionen Liter Wasser verbraucht, davon allein 700.000 Liter für die Kühlung.⁸

Künstliche Intelligenz ist eine der bedeutendsten technologischen Entwicklungen unserer Zeit – aber sie hat ihren Preis. Folgende Tipps können helfen, KI nachhaltiger einzusetzen:

- ☐ **KI bewusst nutzen:** Nicht jede Anfrage ist notwendig. Nutze KI gezielt dort, wo sie echten Mehrwert bietet. Nutze eine traditionelle Suchmaschine für einfache Anfragen.
- ☐ **Effiziente Prompts:** Durch möglichst präzise Prompts werden unnötige Anfragen vermieden und somit Ressourcen gespart.⁹
- ☐ **Lokal statt Cloud:** Setze auf KI-Anwendungen, die direkt auf dem Gerät laufen, statt energieintensive Cloud-Dienste zu nutzen. Ein Beispiel hierfür ist die App Fullmoon.¹⁰
- ☐ **Effiziente KI-Modelle nutzen:** Kleinere, spezialisierte KI-Modelle haben häufig einen geringeren Energieverbrauch.¹¹ Ein Beispiel für eine KI die sich auf eine Tätigkeit spezialisiert hat ist Canva. Dies dient ausschließlich der Bildgenerierung.
- ☐ **Bewusstsein schaffen:** Schult Teams in nachhaltigem digitalen Arbeiten und sensibilisiert für den ökologischen Fußabdruck von KI.

Nutzung und Urheberrecht

Diese Checkliste wurde von der CDR-Initiative im Rahmen der Aktion „Digitaler Datenputz 2026“ veröffentlicht. Die CDR-Initiative freut sich über ihre Nutzung unter Beachtung des Disclaimers auf der ersten Seite.

Die Checkliste ist urheberrechtlich geschützt. Eine unveränderte Vervielfältigung und Weitergabe ist zulässig, sofern die Geschäftsstelle der CDR-Initiative als Herausgeberin und die vollständige Quelle genannt werden:

*CDR-Initiative (2026). Digitaler Datenputz 2026 – Checkliste 3: Nachhaltiges Arbeiten.
Abrufbar unter: <https://cdr-initiative.de/uploads/files/Digitaler-Datenputz-2026-3-Checkliste-Nachhaltiges-Arbeiten.pdf>*

Bearbeitungen, Ergänzungen und organisationsspezifische Anpassungen sind kenntlich zu machen und dürfen nicht als unveränderte oder offiziell geprüfte Fassung der CDR-Initiative erscheinen. Für bearbeitete Fassungen empfehlen wir den Zusatz:

Bearbeitet und ergänzt durch: [Name der Organisation], [Jahr].

Die Nutzung des Namens, Logos oder Corporate Designs der CDR-Initiative für bearbeitete oder eigenständig erstellte Fassungen ist nur mit vorheriger Zustimmung der Geschäftsstelle zulässig.

⁸ Li et al. (2025). Making AI Less “Thirsty”: Uncovering and Addressing the Secret Water Footprint of AI Models. Abgerufen von: <https://arxiv.org/abs/2304.03271> (10.07.2026)

⁹ Bertelsmann Stiftung, (2025). Ökologischer Fußabdruck: Wie nachhaltig ist künstliche Intelligenz? Abgerufen von: <https://www.change-magazin.de/de/kann-kuenstliche-intelligenz-klimafreundlich-sein> (10.07.2026)

¹⁰ Chip, (2025). Offline-KI für unterwegs: Dieser smarte Assistent braucht keine Internetverbindung. Abgerufen von: https://www.chip.de/news/Offline-KI-fuer-unterwegs-Dieser-smarte-Assistent-braucht-keine-Internetverbindung_185758590.html (10.07.2026)

¹¹ Bertelsmann Stiftung, (2025). Ökologischer Fußabdruck: Wie nachhaltig ist künstliche Intelligenz? Abgerufen von: <https://www.change-magazin.de/de/kann-kuenstliche-intelligenz-klimafreundlich-sein> (10.07.2026)

Digitaler Datenputz 2026

Der Digitale Datenputz ist eine gemeinsame Aktion verschiedener Organisationen im Rahmen der CDR-Initiative. Sie unterstützt Mitarbeitende dabei, digitale Daten und Ablagen aufzuräumen, bewusster mit digitalen Ressourcen umzugehen und Datenschutz, Datensicherheit sowie digitale Entlastung im Arbeitsalltag zu stärken.

Die teilnehmenden Organisationen setzen die Aktion eigenständig um und passen die Materialien an ihre eigenen Systeme, Prozesse und Rahmenbedingungen an. Weitere Informationen zur Teilnahme finden Sie [hier](#) und [hier](#).

Über die CDR-Initiative

Ziel der Corporate Digital Responsibility (CDR)-Initiative ist es, digitale Verantwortung zu einer Selbstverständlichkeit für Unternehmen aller Branchen werden zu lassen. Die Initiative will Unternehmen motivieren, die Digitalisierung menschen- und werteorientiert zu gestalten. Mit dem rasanten technologischen Fortschritt rücken der Austausch und das gemeinsame Lernen zunehmend in den Mittelpunkt. Die Initiative wurde im Mai 2018 durch das damalige Bundesministerium der Justiz und für Verbraucherschutz (BMJV) gemeinsam mit Unternehmen ins Leben gerufen. Nach einem zwischenzeitlichen Wechsel der Zuständigkeit in das Bundesministerium für Umwelt, Naturschutz, nukleare Sicherheit und Verbraucherschutz (BMUV) liegt die Verantwortung seit 2025 erneut beim Bundesministerium der Justiz und Verbraucherschutz (BMJV). Seit Januar 2023 wird die Geschäftsstelle der CDR-Initiative durch die Partner ConPolicy – Institut für Verbraucherpolitik und concern betrieben.