



Digitaler Datenputz

Corporate Digital Responsibility
Initiative

Checkliste 5: Klarheit statt Chaos – Digitale Entlastung im Arbeitsalltag

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.

Digitales Chaos kann belasten: Zu viele offene Tabs, Benachrichtigungen, Dateien und Meetings ziehen Aufmerksamkeit ab und erschweren konzentriertes Arbeiten. In einer Interview-Studie aus dem Jahr 2024 wurden die Auswirkungen der dauernden Technologienutzung auf Beschäftigte untersucht. Dabei wurde gezeigt, dass die Angst, Informationen zu verpassen, ein Risikofaktor für die psychische Gesundheit von Beschäftigten ist und zusammen mit Informationsüberlastung zu stärkerer Erschöpfung führen kann.¹

Diese Checkliste zeigt einfache Wege, **digitale Reize zu reduzieren, Ablagen zu ordnen und den Arbeitsalltag bewusster zu strukturieren** und damit für mehr Klarheit, Fokus und Entlastung im Kopf zu sorgen.



Abbildung 1: Design von vectorjuice auf magnific.com

¹ Marsh, E., Perez Vallejos, E., & Spence, A. (2024). Overloaded by information or worried about missing out on it: A quantitative study of stress, burnout, and mental health implications in the digital workplace. Sage Open, 14(3). Abgerufen von: <https://journals.sagepub.com/doi/10.1177/21582440241268830> (10.07.2026).

Tipps

- ☐ **Posteingang und Benachrichtigungen reduzieren:** Deaktiviere unnötige Push-Mitteilungen, bündle Benachrichtigungen und lege feste Zeiten zum Lesen von E-Mails und Nachrichten fest. Weniger Unterbrechungen helfen, den Fokus zu halten und Stress zu senken.
- ☐ **Digitale Altlasten konsequent löschen:** Entferne unbenutzte Dateien, doppelte Downloads, alte Entwürfe und Material aus längst abgeschlossenen Projekten. Ein aufgeräumter Speicher schafft Überblick und reduziert mentale Last.
- ☐ **Digitale Ablagen klar strukturieren:** Schaffe eindeutige Orte für aktuelle Arbeit, Archiv und Entwürfe, und räume Desktop, Download-Ordner und Cloud regelmäßig auf. Wer seine Ablagen klar ordnet, findet schneller, was wirklich wichtig ist.
- ☐ **Arbeitsumgebung vereinfachen:** Halte nur die Tabs, Notizen und Aufgaben offen, die du gerade brauchst, und schließe veraltete Browser-Lesezeichen oder ungenutzte Apps. Weniger digitale Reize unterstützen Konzentration und verhindern unnötiges Kontextwechseln.
- ☐ **Kommunikation und Meetings entschlacken:** Vereinbart klare Regeln, welche Themen per Mail, Chat oder Meeting laufen sollen, verkleinert den Teilnehmendenkreis und prüft, ob ein Meeting überhaupt nötig ist. Meetingfreie Zeitfenster und kürzere Termine entlasten spürbar.
- ☐ **Feste Aufräumroutine einführen:** Plane einen kurzen wöchentlichen Datenputz für Postfach, Downloads, Desktop und Cloud ein. Regelmäßiges Aufräumen hält auch nachhaltig das digitale Chaos klein.

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 5: Klarheit statt Chaos – Digitale Entlastung im Arbeitsalltag. Abrufbar unter: <https://cdr-initiative.de/uploads/files/Digitaler-Datenputz-2026-5-Checkliste-Digitale-Entlastung.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.

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.