



DENK NACHHALTIG! PRESENTS

# Green up your Home Office

Because everything starts at home

# Hi! Wir sind DenkNachhaltig!

Die Nachhaltigkeitsinitiative der WFI



Non-profit Organisation der WFI



Anregungen für nachhaltiges Handeln



Vorträge, Workshops, Diskussionen



**DENK  
NACHHALTIG!**

# Das sind wir



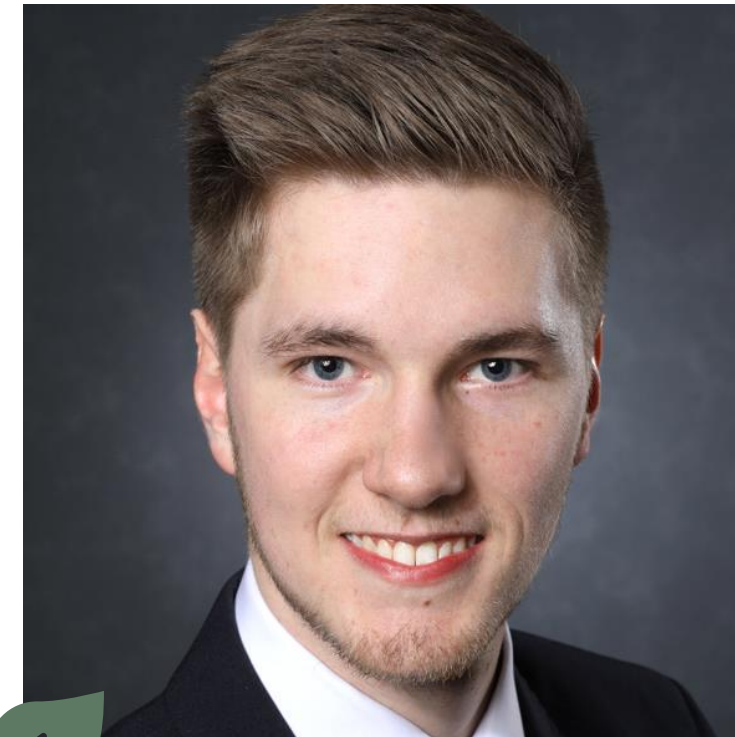
DENK  
NACHHALTIG!



Seraphina



Henri



Philip



Laura

Go to [www.menti.com](http://www.menti.com) and use the code 64 57 22 5

# Wie verhaltet ihr euch in der aktuellen Situation im Home Office?

Mentimeter



Press S to hide image



Go to [www.menti.com](http://www.menti.com) and use the code 64 57 22 5

# Welche Aspekte in eurem Home Office Lebens könnte man nachhaltiger gestalten?

Mentimeter



Press S to hide image





Themen heute

# THEMEN

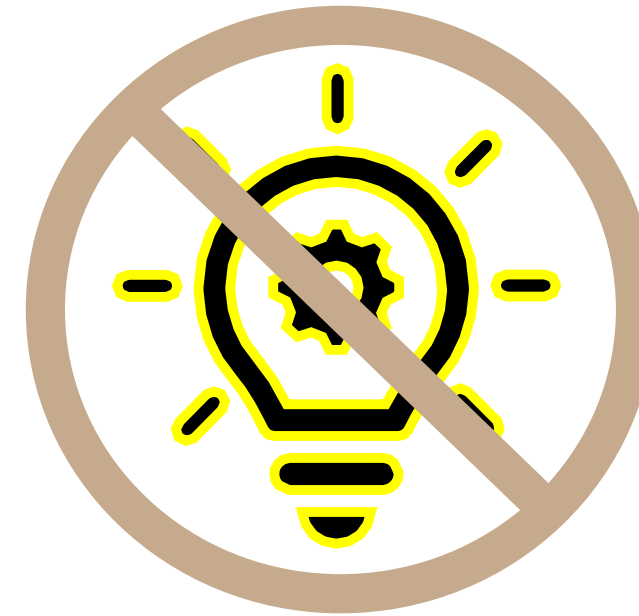
Produktivität  
Ausgleich  
Konsum

# Produktivität

Zuhause besser als im Büro?



# Nachhaltigkeit und Homeoffice



Bleiben auch nachts teilweise an



Laufen oft 24/7 im Standby-Modus



12,6 Mio. Menschen pendeln jeden Tag;  
über 50% davon mit dem Auto





## Ecosia

Grüne Google Alternative die dabei noch Bäume pflanzt.



## Forest

Bleib fokussiert beim arbeiten und pflanze dabei Bäume.



## Eevie

Setze dir Nachhaltigkeitsziele und lass die App helfen sie umzusetzen.

**GOODJOBS**

## Good Jobs

Suche dir Jobs, Praktika etc bei Firmen mit nachhaltiger Philosophie.



**PRODUKTIVITÄT**



# Was kann man außerdem noch tun?

## Nachhaltig im Home Office leben

- 1 Zwiebellook statt Heizungswärme
- 2 Was nicht gebraucht wird, muss auch nicht an der Steckdose klemmen
- 3 Hallo Ökostrom und Energiesparmodus
- 4 Nachhaltige Büroausstattung
- 5 Für die Seele und das Klima: nach dem Arbeitstag alle Geräte ausschalten

# Ausgleich

Pausen sind wichtig und  
können helfen, die  
Produktivität zu steigern.





## Wochenmarkt

Mittwoch und Samstag  
8:00 bis 12:30 Uhr



## Zwopr

Hilfsbereitschaft wird zu Klimaschutz



## komoot

Entdecke neue Fahrrad- oder  
Spazierwege.



## streep

Lasse einen Baum wachsen durch  
tägliche Bewegung und verringere  
deinen CO2 Fußabdruck.



**AUSGLEICH**

# ABLENKUNG

1,5 Grad Podcast  
Wie nah ist die Katastrophe?



Mal angenommen:  
Tagesschau Zukunfts-Podcast



Wasserknappheit? Was dann?  
Alle essen vegan? Was dann?  
Nur noch Elektroautos? Was dann?

Der Role Models Podcast  
#30 mit Dr. Kati Ernst



Hotel Matze  
#12 Philip Siefer – Wie baut man eine  
richtig gute Firma auf?





## A mindful mess - Podcast

10 - 15 Minuten geleitete Meditation



## Headspace / Calm / 7mind

Hintergrundgeräusche, Nature sounds, geführte/ stille Meditationen und Kurse zu bestimmten Themen

**ENTSPANNUNG**

# Konsum

It's about consistency, not  
perfection





## Too Good to Go

Bediene Dich an täglichem frischem Essen in der Gastronomie um die Ecke



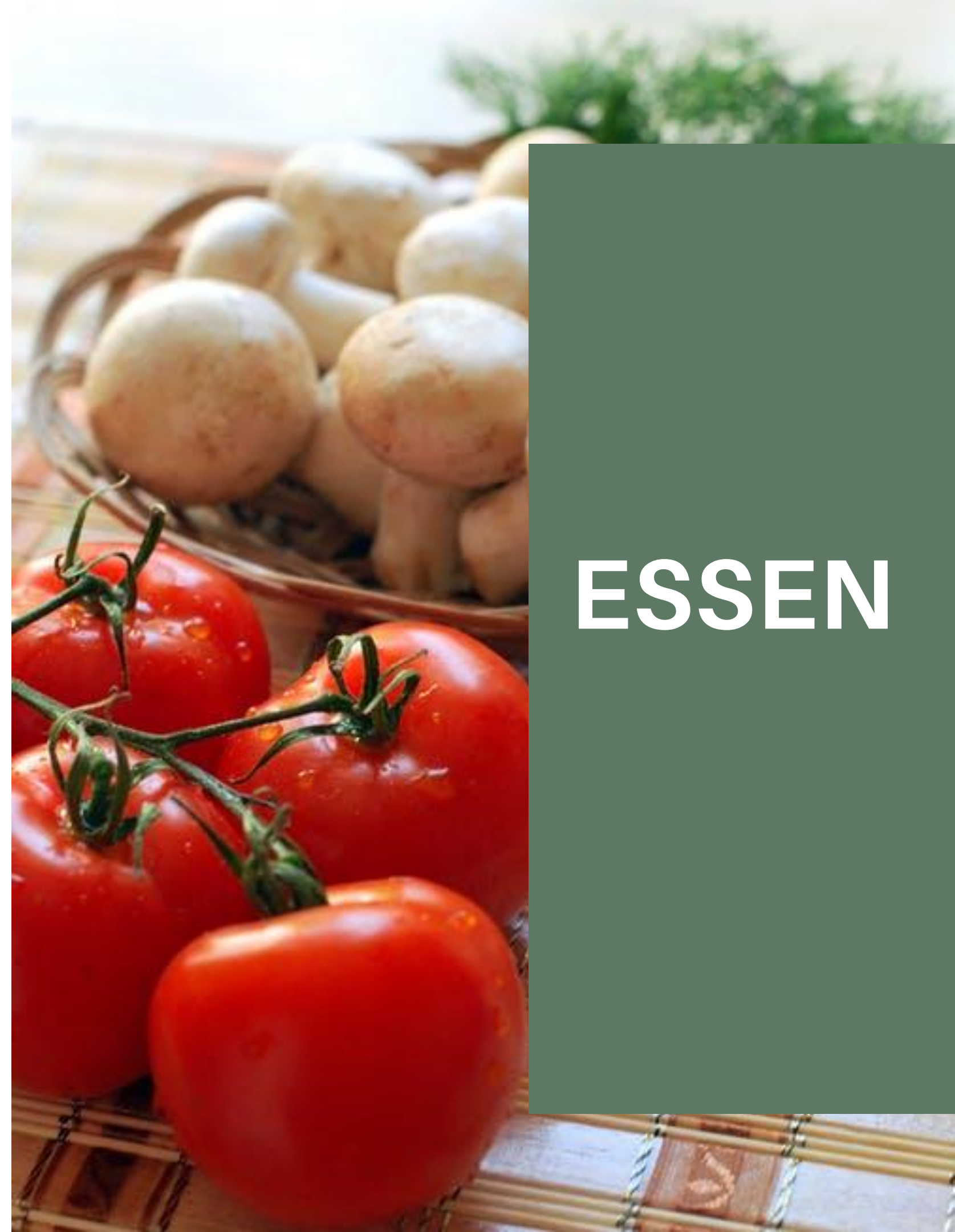
## Grünzeit

Informiere Dich über die heimischen und saisonalen Lebensmittel



## KptnCook

Jeden Tag saisonale Rezepte für die Mittagspause



**ESSEN**



# ALLTAG

Kleiderkreisel  
Second-Hand goes Digital



Momox

Kaufe und verkaufe gebrauchte  
Bücher, DVDs und CDs



CodeCheck

Überprüfe wie nachhaltig die  
Produkte Deines Vertrauens  
tatsächlich sind





Weitere Ideen?

@denknachhaltig





DENK NACHHALTIG!

**Vielen Dank für  
eure  
Aufmerksamkeit**