

Energiesparen – Selbstcheck

für meinen Arbeitsplatz

immer, sehr viel, häufig, manchmal, gar nicht
(von links nach rechts)

Mein Arbeitsplatz an der TU und Zuhause



- Ich stoßlüfte statt des Kipplüftens und schalte solange die Heizung dabei aus.
- Meine Heizungen sind frei geräumt / herunter geregelt.
- Meine Vorhänge und Jalousien sind geöffnet, um das Tageslicht auszunutzen.
- Meine Lampen sind mit energiesparenden LEDs ausgestattet.

Wohlfühlen, kleine und größere Pausen machen



- Ich schließe Türen zu kühleren Räumen, sodass die Zimmerwärme nicht entweichen kann.
- Ich habe elektronische Thermostate an meinen Heizkörpern angebracht und kann so meine Heizperioden effizienter steuern.
- Ich ziehe mir warme Socken und einen warmen Pullover an, wenn mir kühl ist und muss deswegen nicht so stark heizen.
- Ich habe meine Arbeitsumgebung so gestaltet, dass ich besser arbeiten kann. Ob ich dafür eine bestimmte Beleuchtung, Musik oder einen Raumduft brauche: Ich achte darauf, dass Andere sich nicht gestört fühlen und spreche mich ab.
- Ich plane meine Kaffeezeit gerne auch zum Austausch mit Kolleg*innen. Danach schalte ich meine Kaffeemaschine aus, damit sie nicht so viel Strom verbraucht.
- Ich habe Rituale in meinen Arbeitsalltag integriert, die mir gut tun, z.B. ein kurzes Workout, einen Spaziergang oder eine Meditation.
- Mensa@home: Wenn ich Essen zubereite, plane ich immer schon größere Portionen, die ich einfriere und bei Bedarf morgens schon auftauen lassen kann. Das nimmt mir den Zeitdruck, wenn ich hungrig werde und ich bin sehr gut versorgt.

Sie haben es fast geschafft! Nur noch eine Seite...

Meine Mittagspause



- Ich nutze Thermoskannen zum Warmhalten von Kaffee und Tee.
- Ich trinke Leitungswasser, denn das hilft, auf Getränketransporte über weite Distanzen zu verzichten, ist günstig und sehr gesund.
- Häufig genutzte Elektro-Geräte entkalke ich umweltfreundlich (z. B. mit Zitronensäure).
- Den Wasserkocher fülle ich nur mit der nötigen Menge an Wasser.
- Ich mache einen Spaziergang zu einem Lokal in meiner Umgebung und kann dort mein Essen zum Mitnehmen abholen – evtl. sogar in einem mitgebrachten Behälter, das spart Müll.

Die perfekte Einstellung für meinen Computer und seine Umgebung



- Die Bildschirmhelligkeit habe ich abgesenkt: Der Monitor ist weniger grell, meine Augen können leichter entspannen.
- Ich definiere meine Voreinstellungen am Computer und lasse ihn nach x Minuten Inaktivität in den Ruhezustand / Energiesparmodus wechseln. Ich verzichte auf den Bildschirmschoner.
- Ich nutze eine klimafreundliche Suchmaschine als Hauptsuchmaschine (z. B. Ecosia).
- Ich habe mir Lesezeichen im Browser angelegt, um damit energieaufwändige Suchen und Zeit zu sparen.
- Ich lege meine Kontakte im Outlook-Adressbuch ab und spare somit erneute, energieaufwändige Internet-Suchanfragen.
- Den WLAN-Router schalte ich nachts aus oder versehe ihn mit einer Zeitschalt-Funktion.
- Wenn ich meinen Platz z.B. für eine kurze oder lange Pause verlasse, schalte ich den zweiten Monitor aus.
- Drucker und Scanner schalte ich ein, wenn ich sie brauche und verzichte auf Stand-by-Betrieb. Ich achte darauf, sparsam und wenn möglich nur in S/W oder in Graustufen zu drucken. Wenn möglich, nutze ich die Farbsparfunktion meines Druckers.
- Ich nutze geprüfte Steckerleisten (GS- oder VDE-Siegel), um zum Arbeitsende mit einem Schalter die komplette Energiezufuhr zu stoppen. Das ist übrigens auch ein bewährtes Mittel, um z.B. Kurzschlüsse mit Brandfolge zu verhindern.

Glückwunsch – Sie sind fertig.

Und nun die Frage: Welche Farbe haben Sie am meisten angekreuzt?

- Grün – Hellgrün: Sie sind im grünen Bereich! Machen Sie weiter so.
- Hellgrün – Orange: In Ordnung! Sie sind schon auf dem besten Weg.
- Orange – Rot: Echt Unterirdisch! Sie können viel verändern – es ist nie zu spät!