

TEAM 1 GESUND L HEIT



NACHHALTIGKEITSWOCHE



NACHHALTIGKEITSWOCHE 2026

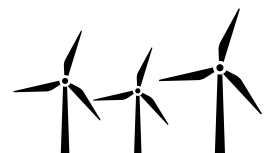
Ideensammlung Incentives

Nachhaltigkeits-Workbook für Unternehmen

Impulse & Aktionen zur Umsetzung im Sinne der CSRD – einfach, wirkungsvoll und direkt anwendbar

Dieses Workbook liefert Ihnen eine praxisnahe Sammlung an Aktionen, die Sie eigenständig im Unternehmen umsetzen können – als sinnvolle Ergänzung zur Nachhaltigkeitswoche und als Beitrag zur Corporate Sustainability Reporting Directive (CSRD).

Alle Maßnahmen fördern die Teilhabe der Mitarbeitenden, stärken das Bewusstsein für nachhaltiges Handeln und lassen sich als Teil einer langfristigen CSR-Strategie dokumentieren.



Gesunde & Nachhaltige Ernährung

Gemeinsamer Kochkurs oder Lunch mit regionalen Zutaten

Stärken Sie den Teamzusammenhalt und zeigen Sie, wie lecker Nachhaltigkeit schmeckt.

So geht's

1. Planen Sie ein Menü mit regionalen, saisonalen Zutaten. Sprechen Sie sich dazu mit der Kantine oder Cateringunternehmen ab.
2. Laden Sie Mitarbeitende über den Intranet-Kalender oder per E-Mail ein (mit Anmeldelink).
3. Organisieren Sie einen gemeinsamen Kochevent in der Kantine oder als Mitbring-Bufferet.
4. Stellen Sie die Rezepte anschließend digital zur Verfügung – ideal als kleines „Kochbuch für Zuhause“.



Tipp: Laden Sie einen regionalen Koch oder eine:n Ernährungsexpert:in als Gast ein.

Foodsharing in der Mittagspause

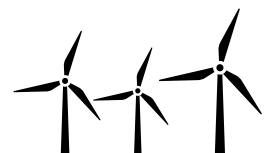
Lebensmittel retten und teilen – gemeinsam gegen Verschwendung.

So geht's

1. Rufen Sie zu einer Mitbring-Aktion auf (z. B. Freitag ist „Foodsharing Day“).
2. Stellen Sie einen zentralen Tisch oder ein Buffet bereit.
3. Kommunizieren Sie Hygieneregeln und Hinweise zu verderblichen Produkten.
4. Ergänzen Sie die Aktion mit Resteverwertungs-Tipps und saisonalen Rezeptideen auf Postern oder digitalen Screens.



Optional: Schaffen Sie eine dauerhafte Foodsharing-Ecke im Pausenraum.



Bewegung & Gesundheit

Bewegte Mittagspause

Kurze Bewegungseinheiten fördern Konzentration, Wohlbefinden und Teamgeist.

So geht's

1. Bieten Sie 20–30-minütige Sessions (Stretching, Yoga, Walk) 1–2x pro Woche an.
2. Organisieren Sie einen festen Zeit- und Treffpunkt.
3. Bewerben Sie das Angebot regelmäßig intern – z. B. über Aushänge, Newsletter oder Pop-up-Nachrichten.
4. Nutzen Sie interne Talente oder engagieren Sie externe Coaches.



Variation: Auch als „Walk & Talk“-Meeting nutzbar.

Plogging – Nachhaltigkeit in Bewegung

Joggen oder Spazierengehen und dabei Müll sammeln – sportlich, sinnvoll, verbindend.

So geht's

1. Planen Sie Route und Termin im Vorfeld.
2. Stellen Sie Handschuhe und Müllbeutel bereit.
3. Teilen Sie die Teilnehmenden in kleine Teams auf.
4. Dokumentieren Sie die Ergebnisse (z. B. Fotos, Anzahl gesammelter Säcke) und machen Sie sie sichtbar.



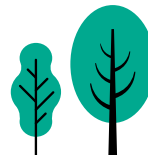
Tipp: Veranstanen Sie einen kleinen Wettbewerb mit Belohnung für das aktivste Team.



Umwelt(bewusstsein) stärken

Baumpflanzaktion oder Urban Gardening

Mehr Grün am Arbeitsplatz – für ein besseres Klima und mehr Achtsamkeit.



So geht's

1. Prüfen Sie geeignete Flächen am Firmenstandort oder in der Nähe.
2. Stimmen Sie sich mit Stadt, Eigentümern oder Initiativen ab.
3. Planen Sie ein gemeinsames Pflanzevent mit Mitarbeitenden.
4. Dokumentieren Sie die Aktion und pflegen Sie die Fläche langfristig.



Erweiterung: Hochbeete oder ein kleiner Naschgarten (Kräuter, Beeren) auf dem Firmengelände.



Alternative: Auch denkbar als Büropflanzen-Aktion für besseres Raumklima.

Klimatipps-Wand

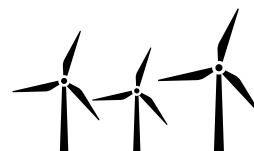
Gemeinsam schlauer: Tipps, Tricks und kleine Klimaversprechen.

So geht's

1. Hängen Sie eine „Klimawand“ an einem zentralen Ort auf – z. B. in der Kantine oder im Eingangsbereich.
2. Stellen Sie vorbereitete Kärtchen oder Post-its bereit, auf denen Mitarbeitende Tipps, Ideen oder persönliche Vorsätze aufschreiben können.
3. Wechseln Sie das Thema wöchentlich oder monatlich (z. B. „Energie sparen“, „Plastik vermeiden“, „Nachhaltig reisen“).
4. Digital umsetzbar via Padlet, MS Teams oder Intranet-Tool.



Tip: Heben Sie jede Woche den inspirierendsten Beitrag hervor.



Tag der Fahrgemeinschaften

Mit weniger Autos zur Arbeit – spart CO₂ und schafft Verbindungen.



So geht's

1. Kommunizieren Sie einen festgelegten Aktionstag und rufen Sie zu Fahrgemeinschaften auf.
2. Nutzen Sie interne Tools, Schwarze Bretter oder eine Mitfahr-App zur Organisation.
3. Belohnen Sie die Teilnahme (z. B. Frühstücksgutschein, Coffee Voucher).
4. Berechnen und kommunizieren Sie die CO₂-Ersparnis nach der Aktion.

+ Extra: Ermutigen Sie zur dauerhaften Bildung von Fahrgemeinschaften.

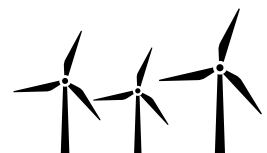
CSR-Ideenwerkstatt

Raum für Innovation – gute Ideen wachsen lassen und gemeinsam umsetzen.

So geht's

1. Starten Sie einen offenen Ideenwettbewerb: Welche nachhaltige Maßnahme wünschst du dir für unser Unternehmen?
2. Sammeln Sie Beiträge via E-Mail, Tool oder auf einer analogen Ideentafel.
3. Bilden Sie eine kleine Jury (z. B. bestehend aus Mitarbeitenden + CSR-Verantwortlichen), die die besten Ideen auswählt.
4. Unterstützen Sie die Umsetzung mit einem kleinen Budget, Zeitkontingent oder Teamressourcen.

+ Optional: Organisieren Sie einen „Pitch Day“, an dem die besten Ideen vorgestellt werden – auch hybrid oder remote möglich.



Konsum & Kreislaufwirtschaft

Kleidertauschbörse

Nachhaltiger Konsum leicht gemacht – gemeinsam statt verschwenderisch.



So geht's

1. Richten Sie einen Tauschraum oder eine temporäre Tauschfläche ein.
2. Kommunizieren Sie, was mitgebracht werden darf (gut erhaltene Kleidung, Accessoires etc.).
3. Organisieren Sie einen festen Zeitraum für Tausch und Abgabe.
4. Spenden Sie übrig gebliebene Kleidung an eine soziale Einrichtung.



Alternative: Bücher- oder Pflanzentauschbörse als saisonale Erweiterung.

Upcycling-Challenge

Aus Alt mach neu: alte Gegenstände werden in neue, nützliche oder dekorative Dinge verwandelt, denn wegwerfen ist nicht die einzige Option.

So geht's

1. Kick-off-Post oder Aushang im Intranet oder am schwarzen Brett mit Challenge-Aufruf.
2. Laufzeit definieren (z. B. 1 Woche oder bis zum Wochenschluss der Nachhaltigkeitswoche).
3. Vorher-Nachher-Fotos einreichen: Zeigt eure Projekte – vom alten T-Shirt, das zur Einkaufstasche wird, bis zur Weinkiste als Regal.
4. Online-Voting oder Jurybewertung: Alle stimmen über die kreativsten Projekte ab.
5. Preisverleihung: Kleine, nachhaltige Gewinne (z. B. Stoffbeutel, Saatgut, Gutscheine für Unverpackt-Läden).
6. Inspirationsliste beilegen: z. B. Links zu DIY-Ideen oder Bastel-Tutorials.



Mögliche Upcycling-Ideen:

- Alte Gläser - Aufbewahrungsgläser oder Teelichter
- T-Shirts - Stoffbeutel oder Putzlappen
- Kaffeekapseln - Dekoration
- Verpackungskartons - Schreibtisch-Organizer



Dokumentation im Sinne der CSRD

Nutzen Sie ein einfaches digitales Logbuch oder eine interne CSR-Dokumentation, um durchgeführte Aktionen und deren Ergebnisse zu festzuhalten. Fotos, Mitarbeitendenstimmen und quantitative Ergebnisse (z. B. Anzahl getauschter Kleidung, Anzahl Kg Lebensmittel gerettet, Anzahl Bäume gepflanzt etc.) machen Nachhaltigkeit erlebbar – und messbar.

Warum dokumentieren?

Die CSRD fordert, dass Unternehmen ihre Nachhaltigkeitsmaßnahmen glaubwürdig, nachvollziehbar und vergleichbar darstellen. Eine gute interne Dokumentation legt die Basis für:

- Nachhaltigkeitsberichte nach EU-Vorgaben
- Nachvollziehbarkeit interner Fortschritte
- Motivation durch sichtbare Erfolge
- Verstärkte Stakeholder-Kommunikation (z. B. gegenüber Mitarbeitenden, Kund:innen oder Partnern)

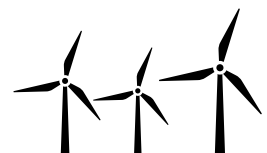
Was sollte dokumentiert werden?

1. Aktivitätsübersicht

- Name und Beschreibung der Aktion
- Datum/Dauer
- Verantwortliche Person oder Team
- Ziel der Maßnahme (z. B. CO₂ sparen, Ernährung verbessern, Bewusstsein schärfen)

2. Beteiligung

- Anzahl Teilnehmender
- Abteilungen oder Standorte
- Qualitative Rückmeldungen (z. B. Zitate, Feedback)



ABSCHLUSS-TIPP

Dokumentation im Sinne der CSRD

Was sollte dokumentiert werden?

3. Wirkungsdaten

- Geschätzte Einsparungen (z. B. CO₂ durch Fahrgemeinschaften)
- Anzahl eingesparter Lebensmittel (Foodsharing)
- Anzahl getauschter Kleidungsstücke (Kleidertausch)
- Menge gesammelter Abfälle (Plogging)

4. Mediale Begleitung

- Fotos oder Videos
- Screenshots von interner Kommunikation (z. B. Intranet-Beiträge, Mails)
- Zitate von Mitarbeitenden („Das hat mir besonders gefallen...“)

5. Bewertung & Ausblick

- Was lief gut?
- Was kann optimiert werden?
- Welche Ideen wurden von Mitarbeitenden eingebracht?
- Gibt es Anschlussmaßnahmen oder Wiederholungsbedarf?

