



# RAUS AUS DEM LABOR!

## Online-/Outdoor Kurs

### ZIELGRUPPE

Promovierende oder Postdocs aller Fachrichtungen

### INHALT

Die Promotions- und Postdocphase ist eine spannende und herausfordernde Zeit. Junge Wissenschaftler\*innen investieren viel Zeit, Energie und Herzblut in ihr Projekt. Manchmal gerät dabei die Work-Life Balance aus dem Gleichgewicht. Dauerstress, fehlende Erholung, intrinsische Stressverstärker und externe Belastungen können langfristig zu verminderter Leistungsfähigkeit und gesundheitlichen Problemen führen. Deshalb ist es wichtig, das eigene Stressverhalten zu reflektieren und geeignete Coping-Strategien zu erlernen und in den Alltag zu integrieren.

In diesem speziellen Onlinekurs mit Outdoorelementen reflektieren die Teilnehmer\*innen ihre aktuelle Arbeitssituation und ihren individuellen Umgang mit Stress. Sie lernen Stressmanagement-Techniken für eine gesunde und effektive Arbeitsweise kennen, unter Berücksichtigung von Entspannungstechniken und Achtsamkeitstraining in der Natur. Besonderer Wert wird auf den Austausch in der Gruppe und den Transfer des Gelernten in den Alltag der Teilnehmer\*innen gelegt.

#### Einführungs-Webinar

- Einführung: Stress bei Wissenschaftler\*innen
- Wirksame Methoden gegen Stress: Achtsamkeit & Entspannung in der Natur;
- Erläuterung der Übungen für die Outdoorphase

#### Outdoorphase

- Selbstständige Durchführung der Achtsamkeits- und Entspannungsübungen mit Hilfe von Audiofiles an einem individuell gewählten Ort in der freien Natur

#### Abschluss-Webinar

- Erfahrungsaustausch in der Gruppe
- Erarbeitung von individuellen Strategien für den Transfer in den Alltag

### ZIELE

Die Teilnehmer\*innen

- haben verstanden wie Stress entsteht und welche negativen Folgen er hat.
- haben ihr individuelles Stressverhalten reflektiert.
- haben wirksame Entspannungsübungen kennengelernt & in der Natur ausprobiert.
- haben eigene Strategien für Stressreduktion im Alltag entwickelt.

### FORMATE

- 1-tägiger ONLINE / OUTDOOR-Kurs: 3 Stunden Einführungs-Webinar, 3 Stunden Outdoor-Phase, 1 Stunde Abschluss-Webinar; Übungen und Audiodateien für die Outdoor-Phase werden über eine Online-Kursplattform zur Verfügung gestellt; maximal 16 Teilnehmer\*innen;
- SELBSTLERN-KURS: Selbststudium auf der Onlinekursplattform.

### METHODEN

Webinare: Kurzvorträge, Introspektion / Einzelarbeit mit Coaching-Übungen, Arbeit in Paaren und Kleingruppen, Diskussionen und Austausch;  
Outdoor-Phase: Angeleitete Achtsamkeits- und Entspannungsübungen (Audiofiles), 1:1-Feedback über die Online-Kurs-Kommentarfunktion oder den Messenger;



## Raus aus dem Labor!

Online-/Outdoor-Kurs

**Kursleitung Dr. Iris Köhler**

---

### KURSLEITUNG

In ihrer bisherigen beruflichen Tätigkeit hat Dr. Iris Köhler immer wieder festgestellt, wie häufig Stress und psychische Belastungen junge Wissenschaftler\*innen in ihrem Alltag begleiten. Daher liegt ihr das Thema Stressbewältigung und psychische Gesundheit besonders am Herzen. Sie hat eine Ausbildung zur Waldgesundheitstrainerin abgeschlossen und ist Ersthelferin für psychische Gesundheit. Derzeit vertieft sie ihr Wissen durch ein nebenberufliches Psychologiestudium, wodurch sie laufend neue wissenschaftliche Erkenntnisse und Methoden in ihre Arbeit integrieren kann. Außerdem verfügt sie über langjährige Meditationserfahrung. Ihr Ziel ist es, jungen Wissenschaftler\*innen durch ihre Angebote zum Stressmanagement wertvolle Werkzeuge an die Hand zu geben, um trotz der Herausforderungen des wissenschaftlichen Alltags gesund und ausgeglichen zu bleiben.

Dr. Iris Köhler ist zertifizierte Karrierecoach, Trainerin und erfahrene Wissenschaftlerin. Sie studierte Agrarwissenschaften an der TU München und promovierte dort im Jahr 2013. Nach einem Postdoc-Aufenthalt in den USA und Tätigkeit als Koordinatorin der Graduiertenschule am Helmholtz-Zentrum für Umweltforschung in Leipzig, gründete sie 2019 ihr eigenes Unternehmen "The Scientist Coach". Sie kennt die Herausforderungen mit denen promovierte Wissenschaftler\*innen bei der Karriereplanung konfrontiert sind und unterstützt sie mit Freude dabei, ihren eigenen Karriereweg zu entwickeln - innerhalb oder außerhalb der Wissenschaft. Iris hat bisher über 100 Kurse mit über 1400 Teilnehmer\*innen und über 300 Einzelberatungen/Coachings durchgeführt (Stand: Dezember 2023).

### KUNDENSTIMMEN

*The teacher was really nice, the interaction with the other participants was great and the content was awesome!*

*This course opens a space to learn, reflect, and discuss the importance of reducing stress in our daily life... a very important issue in our busy lives.*

*The course had a very positive atmosphere and cheered me up!*

*The energy and vibrancy with which the teacher explained the basic concepts of stress management met my expectations.*

### REFERENZEN

yDiv Graduiertenschule, Deutsches Zentrum für integrative Biodiversitätsforschung (iDiv), Halle-Jena-Leipzig

Dezernat für Forschung und Transfer | 7.3 Förderung des wissenschaftlichen Nachwuchses, Universität Bonn

Stabsstelle Forschung-Wissen-Translation-Transfer, Medizinische Hochschule Hannover  
Graduiertenzentrum Weihenstephan, TUM School of Life Sciences, TU München



# TAKE A BREAK FROM THE LAB!

## Online-/Outdoor Course

---

### TARGET GROUP

Doctoral researchers and postdocs from all fields

### CONTENT

The doctoral and postdoctoral phase is an exciting and challenging time. Young scientists invest a lot of time, energy and passion in their project. But sometimes the work-life balance gets out of control. Constant stress, lack of rest, intrinsic stress amplifiers and external pressures can lead to reduced performance and health problems in the long term. It is therefore important to reflect on one's own stress response and to learn suitable coping strategies and integrate them into everyday life.

In this special online course with outdoor elements, participants reflect on their current work situation and their individual handling of stress. They learn stress management techniques for a healthy and effective way of working, taking into account relaxation techniques and mindfulness training in nature. Special emphasis is placed on the exchange in the group and the transfer of what is learned into the everyday life of the participants. The following topics are covered in the course:

#### Introductory Webinar

- Introduction: The stressful life of scientists
- Effective tools against stress: Mindfulness and relaxation in nature
- Instructions and explanation of the exercises for the outdoor phase

#### Outdoor phase

- Participants do the mindfulness and relaxation exercises with help of the provided audio files at an individually chosen spot outdoors

#### Wrap up Session

- Reflection & Sharing of experiences during the outdoor phase
- Development of strategies for stress management & transfer to everyday life

### GOALS

#### Course participants

- have understood how stress arises and what negative consequences it has.
- have reflected on their individual stress response.
- have learned about effective relaxation exercises & tried them out in nature.
- have developed their own strategies for stress reduction in everyday life.

### FORMATS

- 1-day ONLINE / OUTDOOR course: 3 hours long introductory webinar, 3 hours outdoor phase, 1 hour wrap up session; Exercises and audio files for the outdoor phase are provided via an online course platform; Maximum of 16 participants;
- SELF-LEARNING COURSE: Self-study on the online course platform.

### METHODS

Webinars: Short lectures, introspection / individual work with coaching exercises, work in pairs and small groups, discussions and sharing;  
Outdoor phase: Guided mindfulness and relaxation exercises (Audiofiles), 1:1 feedback via online course comment function or messenger;



Take a break from the lab!

Online-/Outdoor Course

**Course Instructor: Dr. Iris Köhler**

---

### **COURSE INSTRUCTOR**

Throughout her career, Dr. Iris Köhler has repeatedly observed how often stress and mental health issues accompany young scientists in their professional and personal lives. Therefore, the topic of stress management and mental health is particularly close to her heart. In order to better support young scientists, Iris has completed training as a forest bathing guide and is a mental health first aider. Currently, she is deepening her knowledge through part-time studies in psychology, allowing her to constantly integrate new scientific findings and methods into her work. In addition, she has years of experience in meditation. Her goal is to provide young scientists with valuable tools to stay healthy and balanced despite the challenges of everyday life as a scientist.

Dr. Iris Köhler is a certified career coach, trainer and experienced scientist. She studied agricultural sciences at the Technical University of Munich and received her doctorate there in 2013. After a postdoctoral stay in the USA and working as coordinator of the graduate school at the Helmholtz Center for Environmental Research in Leipzig, she founded her own company "The Scientist Coach" in 2019. She knows the challenges that young scientists face in career planning and enjoys helping them to develop their own career path - inside or outside academia. Iris has conducted over 100 courses with over 1400 participants and over 300 individual consultations/coaching sessions (as of December 2023).

### **TESTIMONIALS**

*The teacher was really nice, the interaction with the other participants was great and the content was awesome!*

*This course opens a space to learn, reflect, and discuss the importance of reducing stress in our daily life... a very important issue in our busy lives.*

*The course had a very positive atmosphere and cheered me up!*

*The energy and vibrancy with which the teacher explained the basic concepts of stress management met my expectations.*

### **REFERENCES**

yDiv Graduiertenschule, Deutsches Zentrum für integrative Biodiversitätsforschung (iDiv), Halle-Jena-Leipzig

Dezernat für Forschung und Transfer | 7.3 Förderung des wissenschaftlichen Nachwuchses, Universität Bonn

Stabsstelle Forschung-Wissen-Translation-Transfer, Medizinische Hochschule Hannover  
Graduiertenzentrum Weihenstephan, TUM School of Life Sciences, TU München