



@die Wissen schaftlerin

Labor, Wisskomm und Digitale Balance



Amelie Reigl

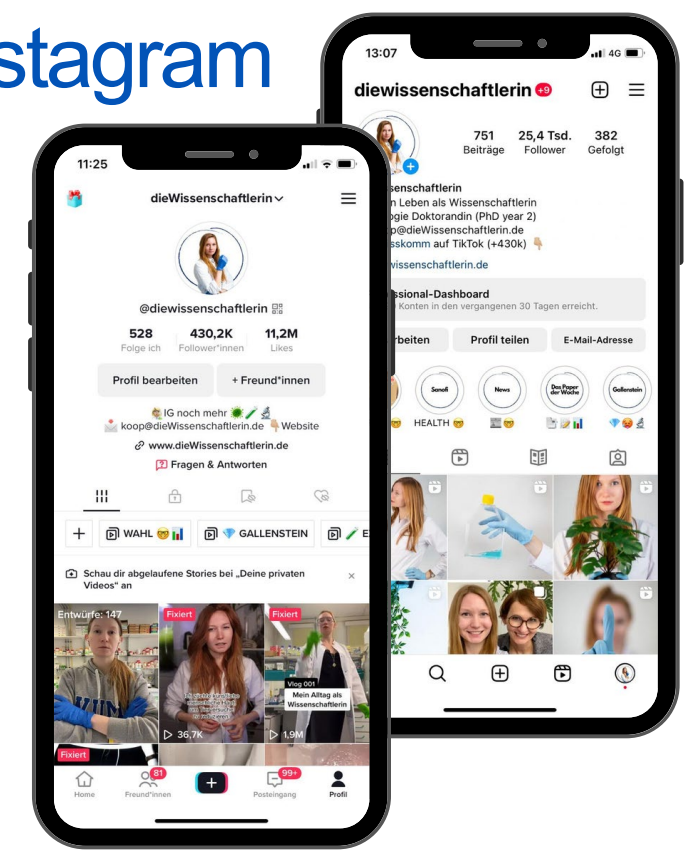
28 Jahre alt, promoviere in Biologie an der Universität Würzburg & arbeite bei Fraunhofer TLZ-RT

und will Wissenschaft sichtbar machen!

@dieWissenschaftlerin

Wissenschaftskommunikation auf TikTok und Instagram

Reichweite über **450.000**
wissenschaftsinteressierte Menschen



SARTORIUS **sanofi** **MERCK** **3M** **Bundesministerium für Gesundheit** **gesundheit.** **pflege.** **bayern.** **#bayerngemeinsam** **BZgA** **Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung** **eppendorf**

Julius-Maximilians-UNIVERSITÄT WÜRZBURG **CHARITÉ UNIVERSITÄTSMEDIZIN BERLIN** **WWF**

Formate



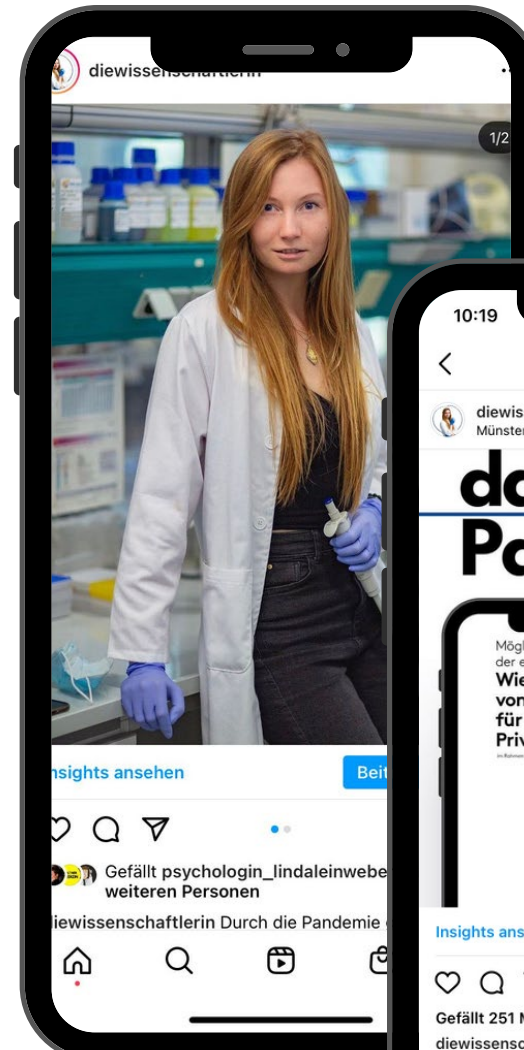
Vlog



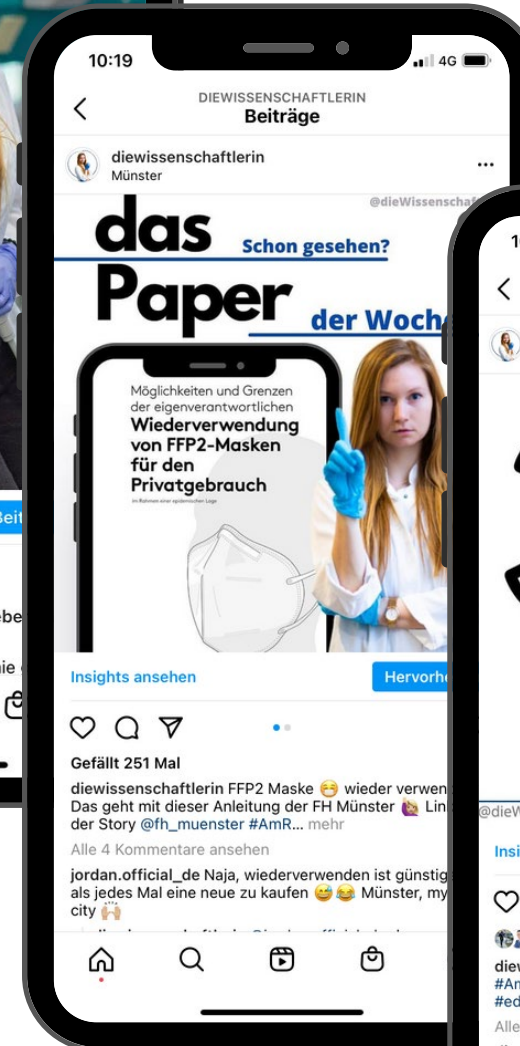
Erklärvideos



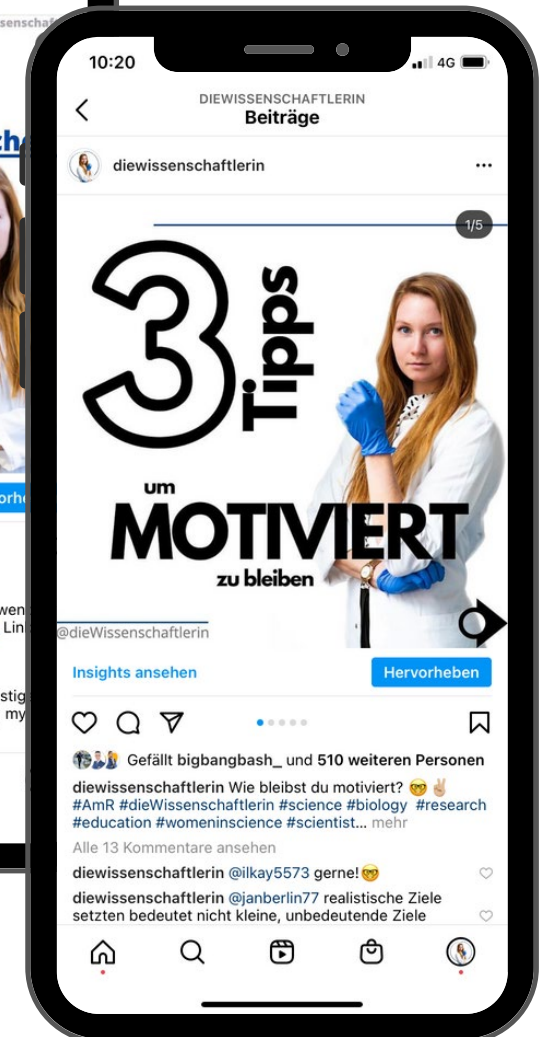
Experimente



Fotos



News



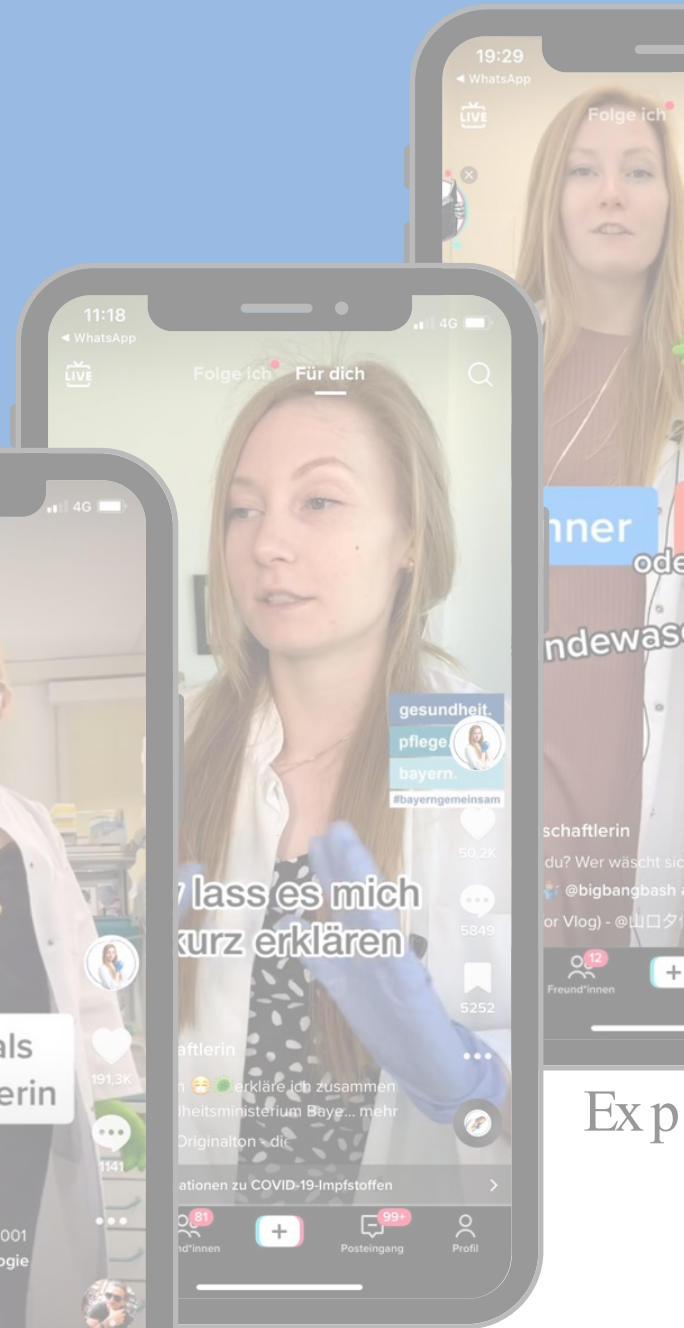
Info grafik



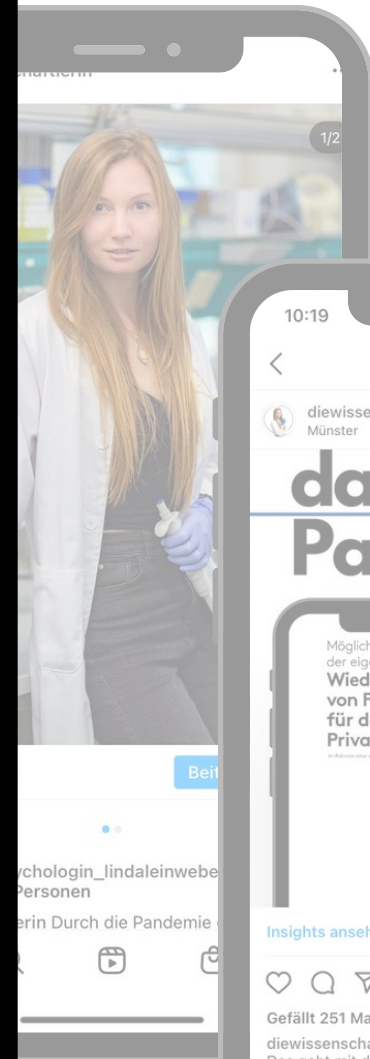
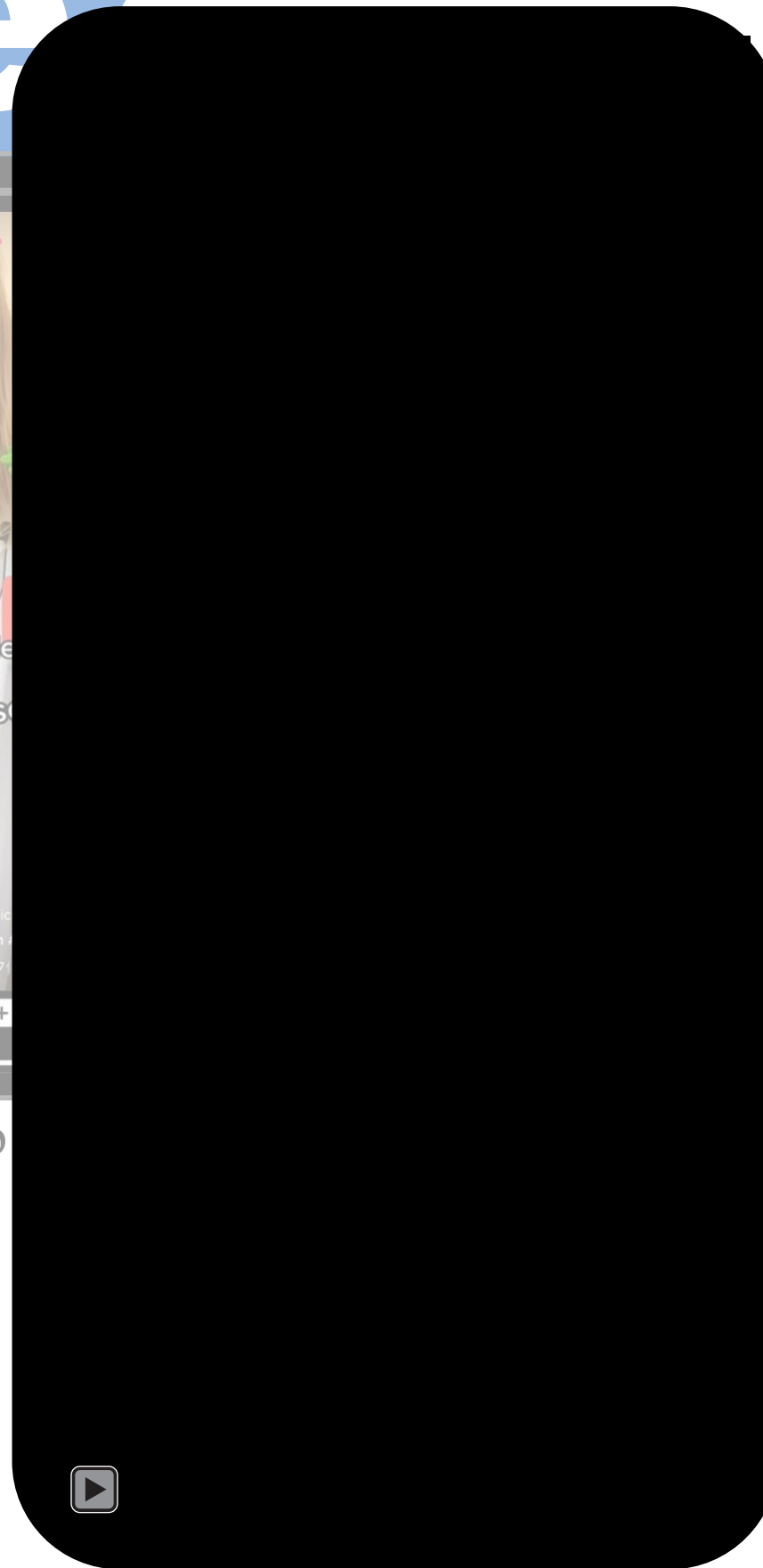
Formate



Vlog



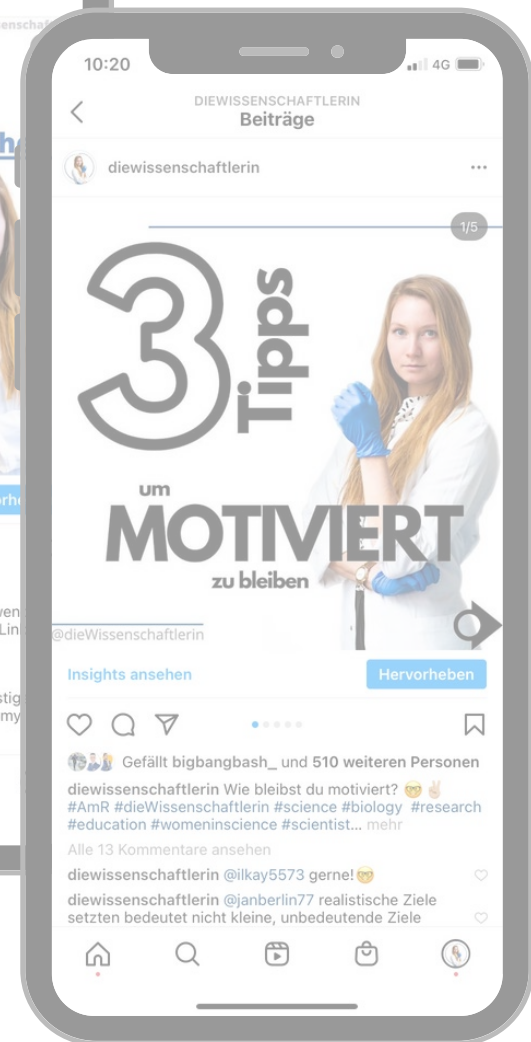
Erklärvideos



Fotos



News



Infografik

Formate



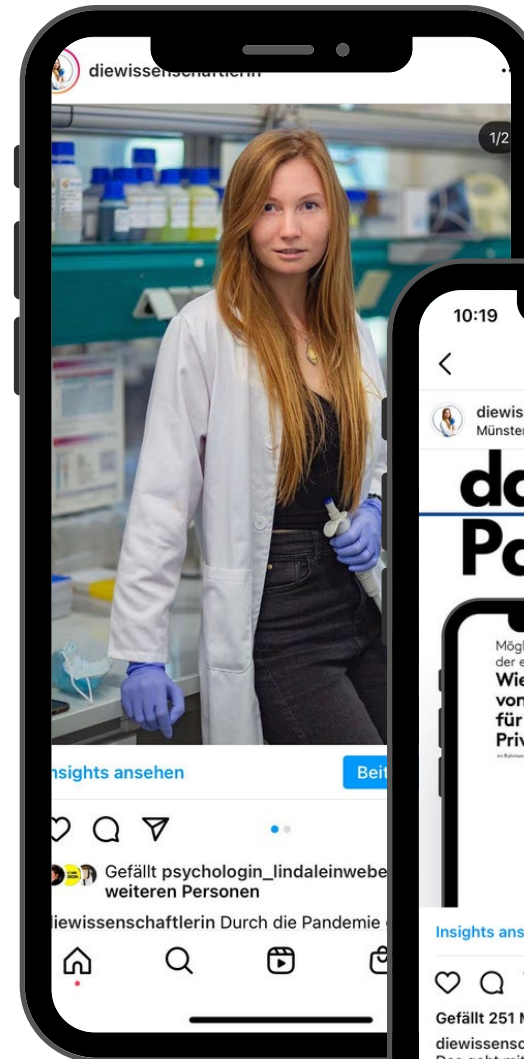
Vlog



Erklärvideos



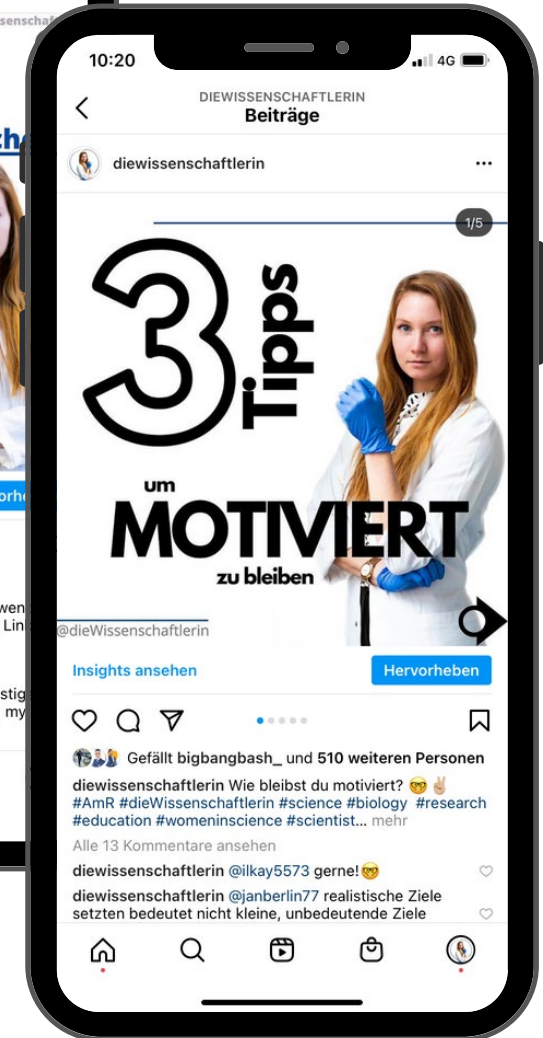
Experimente



Fotos



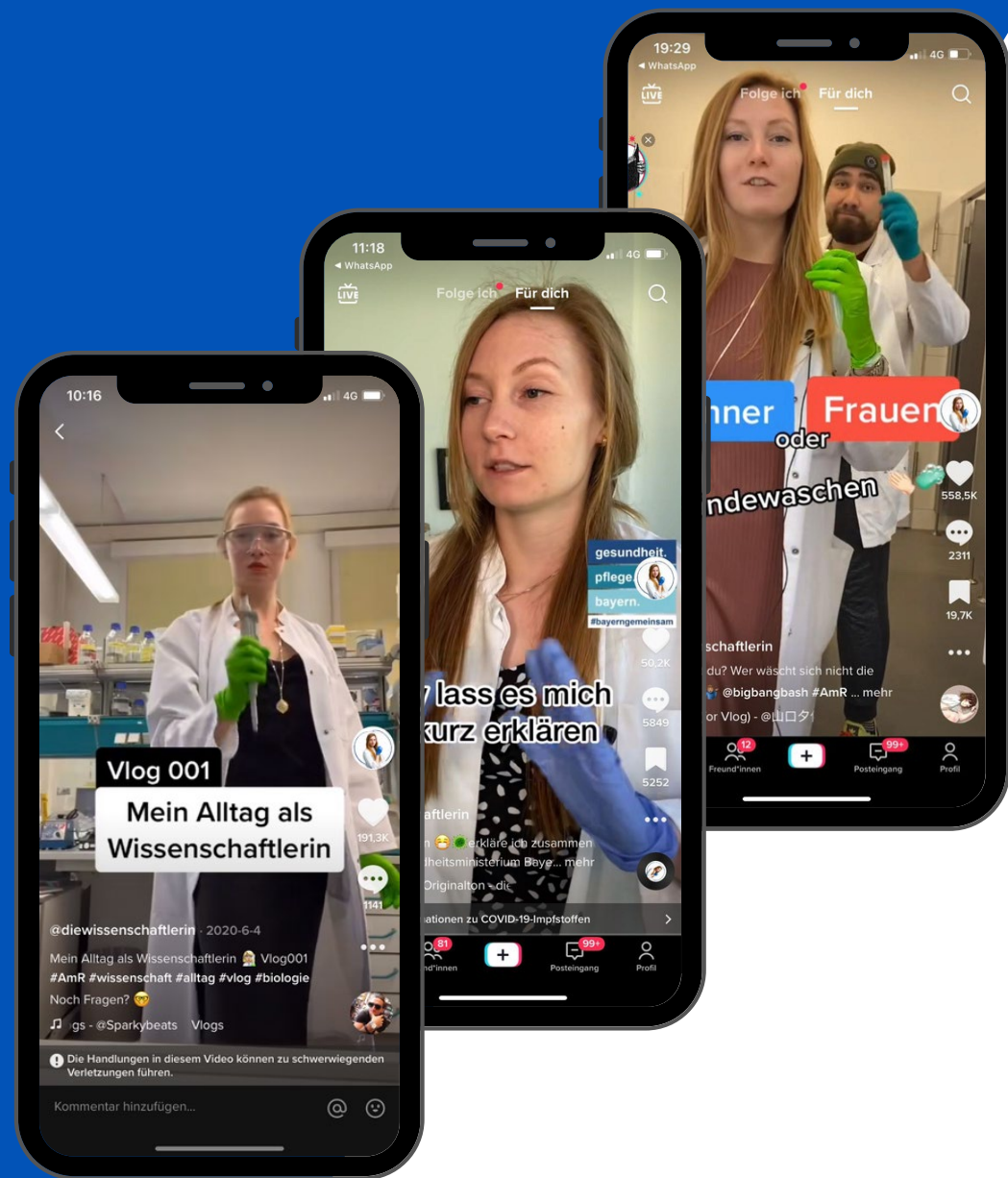
News



Infografik



Aufgaben



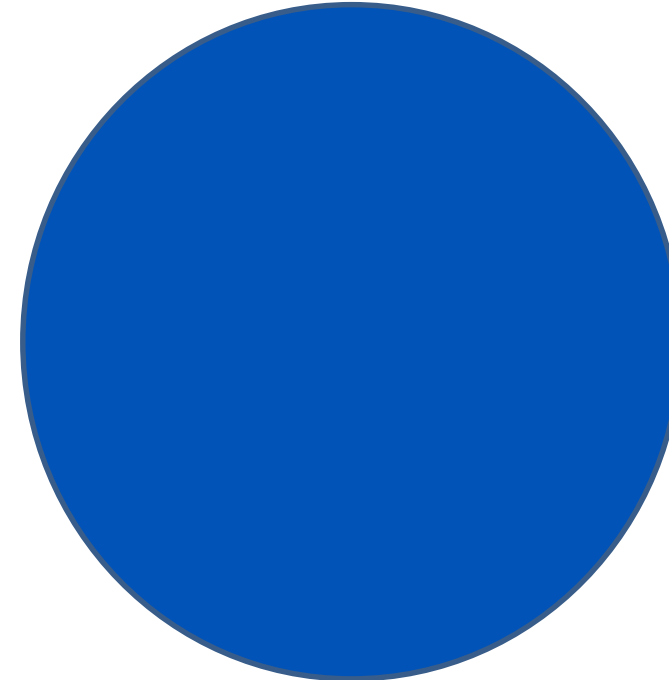
- Eine Idee haben!
- Erstellung von Videokonzepten
- Produktion von Videocontent
- Postproduktion der Videos
- Upload von Videos
- Community Management
- Mails beantworten
- Meetings mit Kooperationspartnern
- Angebote und Rechnungen schreiben

TEAM

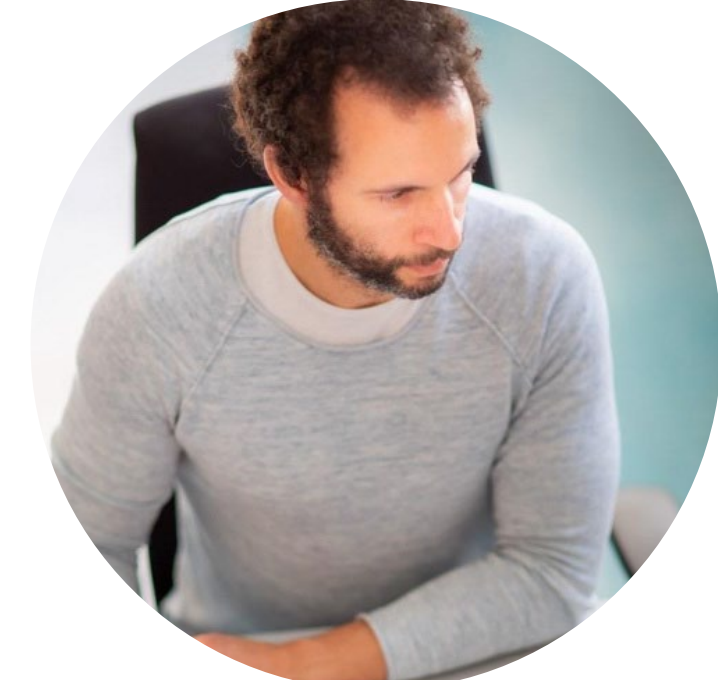
AMELIE REIGL
@dieWissenschaftleri
n



Management
INA-SOPHIE REIGL



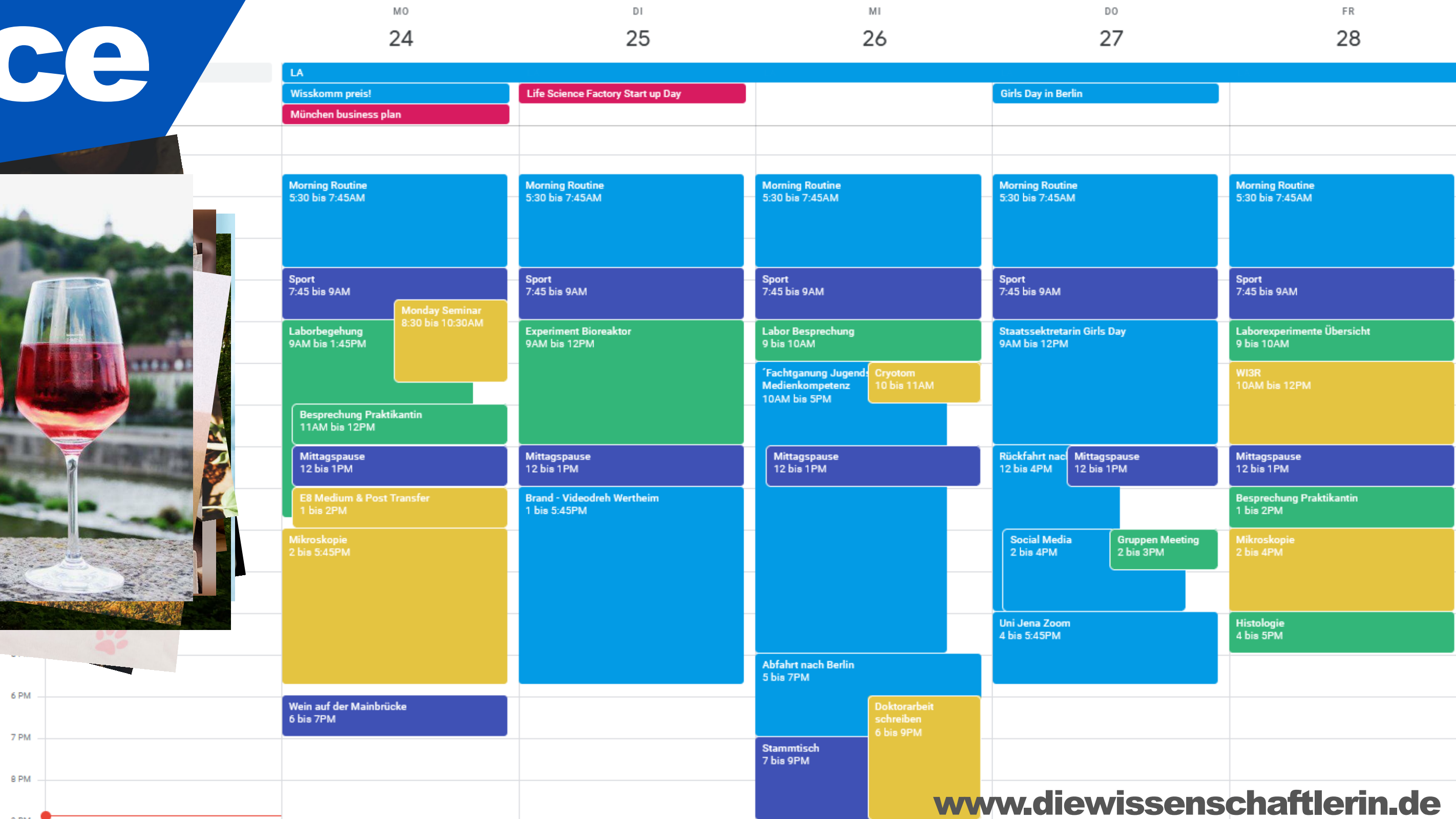
Redaktion
Auf der Suche nach Unterstützung!



Fotograf
DIETER GRONEBERG
www.diewissenschaftlerin.de

Digital Balance

Me time Arbeitszeit im Labor dieWissenschaftlerin



Digital Balance ?

- In welcher Situation vergesse ich mein digital Life?



- Warum bin ich gerade online?

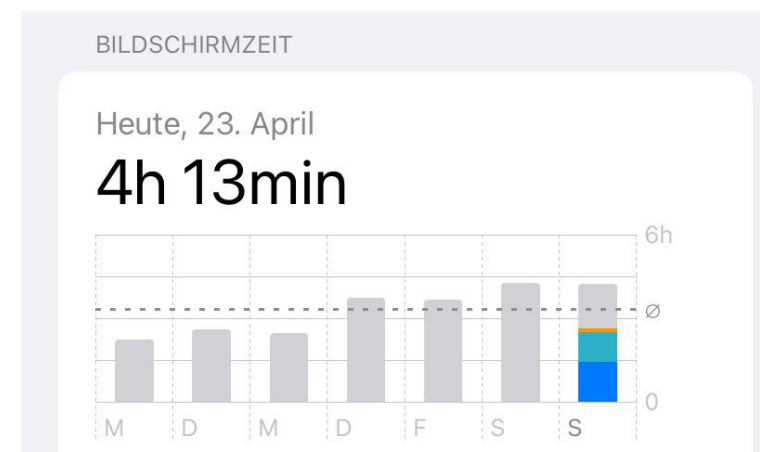
Langeweile

Unbewusst

Ablenkung

Gewohnheit

- Wie lange war ich heute schon online?



Take Home Message

- **Online Zeit bewusst wahrnehmen**
- **Gründe reflektieren**
- **Time Boxing**
- **Bildschirmzeit begrenzen**
- **Endgeräte aktiv weglegen**
- **Analogen Ausgleich suchen**



**Vielen Dank
für Ihre
Aufmerksamkeit!**

Labor, Wisskomm und Digitale Balance