**Konferenz-Knigge**

Die erste wissenschaftliche Konferenz kann ganz schön aufregend sein: Viele fremde Menschen, unbekannte Orte und Fachjargon-Overload. Wir wissen aus eigener Erfahrung, wie intensiv das auf einen wirken kann. Deshalb haben wir in diesem kleinen Konferenz-Knigge all die Tipps und Hinweise gesammelt, die wir selbst gern vor unserer ersten Konferenz gewusst hätten.

Dieser Knigge ist kein Regelwerk und keine Pflichtlektüre, sondern eine **Orientierungshilfe**, die dir dabei helfen soll, dich ein bisschen sicherer und entspannter auf deiner ersten oder nächsten Konferenz zu bewegen, damit du sie bestmöglich nutzen und vor allem genießen kannst. Nimm mit, was für dich passt – und den Rest lässt du einfach liegen. Auf jeden Fall bist du hier richtig und wir freuen uns auf dich!

1. **Wie soll ich mich verhalten?**

Du musst nicht alles wissen – und du darfst nervös sein! Auch Professori\*nnen und etablierte Forscher\*innen waren einmal auf ihrer ersten Konferenz. Wichtig ist: Sei offen und respektvoll.

Wenn du dich mit anderen unterhältst, hilft eine **kurze Selbstvorstellung**: Wer bist du? Was studierst du? Woran arbeitest du? – das reicht in 2–3 Sätzen völlig aus und geht am flüssigsten, wenn du dir vor der Konferenz überlegst, worauf du bei der Selbstvorstellung den Fokus legen willst.

Trau dich, nach Vorträgen Fragen zu stellen – du musst nicht perfekt formulieren. Auch ein „Ich habe das noch nicht ganz verstanden, könnten Sie…?“ ist vollkommen legitim. Und es lenkt die Blicke auf Dich. Das ist im ersten Moment vielleicht sogar etwas unangenehm, aber letztlich ist das einer der Gründe, auf Konferenz zu gehen: **Wahrgenommen werden als Person, die sich für ein bestimmtes Thema interessiert.**

Wenn Dich das Thema eines Vortrags noch interessiert, sprich auch gerne nach der Sitzung mit der vortragenden Person.

Nutze Pausen für Gespräche: Frag ruhig, ob du dich dazusetzen darfst. Die meisten freuen sich über neue Gesichter und Gespräche.

Man kann auf einer Konferenz gut mit **ein paar Standards das Gespräch eröffnen**. Hier ein paar Beispiele:

* Wie gefällt Ihnen die Konferenz? Haben Sie schon interessante Beiträge gehört?
* Wie hat Ihnen die Keynote gefallen? Die Keynote haben in der Regel alle Personen gehört und sie stellt eine inhaltliche Klammer / einen zentralen Diskurs in den Mittelpunkt.
* Und zu welchem Thema sprechen Sie auf der Konferenz? Die meisten Personen auf der Konferenz werden einen Beitrag in Form eines Vortrags, eines Workshops etc. leisten.

Wenn Du dies fragst, solltest Du eine ähnliche Frage ebenfalls beantworten können.

Und noch **ein paar Basics fürs gute Miteinander**: Sei pünktlich zu Sessions und vermeide es, währenddessen zu reden, zu essen oder laut zu trinken. Außerdem gilt: Handy auf lautlos – und bitte nicht nebenbei durch Social Media scrollen.

1. **Was soll ich anziehen?** 🧥

Konferenzen sind sehr unterschiedlich – bei manchen werden Anzüge getragen, bei anderen sieht man Printshirts und Jeans. Grundsätzlich gilt: Du sollst dich wohlfühlen. Wähle Kleidung, in der du gut und lange stehen, sitzen, laufen und essen kannst.

Bequeme Schuhe sind empfehlenswert ebenso wie Atmungsaktive Stoffe und Farben, in denen man Schwitzen nicht so schnell sieht. Am besten trägst du mehrere Schichten, denn Räume sind oft sehr unterschiedlich temperiert.

1. **Was muss ich mitbringen?** 👜

Hier eine kleine, bewährte Checkliste:

* **Konferenzprogramm** (digital oder ausgedruckt)
* **Stift & Notizblock** *oder* **Laptop/Tablet/Handy** – mit Ladegerät!
* **Thermobecher oder Trinkflasche** fürs grüne Gewissen
* **USB-Stick** – schadet nie, nimmt kaum Platz weg, wenn man ihn nicht braucht und hat schon für den Beginn von Freundschaften gesorgt
* **Desinfektionsmittel** besonders bei Essen auf die Hand und nach ggf. vielen Händeschütteln
* **Snacks** Müsliriegel, Nüsse o. Ä. für Energie zwischendurch
* **Regenschirm** – wir sind schließlich in Hamburg

1. **Was muss ich vorbereiten?** 📝

Je besser du vorbereitet bist, desto entspannter kannst du teilnehmen. Also:

* Druck dir das Programm aus oder nutze die Konferenz-Webseite/App. Markiere dir im Voraus interessante Sessions, Vorträge oder Poster – und erstelle dir deinen eigenen kleinen Zeitplan. Wenn du mehrere Vorträge im gleichen Zeit-Slot spannend findest, kannst du auch während der Pausen mit Personen zu einem Vortrag gehen, den ihr beide oder als Gruppe interessant findet und euch dann darüber austauschen. Das senkt auch die Hemmschwelle, Fragen zu stellen.
* Lies die Abstracts oder Papers, die dich besonders interessieren. Das hilft dir, dem Vortrag besser zu folgen und gezielte Fragen zu stellen.
* Überlege dir, wie du dir am liebsten Notizen machst: Handschriftlich im Block? Auf dem Laptop? In einer App wie Notion oder OneNote?
* Wenn du selbst etwas präsentierst: Übe deinen Beitrag vorher (laut!) – und plane genug Zeit für Technik-Checks ein. Und versuche auf alle Fälle in der vorgegebenen Zeit zu bleiben, auch dann, wenn die anderen das nicht tun. Mensch wird dich dafür sehr schätzen.

1. **Was muss ich nachbereiten?** 🔁

**Nach der Konferenz ist vor der Reflexion:** Vernetze dich mit Personen, mit denen du dich ausgetauscht hast – auf LinkedIn, XING, ResearchGate oder per Mail. Ein kurzer Hinweis auf euer Gesprächsthema hilft beim Wiedererkennen.

**Teile deine Eindrücke** gern – z. B. in einem Social-Media-Post, einem Blogbeitrag oder in einem Gespräch mit Kommiliton\*innen.

Sortiere deine Notizen und **schreibe dir 2–3 Gedanken auf**: Was hat dich inspiriert? Welche Themen möchtest du vertiefen? Was war besonders spannend? Bleib wirklich bei 2-3 (ok 4 :- )). Das ist eine Menge, aus der mensch was machen kann. 10 Gedanken führen am Ende dazu, dass gar nichts zu Aktion wird.

Wenn dir etwas negativ aufgefallen ist oder gefehlt hat: **Wende dich mit konstruktivem Feedback an das Organisationsteam** – das hilft, die Konferenz weiterzuentwickeln.