

# DGAI 2026

DER JAHRESKONGRESS

DEIN ERSTER JAHRESKONGRESS



**DAS ERSTE MAL AUF DEM JAHRESKONGRESS DER DGAI? – DANN IST DIESER GUIDE DER JUNGEN ANÄSTHESIOLOGIE UND DES WAKWIN FÜR DICH!**

Der erste große Fachkongress kann überwältigend sein – viele Sessions, neue Kontakte, Industrieausstellung und Rahmenprogramm. Dieser Leitfaden soll dir helfen, dich sicher zu bewegen, das Beste mitzunehmen, dich wohlfühlen und deinen ersten Jahreskongress zu einem unvergesslichen Erlebnis zu machen.

## VORBEREITUNG – DAMIT DU ENTSPANNT ANKOMMST

- **Programm sichten – Markiere dir vorab Highlights:**

- Workshops (separate Online-Anmeldung vorab nicht vergessen)
- Hauptprogramm / Sitzungen (keine Anmeldung notwendig!)
  - Wissenschaftliche Vorträge und ePoster (spannende Einblicke in innovative Forschungsprojekte, niederschwellige Vernetzung)
  - “facharzt fit” (tolle Vorbereitung auf die Prüfung)
  - Interaktive Formate, z.B. Fallkonferenzen (häufig praxisrelevant)

### Plane realistisch – Pausen sind erlaubt.

- **Programm & Lageplan:** Lade dir das Programm als PDF herunter, speichere deine Favoriten als Termine direkt ab und checke die Wege auf dem Lageplan.
- **Ziele setzen:** Möchtest du fachlich und/oder wissenschaftlich updaten, netzwerken, Karriereinfos sammeln, oder Industrie-Kontakte knüpfen? 1–2 klare Ziele reichen.

## KONGRESS-ETIKETTE: SOUVERÄN AUFTRETEN

- **Pünktlichkeit:** Sitzungen beginnen pünktlich, leises Reinkommen bei Zuspätkommen
- **Fragen stellen:** Trau dich! Kurz, präzise, respektvoll, und bitte die Mikros nutzen. Eigene Erfahrung einordnen („Mein Name ist Frau Musterfrau und ich arbeite im Krankenhaus Musterstadt. Ich hätte folgende Frage.../...bei uns handhaben wir das oft so...etc.)
- **Diskussionen:** Sachlich bleiben, keine Grundsatzdebatten lostreten.
- **Social Media:** Fotos nur, wenn erlaubt; keine sensiblen Inhalte posten.
- **Respektvolles Teilnehmen:** Handy lautlos, in Vorträgen bitte nicht essen oder trinken.
- **Abendveranstaltung:** In lockerer Atmosphäre bei Musik und kühlen Getränken mit Kolleginnen und Kollegen feiern ist erwünscht – aber bleibe professionell und kenne deine Grenzen

## KLEIDUNG – PROFESSIONELL & ALLTAGSTAUGLICH

- **Grundsatz:** Trage Kleidung, in der du dich wohlfühlst, aber professionell auftrittst. Du bist zwar nicht auf einem Bewerbungsgespräch, aber kannst trotzdem jeden Moment mit deinen eigenen oder zukünftigen Vorgesetzten ins Gespräch kommen. Ein ordentlicher erster Eindruck ist unbezahlbar. Präsentierst du ein ePoster oder hast einen Vortrag, ist ordentliche Kleidung ein absolutes Muss.
- **Tagsüber:** Bluse und ordentliche Jeans sind genauso okay wie gepflegte Alltagskleidung (z.B. Stoffhose, Rock, Hemd, Blazer). **Schuhe:** Bequemes, gepflegtes Schuhwerk – du bist viel zu Fuß unterwegs.
- **Abendveranstaltungen:** Etwas schicker, aber weiterhin alltagstauglich.
- **Pro-Tipp:** Zwiebellook – Räume sind unterschiedlich klimatisiert und ein Spaziergang an der frischen Luft zwischen den Sitzungen kann die Konzentration fördern. Am Eingang gibt es eine Garderobe, bei der du Jacken und Taschen aufgeben kannst.

## NETWORKING – KONTAKTE, DIE BLEIBEN

- **Mut zur Ansprache:** Die meisten sind offen. Ein einfaches „Hallo, ich bin...aus...“ reicht. Günstig ist es, insbesondere direkt nach Ende der Sitzung mit Referentinnen und Referenten ins Gespräch zu kommen. (Gern mit konkreten Anliegen, wie: „Könnten Sie sich vorstellen dazu eine Fortbildung in unserer Klinik halten?“, „Ich bin sehr an Ihrem Schwerpunkt interessiert – könnte man bei Ihnen hospitieren?“, „Hätten Sie dazu weitere Materialien...“)
- **Industrieausstellung:** Stelle konkrete Fragen, nimm Infos mit – Werbegeschenke sind Nebensache.
- **Follow-up:** Kurz nach dem Kongress vernetzen (z.B. LinkedIn-Nachricht oder Email mit konkretem Bezug). Hierfür gegebenenfalls auf deinem Handy einen QR-Code zu deinem LinkedIn-Profil bereithalten, falls das für dich relevant ist.

## DEIN ANLAUFPUNKT: DER STAND VON JUNGER DGAI/WAKWIN

- **Warum hingehen?** Der gemeinsame Stand der Jungen Anästhesiologie und des WAKWiN ist der **zentrale Anlaufpunkt für junge Ärztinnen und Ärzte, Studierende und PJlerinnen sowie PJler** auf dem DGAI-Jahreskongress. Hier findest du Orientierung, Austausch und Inspiration – von den ersten klinischen Schritten bis zur Facharztreihe und darüber hinaus. Die Nachwuchsorganisationen Junge DGAI, WAKWiN und youngBDA stehen dir hierbei täglich Rede und Antwort. Dich erwarten u.a. eine **Kongressführung** für Erstteilnehmerinnen und -teilnehmer, das **Campfire-Format „Ready for Take Off“** für Studierende, **Kurzvorträge** zu Einarbeitung, Weiterbildung und Karrierewegen in der Anästhesiologie sowie **Informationen des WAKWiN rund um Forschung und Nachwuchsförderung**. Das vollständige Programm findest du auf der nächsten Seite.
- **Treffpunkt:** Ideal, um andere ÄiW und junge Fachärztinnen und -ärzte kennenzulernen.



## PROGRAMM AM STAND VON JUNGER DGAI/WAKWIN

### Mittwoch 16.09.2026:

**10.30 Uhr:** Kongressführung, Treffpunkt am Stand der Jungen Anästhesiologie und des WAKWiN

**13.15 Uhr:** Young BDA: "Der Young BDA stellt sich vor: Gemeinsam verbinden, Perspektiven erweitern"

### Donnerstag 17.09.2026:

**13.45 Uhr:** Junge DGAI: Studierendensession „Ready for Take Off“

### Freitag 18.09.2026:

**12.15 Uhr** WAKWiN: „Kein goldenes Rezept, aber... – Perspektiven und Wege als Clinician Scientist in der Anästhesiologie“.



## SELBSTFÜRSORGE – MARATHON, KEIN SPRINT

- **Tasche mitnehmen:** Notizbuch/Stift oder Tablet, Wasserflasche, Mehrwegkaffeebecher, Ibuprofen (Kongresskopfschmerz), Taschentücher, kleine Snacks, Powerbank fürs Smartphone
- **Pausen einplanen:** Kaffee, Wasser, frische Luft. Tipp: Kaffee (sowie süße Snacks) gibt es oft kostenlos bei der Industrie. Richtige Mahlzeiten müssen vor Ort gekauft werden und sind oft teuer. Am besten etwas einpacken oder auswärts essen gehen.
- **Notizen machen:** 3 Learnings pro Session genügen.
- **Nein sagen:** Du musst nicht alles sehen.
- **Abendveranstaltungen besuchen:** Nutze Angebote wie das Get Together und verbringe einen netten Abend mit Kolleginnen und Kollegen oder neuen Kontakten.

## DEIN KONGRESS – MEHRWERT FÜR DEINE KLINIK

**Genieße deinen ganz eigenen Kongress-Besuch und mache daraus gleichzeitig ohne großen Aufwand einen Mehrwert für deine Klinik.**

Such dir z.B. eine interessante Sitzung raus, mache dir aufmerksam Notizen und präsentiere den Inhalt der Sitzung nach Rückkehr z.B. im Rahmen einer Fortbildung oder eines Journal Clubs deinen Kolleginnen und Kollegen. Damit wirst du zum Multiplikator, kannst über die neuesten Entwicklungen sprechen und dein auf dem Kongress neu erworbenes Wissen direkt weitergeben – ein Benefit für alle Kolleginnen und Kollegen, die nicht zum Kongress fahren konnten.

## HÄUFIGE FRAGEN (FAQ)

- **Muss ich alles verstehen?** Nein. Mitnehmen, was relevant ist.
- **Alleine unterwegs?** Viele sind solo da – der Stand der jungen Anästhesiologie/des WAKWiN hilft beim Anschluss.
- **Unsicher bei Fragen?** Trau dich, Berührungsängste sind unbegründet – Fragen sind willkommen!

## SOCIAL MEDIA CONTENT

- **Nutze** Instagram, LinkedIn etc.
- **Poste** deine Erlebnisse und interessante Sessions.
- Lasse deine Freundinnen und Freunde und Kolleginnen und Kollegen teilnehmen.
- **Vernetze dich online** und markiere wichtige Akteure wie DGAI, WAKWiN, junge DGAI, Young BDA etc.
- **Nutze Hashtags**, z.B: #DGAI2026 #JungeDGAI #WAKWiN #Anästhesie #ÄiW #Medizin #Kongress #Kassel #Weiterbildung

## TOP-3-TIPPS

### Tipp 1:

**Du musst nicht alles sehen. Plane Highlights – Pausen gehören dazu.**

### Tipp2:

**Kleidung: Trag, worin du dich wohlfühlst und professionell auftrittst. Bluse und Jeans oder ordentliche Alltagskleidung sind absolut okay.**

### Tipp3:

**Komm vorbei: Der Stand des WAKWiN und der jungen DGAI ist dein Anlaufpunkt – inkl. Kongressführung am 1. Tag.**

**Speichern & teilen – wir sehen uns in Kassel!**

## CHECKLISTE

PROGRAMM HERUNTERGELADEN &  
FAVORITEN GESPEICHERT

BEQUEME, PROFESSIONELLE KLEIDUNG  
GEWÄHLT

LAGEPLAN/WEGE GECHECKT

NOTIZMÖGLICHKEIT (DIGITAL ODER ANALOG)  
DABEI

TASCHE GEPACKT? (SIEHE OBEN)

BESUCH AM STAND DER JUNGEN  
ANÄSTHESIOLOGIE UND DES WAKWIN EINGEPLANT

TEILNAHME AN DER KONGRESSFÜHRUNG AM  
ERSTEN TAG VORGEMERKT

ZEIT FÜR PAUSEN & NETWORKING GELASSEN

