

PRÜFUNGSANGST

29.08.2015, 12:00

"Man fühlt sich wie gelähmt"



Prüfungsangst: Schon der Erwartungsdruck kann lähmen

Foto: Dangubic / iStockphoto

Von Beatrix Fricke

Zittern, Atemnot, Panik: Für Menschen mit Prüfungsangst sind Klausuren, Vorträge oder der Führerschein eine riesige Hürde. Dabei gibt es Hilfe.

Melissa* mag Deutsch. Ihre Lehrerin ist jung und engagiert und versteht es, die fünfte Klasse mitzureißen. Selbst das Thema Lyrik macht bei ihr Spaß, findet Melissa. Wenn nur das Gedichte aufsagen nicht wäre. Schon wenn die Elfjährige daran denkt, wie sie demnächst vor der ganzen Klasse stehen und das Gedicht präsentieren muss, wird ihr ganz heiß. Um ihre Unsicherheit zu besiegen, lernt Melissa wie verrückt. Jeden Tag prägt sie sich die Verse aufs Neue ein und wiederholt sie laut, ohne einen einzigen Fehler.

Doch am Tag der Prüfung überwältigt sie die Angst. Als Melissa im Klassenraum nach vorn tritt und alle sie anschauen, hat sie von einer Sekunde auf die andere alles vergessen. Die Elfjährige wird rot im Gesicht, ihre Hände zittern und ihre Beine fühlen sich wie Pudding an. Sie beginnt zu stammeln, vertauscht und vergisst Wörter und bricht schließlich in Tränen aus. Blackout. Mangelhaft. Setzen. Die Scham darüber, versagt zu haben, ist fast noch schlimmer als die Fünf, die Melissa statt der erhofften Eins als Note erhält.

Wenn der Körper Stresshormone ausschüttet

Es gibt wohl kaum jemanden, der nicht zumindest im Ansatz nachfühlen kann, was Melissa in diesen Minuten im Klassenraum erlebt. Ein gewisses Maß an Aufregung und Anspannung vor und in Prüfungs- und Bewerbungssituationen ist schließlich ganz normal. Bei Angst schüttet der Körper Stresshormone aus, die uns wachsam und konzentriert machen sollen, aber auch den Blutdruck erhöhen, den Herzschlag und die Atmung verschnellern. Doch was, wenn die Prüfungsangst überhand nimmt, uns regelrecht lähmt?

Die Symptome von Prüfungsangst sind gravierend. Sie reichen von Zittern, Schweißausbrüchen, Herzrasen, Atemnot, Übelkeit und Kopfschmerzen über Schlafstörungen, Weinkrämpfe und Appetitlosigkeit bis hin zu Panikattacken, sozialem Rückzug oder Aggressivität. Auch Lernblockaden und "Aufschieberitis" können auftreten: Manche Menschen warten so lange mit dem Lernen, dass ihre Angst schließlich begründet ist - weil die Prüfungsvorbereitung völlig unzureichend war.

Prüfungsangst kann einen Menschen blockieren, seinen Schulabschluss oder sogar seine Karriere gefährden. Und auch wenn die wenigsten darüber sprechen, ist Prüfungsangst weit verbreitet. Laut einer Forsa-Umfrage aus dem Jahr 2005 hat jedes fünfte Kind und jeder dritte Student oder Azubi regelmäßig Prüfungsangst. Tendenz steigend: Mit der Verschärfung von Prüfungsbedingungen und einem zunehmenden sozialen Druck nehmen auch die Ängste zu, haben Wissenschaftler der Universität Zürich belegt.

"Dann geht plötzlich nichts mehr"

Auch außerhalb von Schule, Uni und Betrieb kann Prüfungsangst auftreten. Sportler kennen Wettkampf-Angst, Manager Präsentationsangst, bei Schauspielern und Musikern gibt es das sprichwörtliche Lampenfieber. Auch die Führerschein-Prüfung ist ein Klassiker, an dem Menschen mit ausgeprägter Prüfungsangst regelmäßig und oft mehrfach scheitern. So wie Anthony*, 19, der in einem Internetforum berichtet:

"Seit drei Jahren versuche ich meinen Führerschein zu machen, das wird nur leider nie was. Ich habe mittlerweile sieben praktische Prüfungen hinter mir. Wenn ich eine normale Fahrstunde habe, ist es, als würde ich den ganzen Tag nichts anderes machen als Auto fahren. Mein Fahrlehrer behauptet, ich könnte ohne Fehler bestehen. Wenn es dann aber mal wieder zu einer Prüfung kommt und der Herr vom TÜV hinten drin sitzt, geht bei mir ein Vorhang zu und es klappt nichts mehr. Die ersten beiden Prüfungen habe ich nach zehn Minuten abgebrochen, weil ich so gezittert habe, dass ich meinen Fuß weder auf die Bremse noch aufs Gas halten konnte. Nach jeder verweigerten Prüfung bricht für mich eine Welt zusammen, ich seh alles nur noch negativ und mach mich selber extrem fertig. Ich will's aber dennoch schaffen."

Große Scham

Zu Laura Ritthaler kommen Menschen wie Anthony, die Hilfe suchen, um ihre Ziele trotz Angst zu erreichen. Die Diplom-Psychologin mit Praxis am Kollwitzplatz hat sich vor acht Jahren auf Coachings gegen Prüfungsangst spezialisiert. Zu ihren Klienten gehören die unterschiedlichsten Menschen vom Jurastudenten über den Kampfsportler bis hin zum Opernsänger.

"Prüfungsangst ist immer noch ein Tabuthema und extrem schambesetzt", sagt Laura Ritthaler. "Schließlich ist auch die Prüfungsangst selbst eine soziale Angst: vor der Bewertung, vor dem Versagen". Daher sei die Angst vor Testsituationen, Auftritten und Wettkämpfen eng verwandt. Der gesamte Körper werde in Alarmbereitschaft versetzt und Körper und Psyche reagierten, als ob der Mensch in eine lebensbedrohliche Gefahrensituation gehen würde. "Dabei ist das objektiv betrachtet gar nicht angebracht."

Angst-Autobahn im Gehirn

Die Therapeutin unterscheidet zwischen Angst und Furcht. Furcht sei konkret und evolutionsbiologisch begründet: vor Tieren, vor Höhe oder vor engen Räumen. Angst dagegen sei diffus und irrational – und daher ohne Hilfe auch so schwer zu greifen und zu bewältigen. "Menschen mit Prüfungsangst wissen in ihrem Innersten, dass sie den Stoff beherrschen, oft erklären sie ihn sogar anderen ganz hervorragend. Das zeigt, wie irrational diese Angst ist."

Bei der Behandlung der Prüfungsangst macht sich Laura Ritthaler zunutze, dass es für das menschliche Gehirn kaum einen Unterschied macht, ob es etwas real erlebt oder es sich nur vorstellt. Ein Beispiel: Ein Albtraum oder ein schöner Traum kann genauso intensive Gefühle und körperliche Reaktionen hervorrufen wie das echte Erleben. "Was Menschen mit Prüfungsangst machen, ist eine negative

Selbsthypnose", sagt sie. "Sie stellen sich vor, wie schlimm sie sich in der Prüfung fühlen werden, wie sie durchfallen." Das bestärke die Angst und führe zu einem Teufelskreis, denn die Angst-Erfahrungen, die in den neuronalen Netzwerken gespeichert seien, prägten sich nur umso tiefer ein. "Das ist wie eine Autobahn, die immer schneller ausgefahren wird."

Positive Imaginationen

Ritthaler setzt der "Angst-Autobahn" etwas entgegen, indem sie – unter anderem – den negativen Imaginationen positive gegenüberstellt. "Ich sage meinen Klienten immer, dass man die Angst nicht löschen kann, sondern nur eine andere Autobahn daneben legen", erklärt sie. Wie das funktioniert? Gemeinsam mit ihren Klienten sucht sie nach einem Zustand, den diese während der Prüfung anstreben, in der Regel so etwas wie eine "entspannte Spannung". Und außerdem nach einer Situation, in der der gewünschte Zustand intensiv erlebt worden ist. "Diese Situation lasse ich die Klienten noch einmal erleben und übertrage sie auf den Prüfungsmoment. Dadurch wird im Gehirn die Prüfung als erfolgreich absolviert abgespeichert. Das erneute Meistern der Prüfung ist dann also nur die Wiederholung des gespeicherten Erfolgserlebnisses."

Sie erzählt von einem Kampfsportler, der in ihre Praxis kam, weil er vor einem Wettkampf Panik hatte. Er war selbst Kampfsportlehrer und viele Schüler wollten zu dem Event kommen, der Lehrer wollte sich auf keinen Fall blamieren. "Ich will meinen Gegner in Zeitlupe wahrnehmen, seine Bewegungen vorausahnen, mich selbst ganz geschmeidig bewegen und nur agieren und reagieren, nicht denken", erklärte er. Nachdem er das geschildert hatte, versetzte ihn Laura Ritthaler in eine Trance und "ankerte" das geistige Erleben in seinem Bewusstsein, kombiniert mit einer Geste, in diesem Fall dem Druck von Daumen und Mittelfinger der rechten Hand. 14 Tage lang trainierte der Kampfsportler, mit dem Fingerdruck die Selbsthypnose zu aktivieren. Es gelang auch im Wettkampf und er siegte.

Auch die Sprache entscheidet

Das Verfahren, das Laura Ritthaler anwendet, nennt sich Hypnotherapie. Begleitet wird es von einem mentalen Training, in dem sie mit ihren Klienten Prüfungssituationen durchspielt, und Sprechtraining. "Wir sprechen zum Beispiel oft nicht vom Tag der Prüfung, denn das Wort Prüfung ist ja total negativ besetzt. Stattdessen nennen wir ihn zum Beispiel den Tag, an dem ich unter meinen Potenzialen bleibe".

Mehr als drei bis sieben Sitzungen sind nach ihren Erfahrungen meist gar nicht nötig, um Klausuren, Examina, Tests, Auftritte, Präsentationen oder Wettkämpfe zu

meistern. Am besten so früh wie möglich, damit die "Angst-Autobahn" noch nicht so stark ausgefahren ist, und nicht erst in der Woche vor dem angstbesetzten Ereignis. Ideal seien drei bis fünf Monate vor einer Prüfung bzw. ein bis zwei Monate vor einem Auftritt, sagt sie.

Es kann jeden Treffen

Prüfungsangst kann jeden Menschen zu jedem Zeitpunkt treffen. Je instabiler das Selbstbewusstsein, desto eher kann die Angst zupacken, daher tritt sie nicht selten zusammen mit anderen Krisen auf, etwa mit Krankheit oder einem Todesfall. Auch 20 Jahre später kann ein negatives Prüfungserlebnis wieder hochspülen und sich zu einer generellen Prüfungsangst auswachsen, wenn tief verborgene Emotionen getriggert werden.

Neben Menschen mit einem geringen Selbstwertgefühl sind Perfektionisten besonders anfällig: Sie haben eine ausgeprägte Angst zu versagen und vor Ablehnung und machen sich großen Druck. Nach Laura Ritthalers Erfahrung haben 80 Prozent der Menschen, die unter starker Prüfungsangst leiden, bereits eine Negativerfahrung mit Prüfungen gemacht, entweder sie selbst oder eine ihnen nahestehende Person.

Eltern übertragen negative Gedanken

Auch viele Grundschüler sind bereits betroffen, berichtet Farida Tlili. Tlili ist Heilpraktikerin für Psychotherapie und bietet seit 2003 Schulcoachings für Schüler, Eltern und Lehrer an. Lernstrategien entwickeln, Stress und Blockaden abbauen: Das ist ihr Thema, und auch Prüfungsangst gehört dazu.

Farida Tlili beschreibt Prüfungsangst als eine Angst, die im Beziehungskontext entsteht. "Wir kommen nicht mit so einer Art von Angst auf die Welt", sagt sie. Dass Erstklässler zu ihr kommen, ist eher selten, doch ab der 3. Klasse gehe es los. "Da treten die ersten Schwierigkeiten mit dem Lesen, Schreiben, Rechnen auf. Zuhause klappt es, aber nicht in der Schule, und dann gibt es eine Blockade." Bei pubertierenden Kindern habe sie dagegen eher mit Motivations- und Konzentrationsstörungen zu tun als mit Prüfungsangst, erläutert sie.

Ihrer Ansicht nach sind es weniger die Wesensmerkmale eines Schülers wie Schüchternheit, die ihn für Prüfungsangst anfällig machen, sondern eher das Umfeld. "Die Eltern spielen eine wichtige Rolle", hat sie beobachtet. "Es gibt viele, die ihre eigenen Ängste auf das Kind übertragen und befürchten, dass es ihrem Nachwuchs in der Schule ähnlich schlecht gehen wird wie ihnen selbst." Andere hätten allzu hoch gesteckte Erwartungen, die das Kind unter Druck setzten und

Versagensängste weckten. "Auch dahinter stecken Befürchtungen, nämlich dass dem Kind nicht mehr alle Türen offen stehen, wenn es schlecht in der Schule ist." Auch wenn die Eltern ihre Ängste nicht offen aussprechen, kämen die Gedanken und Erwartungen bei den Kindern an. "Kinder sind extrem sensibel, sie hören auch nonverbale Botschaften", warnt sie. "Da kann die Mutter noch so oft beruhigen und sagen: Ach, ist doch nicht so schlimm."

Auch zu großer Ehrgeiz kann schaden

Tilils Beobachtungen werden von einer Studie des Instituts für Erziehungswissenschaft der Universität Salzburg gestützt. Demnach fördern überhöhte Ausbildungswünsche ehrgeiziger Eltern die kindliche Prüfungsangst. Die Wissenschaftler teilten in einer Stichprobe die Eltern in drei charakteristische Gruppen ein: "angstfrei fordernde", "ängstlich fordernde" und "angepasst fordernde" Eltern. Die Kinder der ersten Elterngruppe hatten vergleichsweise bessere Noten, während sich die letzten beiden Kindergruppen in ihren eher schlechteren Noten nicht unterschieden.

Ängstlich fordernde Eltern erwarteten einen ebenso hohen Schulabschluss für ihre Kinder wie angstfrei fordernde Eltern, waren aber bezüglich der Leistungen besorgter und auch ängstlicher. Angepasst fordernde Eltern waren weniger ängstlich und wünschten sich einen weniger hohen Schulabschluss für ihre Kinder. Der Vergleich der Kinder dieser drei Elterngruppen zeigte, dass "die Kinder der Gruppe ängstlich fordernder Eltern signifikant mehr Prüfungsangst und auch ein schlechteres schulisches Selbstkonzept aufwiesen als die Kinder angstfrei fordernder Eltern, während sich die Kinder angepasst fordernder Eltern in diesen Variablen nicht von den Kindern angstfrei fordernder Eltern unterschieden". Dies spreche dafür, dass Eltern mit zu hohen Leistungsanforderungen sich selbst und ihren Kindern zusätzlichen Schulstress bereiten, schlussfolgerten die Wissenschaftler.

Blöde Lehrersprüche traumatisieren

Neben den Eltern machen Experten auch ein Schul- und Unisystem, das von Notendruck, Zeitdruck und Zulassungsbeschränkungen geprägt ist, für die Entwicklung von Prüfungsangst verantwortlich. "Durch Noten entsteht per se Druck", sagt Farida Tlili. "Die Kinder vergleichen sich untereinander, sie schämen sich häufig sogar vor Klassenkameraden." Auch Lehrer gingen oftmals unsensibel vor, machten etwa blöde Sprüche vor der Klasse. Zudem würden die Anforderungen immer höher. Ganz selten behandle sie Kinder mit einer akuten Versetzungsgefährdung. "Sie haben schlimmstenfalls Dreien oder Vieren und das

ist für die Familien schon ganz dramatisch."

Auch Hypnotherapeutin Laura Ritthaler übt Kritik an den Schulen und Universitäten. "Nur wenige bewältigen das normale Schul- und Unisystem ohne Prüfungsangst", meint sie. Ihre Einwände: Beide Systeme seien zu wenig auf die Vermittlung von Werten und Sinn ausgerichtet und konzentrierten sich stärker auf die Schwächen als auf die Förderung von Talenten. "Wenn man nicht lernen darf, worauf man Lust hat, man sich nicht ausprobieren und keine Fehler machen darf und man womöglich auch noch vorgeführt wird, dann führt das zwangsläufig zu Problemen", sagt sie.

Lerntechniken und Selbstkontrolle

Wie aber gelingt es, sich mit diesem System zu arrangieren und der Angst ein Schnippchen zu schlagen? Farida Tlili stellt erst einmal viele Fragen – und zwar dem Schüler bzw. der Schülerin allein, ohne den "Schatten" der Eltern. Wo liegen die Probleme? In der Vorbereitung? In der Konzentration? Ist eher das Mündliche oder das Schriftliche ein Problem? Und, ganz wichtig: Was läuft gut? Manchmal nimmt Tlili auch die Eltern mit ins Coaching-Verfahren – etwa wenn diese überängstlich sind oder viel Druck machen. "Dann arbeite ich mit ihnen heraus, was sie befürchten und dass ihre Vorgehensweise womöglich kontraproduktiv ist."

Nur bei ein bis zwei Prozent der Kinder entspringe die Angst einer schlechten Vorbereitung, hat Tlili beobachtet. Die meisten hätten mit echter Prüfungsangst zu tun. Der versucht sie mit drei Strategien beizukommen. Zum einen trainiert sie das Lernen, zum anderen Selbstkontrolle und Entspannung und schließlich die Prüfungssituation. Ihre favorisierte Methode ist "Wingwave", eine Technik, die Überanspannung beim Menschen regulieren soll, indem alter Stress, der im limbischen System gespeichert ist, erst einmal aufgelöst wird. "Wir gehen die bisherigen Niederlagen durch, um das System zu entstressen. Dann gehe ich in die Zukunft." Auch die Arbeit an der Körperhaltung und mentales Training, etwa die Entwicklung von "Passwörtern der Stärke", gehören zu ihrem Programm.

Kleine Mittel, große Wirkung

Auch einer jungen Frau, die schon sieben Mal durch die theoretische Führerscheinprüfung gefallen war, konnte Farida Tlili helfen. "Ich kann eigentlich jede Frage im Schlaf beantworten, aber wenn ich in der Prüfung sitze, ist es, als ob ich die Fragen zum ersten Mal sähe", hatte die junge Frau geklagt. Im Gespräch kam heraus, dass der Vater sie stets zu den Prüfungen gefahren und dabei völlig verrückt gemacht hatte. Nachdem die Frau das erkannt hatte, entschied sie, dass beim nächsten Anlauf ihr Freund sie fahren sollte. Sie bestand.

Das Beispiel zeigt, wie leicht es bisweilen sein kann, schädliche Muster zu durchbrechen. "Wenn man das Zahnrad nur eine Ecke weiterstellt, kann das schon dafür sorgen, dass das Uhrwerk wieder läuft", sagt Tlili. Allerdings muss man den störenden Einfluss erkennen, und das kann schwierig sein. "Weil das Gehirn durch die Angst wie gelähmt ist, fällt es den Betroffenen schwer", erklärt sie. "Die Kreativität ist blockiert und man kann kaum selbst auf eine Lösung kommen." Zudem sei der Mensch so gepolt, dass er bestimmte Gedanken nicht zulasse. "Vielleicht hat sich die junge Frau nicht erlaubt, ihren Vater als Begleitung abzulehnen, weil er ihr den Führerschein bezahlt hat? Oder weil das Band zu ihm sehr eng ist?"

Rechtzeitig Hilfe suchen

Manchmal kommen auf der Suche nach dem Ursprung der Prüfungsangst auch weitere Themen ans Tageslicht, etwa ein schwieriges Eltern-Kind-Verhältnis, oder es zeigt sich eine generalisierte Angststörung, also das Auftreten einer ungerichteten Angst. Das kann man bearbeiten – muss man aber nicht. "Das Thema Prüfungsangst lässt sich isoliert betrachten und angehen, das funktioniert wunderbar", macht Farida Tlili Betroffenen Mut. Auch sie rät, möglichst schnell Hilfe zu suchen, wenn nicht mehr regulierbare Ängste auftreten. "Schon mangelnde Konzentration beim Lernen kann auf Prüfungsangst hindeuten." Nicht nur, dass die Angst womöglich wächst, wenn man nichts gegen sie unternimmt – zudem kann sie sich auch auf andere Bereiche ausweiten. Eltern rät sie, Negativerlebnisse der Kinder mit Prüfungen ernst zu nehmen, auch wenn sie aus Erwachsenensicht banal sind. "Aus Kindersicht können sie gravierend sein."

Ein besonderes Angebot macht die psychologisch-psychotherapeutische Beratungsstelle des Studentenwerks Berlin Studierenden. Mehrmals im Jahr werden von ihr einwöchige Trainings gegen Prüfungsangst angeboten. Das Besondere: Sie finden in der Gruppe statt. Das bedeutet, dass die Interessenten nicht nur ihre Angst, sondern auch die Hürde der Scham überwinden müssen, indem sie sich vor fremden Menschen zu ihrer Angst bekennen.

Austausch bringt Erleichterung

Nicht immer geschieht das freiwillig, berichtet die Leiterin, Diplom-Psychologin Birgit Rominger: Einige Studentinnen und Studenten würden von den Professoren geschickt mit dem Auftrag, etwas gegen ihre Angst zu tun. Umso mehr freut sie sich, wenn Studierende das Training weiterempfehlen. Gerade mit der Gruppensituation hat sie gute Erfahrungen gemacht. "Die Scham ist groß", sagt sie. "Die löst sich aber, wenn man in der Gruppe sitzt und der erste sagt: ‚Ich habe Angst‘. Dann folgt große Erleichterung und reger Austausch."

Birgit Rominger hat in 25 Jahren Studenten-Beratung eine Formel entwickelt, mit der sie Prüfungsangst erklärt: "Sie entsteht, wenn die Anforderungen hoch und der Glauben an die eigenen Fähigkeiten gering sind." Da sie an der ersten Variable nichts ändern kann, ist ihr Ziel, die Studenten in Sachen Selbstvertrauen fit zu machen – mit Ansätzen aus Psychodrama und Verhaltenstherapie. Dazu gehört, dass sich die Teilnehmer immer wieder zu bewähren versuchen und die angstbesetzte Situation durchspielen. "Wenn Probleme bei mündlichen Prüfungen auftauchen, sage ich: Sprechen Sie! Vermeiden Sie es nicht!" Wenn ein Student Angst vor dem Schriftlichen hat, rät sie, Klausuren zu üben – und zwar exakt in der vorgegebenen Zeit von 90 Minuten und ohne dem Impuls nachzugeben, etwas nachzuschlagen. "Aushalten, nicht zu wissen, ob etwas richtig ist", nennt sie das – eine Fähigkeit, die im Zeitalter von Google & Co nach ihrer Beobachtung nachgelassen hat.

Ein bisschen Angst tut gut

Bei vielen Übungen hilft die Gruppe. Etwa, wenn die ängstlichen Studenten aufgefordert werden, ihre negativen Gedanken auf Karteikarten zu schreiben, um sie sich bewusst zu machen. Im Anschluss werden die Karten getauscht und ein anderer Teilnehmer formuliert die Angst um in einen hilfreichen Gedanken. Gute Ergebnisse sieht Rominger auch, wenn sich die Studierenden gegenseitig coachen. "Beim anderen sieht man leichter, was nicht optimal ist, etwa die Körperhaltung." Nicht zuletzt soll in den Trainings auch gelacht werden. Das passiert zum Beispiel, wenn die Diplom-Psychologin die Teilnehmer bittet, sich in die Rolle der verhassten Klausur zu versetzen. Das Beste daran: Regelmäßig schlägt das Lachen um in Erkenntnis. "Dann werden einige richtig aufgebracht und schimpfen in ihrer Rolle als Klausur: ‚Du gehst ja gar nicht auf meine Fragen ein, du beschäftigst dich gar nicht mit mir!‘" Das zeige, warum eine Prüfung oftmals nicht gelinge: weil die Angst, nicht der Inhalt im Vordergrund stünde.

Doch auch Birgit Rominger betont, dass es nicht darum geht, die Angst ganz abzustellen. Wer etwa Medikamente einsetzt, um die Symptome seiner Prüfungsangst zu bekämpfen, läuft Gefahr, dass damit auch sein gesunder Kampfgeist erlischt, neben dem Risiko von Nebenwirkungen und einer möglichen Abhängigkeit. "Eine gewisse Angst vor einer Prüfung ist normal, sonst sind wir nicht so gut, wie wir sein können", betont sie.

Ein Gedanke, der übrigens auch Melissa geholfen hat. Seit die Fünftklässlerin ihre Aufregung vor mündlichen Vorträgen akzeptiert und weiß, dass auch ihre beste Freundin in solchen Situationen häufig das Flattern bekommt, haben das Zittern und ihre Angst, sich zu blamieren, deutlich nachgelassen.

* Namen geändert

ANZEIGE

Entrepreneurship Summit

Vom 24.-25. Oktober in Berlin. Das Event für Gründer! Tickets ab 66 €.

