

Tradition
Psychologie
Einfach besser handeln

Trading-Psychologie

Einfach besser handeln

Produktauswahl nach Chart-Signal



Trade Radar

Mit Trade Radar können Anleger Top-Signale erkennen:

- Auf einen Blick: Wann droht eine Aktie, ein Index, ein Rohstoff auszubrechen oder bricht gerade aus
- Trading-Strategien auf den DAX®, MDAX®, DAX®- und MDAX®-Werte, zahlreiche Rohstoffe und weitere Indizes
- Kurswerte in Realtime
- Ein kostenloser Trading-Service für Profis und Einsteiger

Trade Radar. Das Tool für charttechnische Analyse.

Kontakt
Deutsche Bank AG
Deutsche Asset & Wealth Management
www.dbxmarkets.de
Hotline: +49 (69) 910 388 07

Leistung aus Leidenschaft



Trading-Psychologie

Einfach besser handeln

Trading-Psychologie gewinnt bei den Anlegern mehr und mehr an Bedeutung. Auch die Neulinge in diesem Geschäft verstehen zunehmend, dass die Psyche eine sehr wichtige Rolle spielt, um erfolgreich an der Börse zu sein. Kein Wunder, denn das ständige Auf und Ab an den Märkten wird zum größten Teil selbst von den Emotionen wie Angst und Gier der Spekulanten verursacht.

Profi-Trader gehen davon aus, dass etwa 80 Prozent des Trading-Erfolgs von der Psyche bestimmt werden. Manche sprechen gar von 100 Prozent. Auch wissenschaftliche Studien zu diesem Thema belegen eindeutig: Vor allem die Emotionen entscheiden über Sieg oder Niederlage, insbesondere Ängste haben eine große Wirkung. Denn sie beeinflussen maßgeblich die Handlungen der Akteure. Außerdem erschweren überzogene Erwartungshaltungen und unlogische Denk- und Verhaltensmuster den Weg zum profitablen Trading.

Trading scheint zu Beginn für viele eine Art Formel-1-Rennen der Geldvermehrung zu sein. Schaut man sich die Wünsche des Trading-Anfängers auf psychologischer Ebene genauer an, so zeigt sich deutlich seine allzu menschliche Absicht: Er möchte schnelle, sichere Gewinne und blendet die Verlustrisiken meist völlig aus. Außerdem möchten viele keine Verantwortung für ihre Handelsentscheidungen übernehmen. Stattdessen schieben sie Fehler oder Verluste auf andere.

Profis verhalten sich anders. Für sie ist Trading ein professionelles Geschäft, das hauptsächlich vom Risiko bestimmt wird. Sie sehen ihre Aufgabe darin, dieses zu managen. Dazu benötigen sie bestimmte Vorkenntnisse und Fähigkeiten.

Welche mentalen Denk- und Handlungsweisen nötig sind, um auf dem spekulativen Kapitalmarkt dauerhaft profitabel zu sein, lesen Sie in den folgenden Kapiteln. Sie erfahren aber auch, wie Sie typische Fehler entlarven und wirkungsvoll beheben können.

Viel Freude beim Lesen,

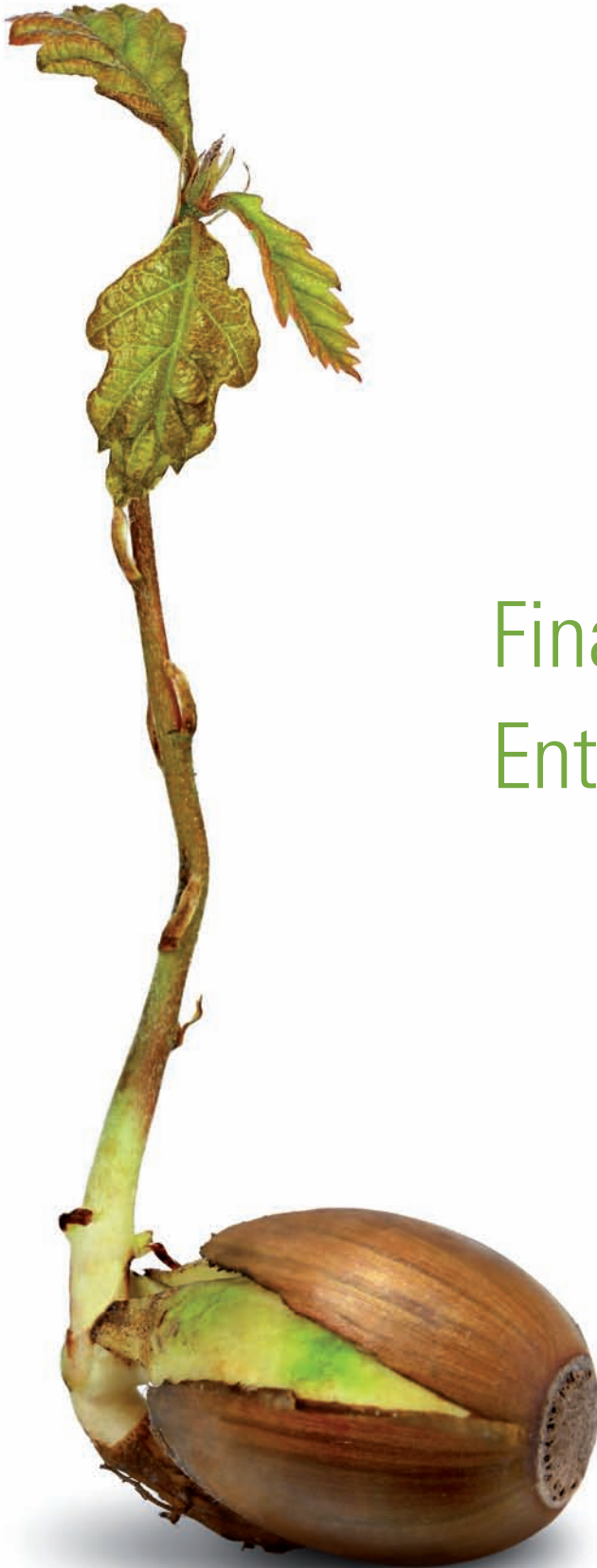
Norman Welz

Trading-Psychologe bei GodmodeTrader.de

[illegible]

Inhalt

6	Finanzpsychologie – Entstehung bis heute	24	Glaubenssätze
8	Kognitive Dissonanz	26	Autoaggression
9	Framing-Effekt	27	Wie die ersten Lebensjahre prägen
10	Sunk-Cost-Effekt	28	Wunderwaffe Disziplin
11	Heuristiken	29	Trading und Stress
12	Dispositionseffekt	30	Kampf-Flucht-Reaktion
14	Trading-Ängste – Das zentrale Thema beim Trading	31	Stress durch Kontrollverlust
16	Sinnvolle Ängste und sinnlose Ängste	32	Stress erkennen und besiegen
17	Die Sehnsucht nach Sicherheit	33	Trading und Persönlichkeit
18	Die Sicht der Dinge	34	Trading-Falle: denken, glauben, hoffen
20	Die Schaltzentrale im Gehirn	36	Kleines Konto, große Probleme
22	Die Macht des Unbewussten	38	Traden mit Sinn



Finanzpsychologie – Entstehung bis heute

Die Finanzpsychologie ist ein relativ junges Teilgebiet der Psychologie. Sie erforscht, wie Menschen sich im Umgang mit Geld oder geldnahen Produkten verhalten und dies erleben. Im Mittelpunkt dieser Wissenschaft stehen vor allem die Wahrnehmung und Verarbeitung von Informationen, die mit Finanzprodukten zusammenhängen.

In der Finanzwirtschaft hat sich dabei das Forschungsgebiet der Behavioral Finance hervorgetan. Entstanden ist dieser Forschungsbereich Anfang der achtziger Jahre in den USA. Sie verbindet traditionelle wirtschaftswissenschaftliche Untersuchungsmethoden mit Fachwissen der Psychologie. Die Forschungsergebnisse der Behavioral Finance können Privatanlegern und Profis helfen, ihre tatsächlichen Beweggründe für Anlageentscheidungen am spekulativen Kapitalmarkt besser zu verstehen. Sie machen deutlich, nach welchen Denk- und Verhaltensmustern die Akteure zumeist agieren.

Behavioral Finance geht davon aus, dass Anleger vor allem auf Grund von unbewussten Verhaltensweisen unlogisch agieren. So lautet ein bekannter Lehrsatz: „Wer schlauer sein will als der Markt, hat schon verloren. Wem

sein irrationales Verhalten bewusst ist, der hat eine Chance.“

Dass Börsengeschehnisse nicht ausschließlich durch rationales Verhalten entstehen, beschrieb der bedeutende Wirtschaftstheoretiker John Maynard Keynes schon 1936 in seinem Hauptwerk „The General Theory of Employment, Interest and Money“. Die wahren Ursachen für irrationales Verhalten bei Risikogeschäften bewies jedoch 1979 die Forschungsarbeit „Prospect Theory“. Die beiden Wirtschaftswissenschaftler Daniel Kahneman und Amos Tversky erkannten, dass Menschen Risiko normalerweise nicht mögen – es sei denn, dass sie gerade dabei sind, zu verlieren. Dann lieben sie Risiko. Diese „Prospect Theory“ von Kahneman und Tversky, die die Grundlage der modernen Finanzwissenschaften darstellt, wurde 2002 mit dem Nobelpreis für Wirtschaftswissenschaften ausgezeichnet.

Weitere vertiefende Erkenntnisse auf dem Gebiet der Verhaltensökonomie lieferten in den folgenden Jahren vor allem Richard Thaler, Hersh Shefrin, Robert Shiller, Terence Odean und Martin Weber.

Eine weitere maßgebliche Erkenntnis der Behavioral-Finance-Forschung liegt

darin, dass spekulativ orientierte Trader sich bewusst oder unbewusst vor allem von ihren Emotionen leiten lassen. Das führt zwangsläufig zu (Fehl-)Entscheidungen. Typische Gefühle sind die Angst, Geld zu verlieren, wenn es schlecht läuft, und die Gier nach mehr Geld, wenn es gut läuft.

Der Mensch hat den Drang, mithilfe seines Wissens die Geschehnisse kontrollieren zu wollen. Am spekulativen Kapitalmarkt ist aber genau das nicht möglich, denn der Verlauf von Börsenkursen ist unkontrollierbar. Das einzige, was der Anleger kontrollieren kann, ist sich selbst, vorausgesetzt, dass er aktiv daran arbeitet. Da der Trader aber auch hier eher den schnellen Weg bevorzugt, ist er oft nicht bereit, den langen Weg der eigenen Persönlichkeitsentwicklung zu bestreiten. Dieser benötigt in der Regel viel Zeit, manchmal Monate oder gar Jahre. Eindeutig ist jedoch, dass der wesentliche Grund für den Erfolg beim Börsenhandel auf der mentalen Seite zu finden ist.

Typische Denk- und Verhaltensmuster der Behavioral-Finance-Forschung sind: Kognitive Dissonanz, Framing-Effekt, Sunk-Cost-Effekt und Heuristiken. Diese werden in den folgenden Kapiteln näher behandelt.



Kognitive Dissonanz

Der amerikanische Sozialpsychologe Leon Festinger (1919 – 1989), entwickelte in den fünfziger Jahren des 20. Jahrhunderts seine Theorie der Kognitiven Dissonanz. Man spricht von einer Kognitiven Dissonanz, wenn aufgrund eines Widerspruchs zwischen zwei genau entgegengesetzten Wahrnehmungen und Gedanken ein innerer Konflikt, ein Missklang (Dissonanz) entsteht.

Dazu ein Beispiel: Ein Trader möchte eine Aktie eines bestimmten Sektors kaufen. Nach seiner Recherche fällt er eine Entscheidung zum Kauf eines bestimmten Wertes. Kurz drauf dreht der Kurs dieser Aktie und verliert deutlich an Wert. Die ebenfalls in Betracht gezogenen Aktien aus dem gleichen

Sektor steigen stark. Der Trader ärgert sich und entwickelt Reuegefühle. In ihm entsteht ein innerer Konflikt (kognitive Dissonanz). Er fragt sich, wie er die eingegangene Position nun noch retten kann, so dass er sie trotzdem mit einem positiven Ergebnis abschließt. Der Trader ist in diesem inneren Konflikt meist dazu geneigt, gute Gründe zu finden, weshalb er an seiner Entscheidung festhalten sollte. Alle neuen Informationen, die zu seinem Entschluss in Widerspruch stehen, werden allerdings erst einmal ignoriert.

Dieser Konfliktzustand wird als unangenehme Spannung erlebt und übt auf den Trader Druck aus, diesen zu

beseitigen oder zu reduzieren. Erst wenn der innere Druck zu stark wird, weil etwa die Verluste einer eingegangenen Position zu groß werden, lässt er von seinen Überzeugungen los und befreit sich so von seiner Anspannung.

Um sich vor den Folgen der kognitiven Dissonanz zu schützen, sollte der Trader einen strukturierten Handelsplan ausarbeiten und diesen diszipliniert umsetzen. Wichtig ist zudem das Wissen, dass niemand den Verlauf einer Position vorhersagen kann. Sollte sich ein Kurs anders entwickeln als geplant, steigt man entsprechend seines Regelwerkes aus dem Basiswert aus und sucht nach einer neuen Chance.

Framing-Effekt

Wenn Menschen eine Entscheidung treffen, dann setzen sie diese in einen Bezugsrahmen und überprüfen ihre Einschätzung auf Gewinn oder Verlust. Das erkannten die beiden Nobelpreisträger Tversky und Kahneman (2000) und nannten es „Framing-Effekt“.

Vereinfacht ausgedrückt bedeutet der Framing-Effekt: „Worauf schaue ich?“. Zahlreiche Studien bewiesen, dass Menschen gleiche Ergebnisse unterschiedlich bewerten.

Ein Beispiel: Im Fall A sagt man den Probanden, dass sie 20 Euro behalten dürfen. Im Fall B sagt man den Probanden, dass sie 30 Euro verlieren werden. Der Ausgangswert sind 50 Euro. Das Ergebnis bleibt gleich minus 30 Euro, aber die Bewertung der Situation im Fall A ist positiver.

Ein weiteres Beispiel: Einen Gewinn in Höhe von 10 Euro auf 20 Euro (100 Prozent) empfindet der Mensch in der Regel stärker als den Gewinn von 1.000 Euro auf 1.010 Euro. Absolut betrachtet ist der Unterschied jeweils 10 Euro.

Beim Trading werden durch den Framing-Effekt Geldbeträge nicht realistisch bewertet. Wer mit einem 50.000-Euro-Konto 50 Euro am Tag erwirtschaftet, hat meist den Eindruck, dies sei zu wenig. Wenn man es jedoch schafft, an 200 Handelstagen im Jahr jeweils 50 Euro zu verdienen, ergibt das eine Jahresrendite von 20 Prozent!

Beim Lotteriespiel zeigt sich, dass Menschen einen sicheren Gewinn von beispielsweise 500 Euro vorzie-

hen, statt sich dem Risiko auszusetzen, mit einer Wahrscheinlichkeit von 50 Prozent 1.000 Euro zu gewinnen oder eventuell leer auszugehen. Das ist auch ein Grund, weshalb Trader so schwer Gewinne laufen lassen können: Sie entscheiden sich lieber für die sofortige und sichere Gewinnmitnahme, als die Chance auf noch höhere Profite zu nutzen.

Der Framing-Effekt wird auch regelmäßig im Einzelhandel verwendet. Die Ladeninhaber wissen, dass Kunden eine Ware lieber kaufen, wenn sie einen Preisnachlass erhalten. Ist eine Hose von 198 Euro auf 149 Euro reduziert, fällt dem Kunden die Kaufentscheidung leichter. Die gleiche Hose ohne Preisnachlass hätte der Kunde für 149 Euro nicht so gerne gekauft.

Sunk-Cost-Effekt

Ins Deutsche übersetzt heißt sunk cost „versunkene Kosten“. Es sind Kosten, die bereits in der Vergangenheit entstanden sind und die bei der aktuellen Bewertung keine Rolle mehr spielen.

Dazu ein Beispiel: Ein Trader kauft Aktien zum Stückpreis von 100 Euro. Kurze Zeit später beträgt der Wert des Investments nur noch 75 Euro pro Stück. Niemand kann vorhersagen, ob diese Aktien jemals wieder den Einstiegspreis erreichen werden. Viele Anleger sind jedoch bereit, in dieser Situation die Aktien zu verbilligen. Sie werfen also gutes Geld einer vielleicht schlechten Investition hinterher und „versenken“ damit weiteres Geld.

Börsenteilnehmer orientieren sich bei ihrer Verkaufsentscheidung häufig am Kaufpreis des Investments. Der Kaufpreis aus der Vergangenheit ist aber für die Entwicklung des künftigen Kurses unwichtig. Nur der Anleger selbst

gibt dem Kaufpreis eine Bedeutung. Wenn wir trotz besseren Wissens an erfolglosen Projekten festhalten, haben wir es mit dem Sunk-Cost-Effekt zu tun.

Hierzu zählt auch das Festhalten an Börsenwerten, die sich bereits im Verlust befinden. Statt die Assets mit einem kleinen Minus auf dem Konto zu verkaufen, halten die Trader an ihren Positionen fest und hoffen, dass sich der Kurs erholt und die Assets mög-

lichst wieder den Einstiegspreis zu erreichen. Das führt allerdings meist zu noch größeren Verlusten, wie zuvor unter „Kognitive Dissonanz“ beschrieben.

Um sich beim Trading vor den fatalen Folgen des Sunk-Cost-Effekts zu schützen, hilft ein strukturierter Handelsplan. Stopps sollte man unbedingt akzeptieren und eingegangene Positionen nur im Gewinn-, aber nie im Verlustfall aufstocken.



Heuristiken

Da das menschliche Gehirn nur wenige Informationen gleichzeitig verarbeiten kann, neigt es bei seiner Entscheidungsfindung zu Vereinfachungen. Diese mentalen Abkürzungen helfen dem Menschen, schnelle Entscheidungen zu treffen, verursachen aber Irrationalität und eine Unzahl an Fehlern. Diese Verhaltensweisen nennt man in der Finanzwissenschaft „Heuristiken“.

Viele Anleger entscheiden sich etwa für bestimmte Investments, weil diese im Mittelpunkt des allgemeinen Interesses stehen. Der „Deutsche Aktienindex“ (DAX) ist täglich in den Medien präsent. Trader handeln deshalb oft Finanzinstrumente, die sich auf den DAX beziehen, obwohl andere Indizes vielleicht wesentlich klarere Kursmuster liefern. Doch sein hoher Bekanntheitsgrad verursacht bei den Börsenakteuren die Illusion von Sicherheit. Sie meinen, den DAX zu kennen und deshalb dessen Kursverlauf besser einschätzen zu können. Sentiment-Analysen beweisen allerdings immer wieder das genaue Gegenteil.

Nur weil etwas bekannter ist, muss es nicht auch besser sein. Das zeigen

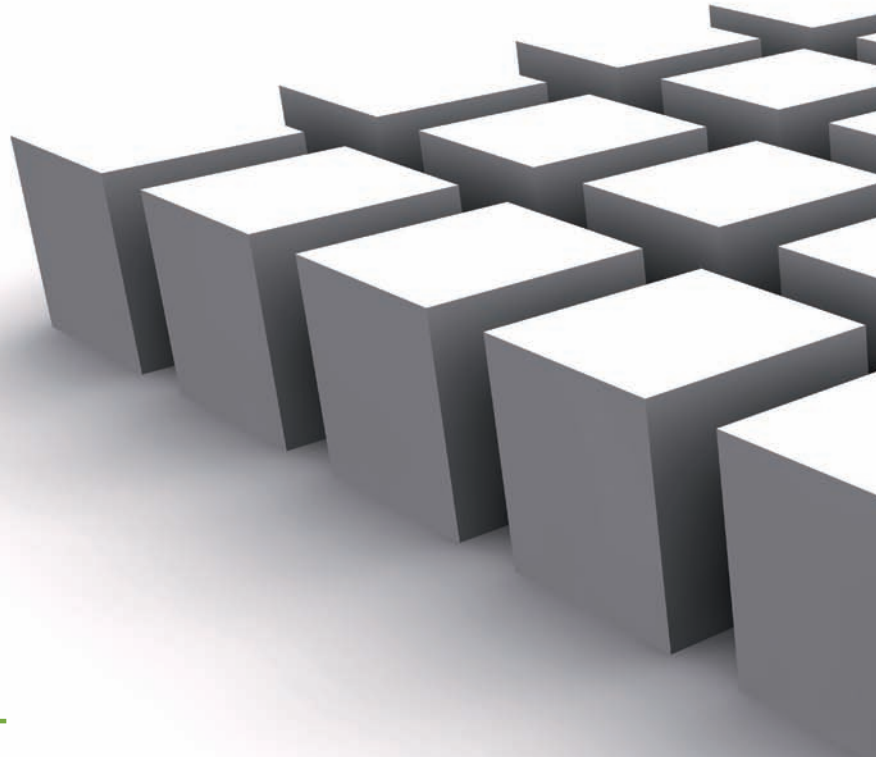
immer wieder zahlreiche Investments in heimatnahe Aktien. Vergleichbare, aber unbekannte Unternehmen aus dem Ausland können wesentlich renditestärker sein. Doch auch hier schafft der Bekanntheitsgrad der Unternehmen beim Trader ein Gefühl von Vertrauen und Sicherheit. Weshalb Aktien des eigenen Landes beim Investieren immer wieder bevorzugt werden.

Die schnelle Verfügbarkeit von Informationen ist ein weiterer Aspekt beim Anlageverhalten. Sie führen zu verzerrten Wahrnehmungen. Meist reichen dem Börsenteilnehmer nämlich schon wenige Hinweise, um eine bestimmte Aktie zu kaufen. Man nennt dieses Verhalten „Daumenregelentscheidung“. Die ständige Aufmerksamkeit in den Medien kann dazu führen, dass man meint, eine gewisse Aktie unbedingt haben zu müssen. Titel, die in Fachzeitschriften oder speziellen Online-Portalen ständig besprochen werden, unterstützen dieses Verhalten zusätzlich.

Der Mensch neigt aufgrund seiner eingeschränkten Aufnahmefähigkeit dazu, unbewusst die Informationen

zu suchen, die seine eigene Meinung unterstützen. Befindet sich eine Position im Verlust, wird ein Trading-Anfänger den Impuls bekommen, nach guten Gründen zu suchen, weshalb diese wieder steigen wird. Das Internet kann in diesem Zusammenhang durchaus ein Problem werden. Denn die Vielzahl der Informationen führt dazu, noch mehr Beweise dafür zu finden, dass man seine Position behält, obwohl viele Indizien längst für einen Verkauf sprechen.

Ein weiterer Aspekt sind selbsterfüllende Prophezeiungen. „Kommt im Oktober der Crash?“ Diese und ähnliche Schlagzeilen präsentieren die Medien jedes Jahr aufs Neue. Doch nur weil es einige Male zu sehr starken Kursrücksetzern in diesem Monat kam, muss das nicht jedes Jahr so sein. Doch die Dauerberieselungen mit dem Schlagwort „Crashmonat Oktober“ selbst kann das Geschehen beeinflussen. Die ständige Nachrichtenpräsenz zu einem Thema kann beim Trader Interesse erzeugen und dadurch zu entsprechenden Handlungen führen, die letztendlich marktbeugend sind.



Dispositionseffekt

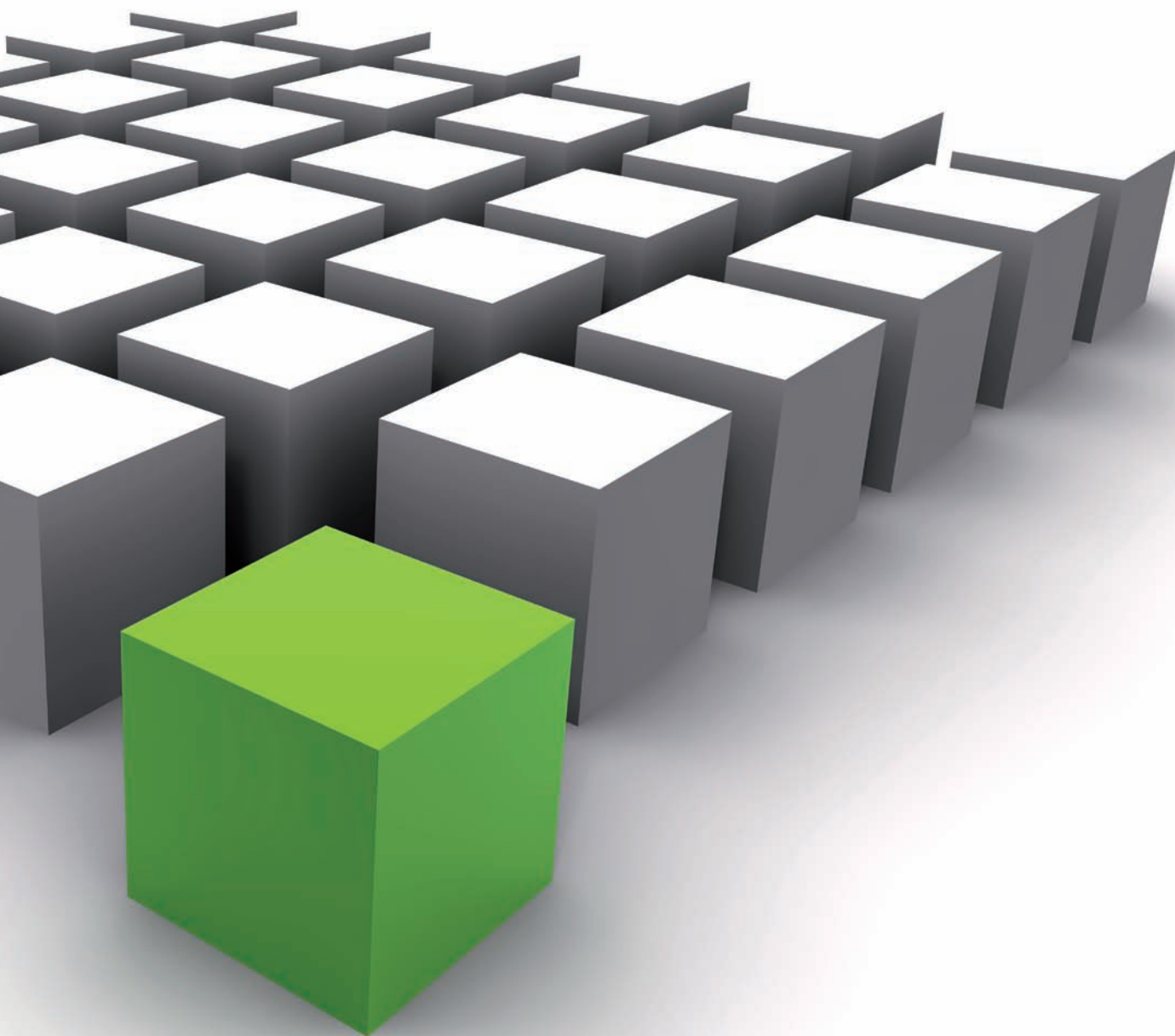
Der Dispositionseffekt besagt, dass Anleger tendenziell dazu neigen, kleine Gewinne zu realisieren und Verluste zu vergrößern. Dahinter verbirgt sich eine innere Blockade. Nach dem Prinzip „Die Hoffnung stirbt zuletzt“ wird viel zu lange an einer Verlustposition festgehalten. Der Trader ist überzeugt, dass das Minus, solange es nur auf dem Papier steht, nicht real sei. Außerdem weiß er, dass er frei von Schmerzen bleibt, solange er nicht verkauft.

Gewinne und Verluste werden zudem unterschiedlich bewertet. Selbst Profis nehmen positive und negative

Erträge psychologisch unterschiedlich wahr. Erwirtschaftet ein Trader einen Gewinn, so verursacht dieser Anfangsgewinn den meisten Nutzen. Zwar werden Zusatzerträge als positiv wahrgenommen, jedoch mit einer sich immer weiter abschwächenden Tendenz.

Umgekehrt verläuft es im negativen Fall. Die ersten Verluste hinterlassen psychologisch die tiefsten Spuren. Mit der Zeit tritt jedoch ein Gewöhnungseffekt ein und die nachfolgenden Verluste werden nicht mehr mit der gleichen Intensität wahrgenommen, so hoch sie auch sein mögen.

In der Praxis führt der Dispositionseffekt dazu, dass Gewinne viel zu früh und Verluste viel zu spät realisiert werden. Dieses Verhalten kann immer wieder beobachtet werden, obwohl die goldene Börsenregeln widerspricht: „Gewinne sinnvoll laufen lassen und Verluste klug begrenzen“.



Man muss kein Finanzgenie sein, um zu sehen, dass dies das genaue Gegenteil dessen ist, was man tatsächlich tun sollte.

Die Gründe für dieses irrationale Verhalten sind vielschichtig. Eine Erklärung besteht darin, dass viele an

eine Rückkehr der gefallen Aktien glauben und dies auch dann noch tun, wenn sämtliche fundamentalen Daten sowie Berechnungen der Technischen Analyse dagegen sprechen.

Um sich vor dem Dispositionseffekt zu schützen, sollte an erster Stelle ein

ausgearbeiteter Tradingplan stehen, der ein sinnvolles Geldrisiko berücksichtigt. Ebenso empfiehlt sich eine konsequente Verlustbegrenzung durch Einhalten von Stopp-Loss-Kursen. Auch wenn die Realisierung von Verlusten schwerfällt, wird dadurch doch ein möglicher Totalverlust vermieden.

Trading-Ängste – Das zentrale Thema beim Trading

Ängste sind das zentrale Thema beim Trading. Die größte Angst des Traders ist die Angst vor finanziellen

Verlusten. Da Geld eine sehr wichtige existenzielle Funktion in unserer Gesellschaft hat, bewerten Menschen den Verlust von einem Geldwert als stark bedrohlich.

Neben dem Verlust von Geld geht es jedoch ebenso um den seelischen Schmerz, der durch Ablehnung verursacht wird, etwa, wenn Trades häufig ausgestoppt werden. Dahinter steckt Folgendes: Menschen sind soziale Wesen und wollen sich geliebt und angenommen fühlen. Machen sie Fehler, befürchten sie, von anderen bestraft

oder gar ausgegrenzt zu werden. Diese drohende Einsamkeit macht dem Menschen Angst.

Grund dafür sind alte Überlebensmuster. Denn ohne die Gemeinschaft war der Ur-Mensch nicht lebensfähig. Hinzu kommt das äußerst starke Bindungsgefühl während der Schwangerschaft. Babys wachsen während der ersten neun Monate in völliger Zweisamkeit und Harmonie sicher im Bauch der Mutter heran. Nach diesem bedingungslosen Gefühl der Sicherheit sehnt sich ein Mensch sein ganzes Leben, sobald er auf der Welt ist.

Ort dieser Angstgefühle ist das sogenannte Reptiliengehirn. Es ist eines der ältesten Teile des menschlichen Gehirns. Hier sitzen die Reflexe und Instinkte und somit die triebhafte Basis, auf die unsere wichtigsten Gefühle Angst und Freude aufbauen. Im

Reptiliengehirn befindet sich die Amygdala, die wegen ihrer Form auch als „Mandelkern“ bekannt ist. Sie aktiviert Angstgefühle, wenn Gefahrensituationen im Spiel sind. Ängste sind selbstaktiv und für den Menschen

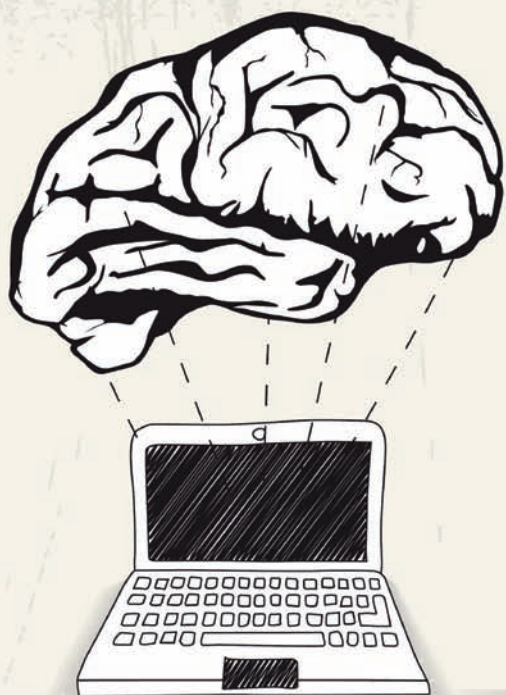


überlebenswichtig. Sie sind eine normale Schutzreaktion auf lebensbedrohliche Situationen. Ohne diese Funktion wäre die menschliche Entwicklung nicht dort angelangt, wo sie heute ist.

Wann das Gefühl von Angst bei einem Trader entsteht, hängt von un-

terschiedlichen Faktoren ab. Diese haben meist mit biografischen Geschehnissen oder persönlichen Lebenseinstellungen der jeweiligen Person zu tun. Nicht der Markt selbst löst Ängste aus, sondern unsere Reaktion darauf. Diese werden vor allem unbewusst verursacht.

Einer der hartnäckigsten Angstauslöser sind Traumata, also starke negative Erlebnisse aus der Vergangenheit. So ein Trauma könnte zum Beispiel ein großer Geldverlust nach einem Börsen-Crash sein, aber auch ein Verlust auf der Beziehungsebene.



Kompetenz live erleben – mit den kostenlosen Webinaren von GodmodeTrader.de!

Live-Analysen und -Handel: Profis direkt beim Traden beobachten

- Ausbildung und mentales Coaching: Theoriewissen für Trader praktisch vermittelt
- Angebote für Einsteiger und Fortgeschrittene
- mit Harald Weygand, Rocco Gräfe, André Tiedje, Norman Welz und anderen Experten

www.godmode-trader.de/webinare

GodmodeTrader
www.godmode-trader.de

Sinnvolle Ängste und sinnlose Ängste

Genetisch bedingte Ängste sind sinnvoll. Sie schützen uns ständig vor dem Tod. Steht man etwa bei einem Orkan unter einem Baum und rennt weg, weil plötzlich ein schwerer Ast auf einen zufliegt, dann ist das eine sinnvolle Angst. Dieses selbstaktive Angstsystem trägt der Mensch schon seit Beginn seiner Existenz in sich. Erkennt das Gehirn eine existenziell bedrohliche Situation, löst es ein Gefühl der Angst aus, das dann zum Fliehen, Kämpfen oder zur Erstarrung aktiviert. Vor allem die Reflexe Kampf und Flucht dienen zum Erhalt von Leib und Leben.

Von einer sinnlosen Angst ist dagegen dann die Rede, wenn man etwa bei schönem Wetter unter einem Baum steht und immerzu panische Angst hat, von einem schweren Ast erschlagen zu werden, obgleich es dazu überhaupt keinen Grund gibt. Sinnlose Ängste entstehen meist durch frühe Prägungen in der Kindheit, innere Haltlosigkeit durch geringen

Selbstwert, verunsichernde Lebensereignisse oder stark traumatische Erlebnisse, etwa durch einen Unfall. Zwar sind die Ursachen für sinnlose Ängste oft unbewusst, dennoch können sie leichter behoben werden, da man sie mit fachlicher Hilfe schnell ins Bewusstsein bringen kann.

Auch die Angst vor Trading-Verlusten gilt als sinnlose Angst. Erstens, weil niemand verpflichtet ist, sich diesen Ängsten auszusetzen und zweitens, weil der Trader die existenzielle Bedrohung, sprich die Höhe des Geldverlustes, in der Regel selbst steuern kann.

Doch auch wenn etwa eine eingegangene Trading-Position ausgestoppt wird und der Trader dadurch Geld verliert, wird bei einem Angstgefühl immer das Angstzentrum der sinnvollen Angst im Gehirn aktiviert, also das selbstaktive genetische Angstprogramm, das sich im Reptiliengehirn befindet. Auch wenn die Ursache der

Angst aus dem Bereich der sinnlosen Ängste kommt.

Um Trading-Ängste zu reduzieren oder zu vermeiden, gibt es unterschiedliche Möglichkeiten. Wichtig ist immer, die persönliche Ursache seiner Trading-Ängste ausfindig zu machen, denn sinnlose Ängste sind immer individuell. Dies funktioniert am schnellsten mit einem Trading-Coach. Wer in Eigenregie an dem Thema arbeiten möchte, kann etwa über das Money-Management einen helfenden Ansatz finden. Wenn ein Anleger etwa an sich beobachtet, dass er bei einem Verlustrisiko von einem Prozent zu große Angstgefühle entwickelt, dann sollte er sich Schrittweise an seinen Wohlfühlverlust heranarbeiten. Dazu riskiert er eine festgelegte Zeit lang nur einen Bruchteil der ursprünglichen Summe, zum Beispiel 0,1 Prozent. Dann steigert er diesen Wert, bis er sein ganz persönliches Verlustrisiko gefunden hat, bei dem er keine Angstgefühle mehr empfindet.



Die Sehnsucht nach Sicherheit

Der Mensch hat das Bedürfnis, sein Leben aktiv zu gestalten. Er möchte Teil von Veränderungsprozessen in seiner Umwelt sein. Denn das steigert seinen Selbstwert und vermittelt ihm das Gefühl von Kontrolle und Sicherheit.

Die spekulativen Kapitalmärkte sind jedoch alles andere als sicher. Zwar scheinen die Kursverläufe in manchen Zeiten berechenbar zu sein, aber auch das ist nur eine Illusion. Trends und diverse Kursmuster gehen mitunter abrupt zu Ende, und das auf allen Zeitebenen. Für die Börse gilt: Sicher ist, das nichts sicher ist.

Diese Tatsache ist für Menschen, die an den Märkten aktiv sind, die größte Herausforderung und der Grund für die häufigsten Fehlerquellen. Denn

der Mensch sucht in seinem Leben vor allem eines – Sicherheit.

Da der Verlauf einer Aktie oder eines Indexes aber niemals mit Sicherheit vorhergesagt werden kann, kann beim Trader ein starkes Gefühl von Unwohlsein durch Kontrollverlust entstehen. Um wieder in den Empfindungsbereich der Kontrolle zu gelangen, wendet der Börsenhändler dann vor allem unbewusste Denk- und Handlungsmuster an. Diese steuern seine Emotionen. Dabei steht die Angst an erster Stelle. Ein Schutzmechanismus gegen Ängste ist die Kontrollillusion. Der Anleger glaubt, Verursacher von Geschehnissen zu sein, obwohl diese in Wahrheit durch Zufälle entstehen. Das können günstige Marktverhältnisse ebenso sein wie das Glück, den Tipp eines Freundes befolgt zu haben,

oder sich in einem seit Jahren steigenden Börsenumfeld zu befinden.

Die in diesem Zusammenhang wichtigste Erkenntnis ist, dass es nur eines gibt, was man beim Trading kontrollieren kann – sich selbst. Das gelingt vermutlich nicht vom ersten Moment an. Grund dafür sind unsere langjährigen Denk- und Verhaltensmuster.

Um profitabel an den Märkten handeln zu können, benötigen wir sozusagen ein „Trading-Gehirn“. Der Weg dorthin braucht Zeit, da das menschliche Gehirn nur sehr eingeschränkt bereit ist, seine bewussten und unbewussten Gewohnheiten zu verändern. Alle, die einmal eine Diät gemacht haben oder das Rauchen beenden wollten, wissen, was es bedeutet, sein Verhalten zu verändern.

Die Sicht der Dinge

Trading sieht einfach aus: Der Händler sucht sich etwa einen Chart von einer Aktie, wählt ein Einstiegssignal, setzt eine Stopp-Order und realisiert alsbald einen Gewinn. Das Prinzip wiederholt er wieder und wieder und wird müheolos reich.

Allerdings steht uns auf dieser Strecke meist einer im Weg – wir selbst. Das menschliche Gehirn ist für das Spekulieren an den Börsen dieser Welt eigentlich nicht geeignet. Denn der moderne Mensch strebt nach Sicherheit. Und diesen Gefallen tun uns die Kapitalmärkte nicht. Sie schwanken, getrieben von Angst und Gier, ständig mal rauf und mal runter.

Zu den selbstaktiven Ängsten in unserem Gehirn kommen noch andere Einschränkungen hinzu. Denn jeder Mensch ist ein Individuum, das in seiner ganz eigenen Welt lebt, geprägt von zahlreichen Erlebnissen und Erfahrungen. Diese wiederum führen zu einzigartigen Denk- und Verhaltensmustern. Auch wenn wir es allzu oft

glauben – aber keiner gleicht einem anderen.

Was der einzelne Mensch denkt, davon ist er überzeugt, das gibt ihm Halt und Sicherheit. Mehr noch, es ist seine Identität, ohne die er sich in der Gesellschaft verloren fühlen würde. Jede Talkshow zeigt das glasklar: Eine einzigartige Realität gibt es nicht. Die Welt ist nicht wie sie ist, sondern wie wir sie sehen. Ob ein Auto, ein Haus, ein Baum, ein Mensch schön ist, geht nicht vom Objekt selbst aus, sondern wird durch unsere ganz persönliche Meinung geprägt. Und diese wiederum entsteht durch die Erziehung, die Gesellschaft, die Medien, durch unsere Erfahrungen und Erlebnisse. Aus Selbstsicht wird Weltsicht.

Auch weil das so ist, steigen und fallen Börsenkurse. Während die einen felsenfest davon überzeugt sind, dass die Märkte fallen müssen, sind die anderen sich zu 100 Prozent sicher, dass die Kurse steigen werden. Beide La-

ger haben Recht. Es gibt eben nicht die allumfassende Wahrheit, sondern nur unsere Wahrheit.

Dieses Grundprinzip zeigt sich auch bei den zahlreichen Trading-Problemen. Der eine kann Gewinne nicht laufen lassen, weil er Angst hat, zu viele Gewinne wieder einbüßen zu müssen. Ein anderer, weil er nicht glaubt, dass die Kurse noch weiter steigen werden. Der Nächste hatte vorher zigital verloren und will nun endlich auch mal gewinnen.

Alle haben eines gemeinsam – ihre ganz persönlichen Gründe, warum sie so denken und handeln. Wenn jemand beim Traden keine Gewinne laufen lassen kann, dann könnte es daran liegen, dass er unbewusst verlieren will, weil er überzeugt ist, dass Geld an der Börse zu verdienen etwas Schlechtes sei. Es könnte auch sein, dass er unbewusst davon überzeugt ist, dass ihm Erfolg nicht zusteht. Eine weitere Möglichkeit ist, dass er sich

als Verlierer wohler fühlt, als wenn er ein Gewinner sei.

Einem Gehirn ist es egal, ob die Gründe für ein bestimmtes Verhalten einen Sinn ergeben oder nicht. Es reagiert, wie es reagieren muss. Gesteuert von elektrischen Impulsen. Ausgelöst von den Prägungen der einzigartigen Lebensgeschichte. Wenn ein Mensch mit seinem Auto über eine Brücke fährt und dabei panische Ängste bekommt, obwohl die Brücke als sicherste Brücke der Welt ausgezeichnet wurde, dann ist das für viele nicht nachvollziehbar, aber eine reale Tatsache.

Der Grund für diese Ängste ist nicht in der Brücke zu finden, sondern im Menschen. Beim Trading verhält es sich genauso. Trading-Probleme sind vor allem individuelle Probleme der eigenen Psyche. Nicht die Börsenkurse selbst lösen Ängste aus, sondern unsere Reaktion auf diese Geschehnisse.



Die Schaltzentrale im Gehirn

Menschen sind in der Regel davon überzeugt, dass sie in Ihren Entscheidungsmöglichkeiten vollkommen frei sind. Sie glauben auch, dass der bloße Wille zur Veränderung genügt, um ein Ziel zu erreichen. Ginge es wirklich immer so leicht, würde die Absicht, sein Gewicht zu reduzieren oder mit dem Rauchen aufzuhören, für alle Menschen ein Kinderspiel. Ist es aber nicht.

Tatsache ist, dass sich der Mensch selbst einfachste Handlungsabläufe nur schwer wieder abgewöhnen kann. Beim Trading weiß man, wie wichtig es ist, Gewinne laufen zu lassen und Verluste zu begrenzen. Trotzdem sind die meisten Trader dazu nicht in der Lage. Selbst Profis scheitern nach Jahren an dieser einfachen Regel. Die Gründe dafür liegen im

sogenannten neuronalen Netz. Es ist die Schaltzentrale des Menschen und besteht aus etwa zwanzig Milliarden Nervenzellen. Jede Nervenzelle ist mit tausenden anderen verknüpft. Sie empfangen Impulse über Kontaktstellen, den Synapsen.

Die Nervenzellen sind die Akkus unserer Fähigkeiten und Erfahrungen. Sie speichern unser Leben wie eine Festplatte die Daten eines Computers. Alles was wir denken, fühlen und aktiv umsetzen, ist hier zuhause. Jedes Erlebnis wird wie auf eine Perlenkette aufgezogen – Akku für Akku – für immer. Und jeder Akku ist mit vielen tausend anderen um sich herum miteinander verbunden. Je häufiger die Verknüpfungen, desto stärker drückt sich das in einer Handlung oder einem Gefühl aus.

Unser Gehirn arbeitet unermüdlich und entscheidet selbst, welche Erlebnisse abgespeichert werden. Hier spielen vor allem zwei Gefühle eine Rolle: das Positive und das Negative. Eine neuronale Verknüpfung ist umso stärker, je öfter wir sie wiederholen oder diese emotional an einer Situation gebunden ist. Bildlich gesprochen: Ein Trampelpfad unseres Verhaltens verändert sich zu einem Wanderweg, daraus wird eine Landstraße und später eine Autobahn.

Wer beim Trading dieselben Fehler ständig wiederholt, wird dadurch ein stabiles neuronales Netz in seinem Gehirn entstehen lassen. Dieses kann sich zu einem automatischen Verhalten entwickeln, das unbewusst agiert. Dann tradet nicht mehr der Trader selbst, sondern er wird sozusagen von seinem Unbewussten getradet.



Mit festem Hebel dem DAX® folgen



db-X markets Faktor-Zertifikate

- Wahl zwischen verschiedenen Hebeln, Long oder Short
- Kein Basispreis, keine Laufzeitbegrenzung
- In volatilen Seitwärtsphasen sind Kursverluste unabhängig von der Wertentwicklung des DAX® möglich
- Verlust des eingesetzten Kapitals möglich

Kontakt
Deutsche Bank AG
Deutsche Asset & Wealth Management
www.dbxmarkets.de
Hotline: +49 (69) 910 388 07

Faktor-Zertifikate Long	WKN	Faktor
Faktor 8x Long DAX®	DX8DAX	+8
Faktor 6x Long DAX®	DX6DAX	+6
Faktor 4x Long DAX®	DE4LEV	+4
Faktor 2x Long DAX®	DE2HEB	+2

Managementgebühr: 1,00% p.a.

Faktor-Zertifikate Short	WKN	Faktor
Faktor 8x Short DAX®	DX8SRT	-8
Faktor 6x Short DAX®	DX6SRT	-6
Faktor 4x Short DAX®	DE9SRT	-4
Faktor 2x Short DAX®	DE9SHT	-2

Managementgebühr: 1,00% p.a.

www.db-faktorzertifikate.de

Leistung aus Leidenschaft



Die Macht des Unbewussten

Im Trading, heißt es, verlieren etwa 90 Prozent der Trader dauerhaft Geld. Wissenschaftler gehen davon aus, dass gut 90 Prozent unseres Verhaltens unbewusst passiert. Ob es da wohl einen Zusammenhang gibt?

Alles, was der Mensch wahrnimmt, läuft über eine Kommandozentrale im Gehirn: das Angst- und Panikzentrum. Dieses liegt in den sogenannten Mandelkernen (Amygdalae). Ihr Gegenspieler ist das Glücks- und Belohnungszentrum. Beide können wir nicht bewusst kontrollieren. Nehmen wir Signale im Außen wahr, gelangen diese Informationen zunächst in diese emotionale Überprüfungszentrale unseres Gehirns. Hier werden sie auf Gefahr oder Freude analysiert. Noch bevor uns die Bedeutung bewusst wird, werden diese Eindrücke als Ge-

fühl verpackt und veranlassen uns zu Handlungen. Entstehen Emotionen von Angst und Bedrohung, bekommen wir den Impuls für Kampf, Flucht oder Erstarrung.

Am Beispiel Trading: Sie nehmen wahr, dass Sie gerade bei einem Trade Geld verlieren, weil der Markt gegen Ihre Position läuft. Diese Information gelangt zur emotionalen Kommandozentrale Ihres Gehirns, zum Angst- und Panikzentrum, sowie zum Belohnungszentrum. Da Geldverlust für den modernen Menschen in der Regel Gefahr bedeutet, nämlich Existenzverlust, gehen nun alle Reaktionen vom Angst- und Panikzentrum aus. Ihr Gehirn will Sie vor Schaden schützen und verursacht eine Handlung: kämpfen, fliehen oder erstarren. Sie fliehen – und verkaufen ihre Trading-Position

mit einem kleinen Gewinn, weil Sie befürchteten alle Gewinne wieder zu verlieren oder Verluste zu machen.

Der gesamte Ablauf geschieht unbewusst. Etwa 230 Millisekunden, bevor Ihnen all das bewusst wird. Das Fatale ist, dass unser Gehirn selbst entscheidet, was Richtig und was Falsch ist. Wir sind sozusagen auf Autopilot gestellt. Die Auslöser für unbewusste Handlungen sind vielfältig und von unseren Erfahrungen geprägt. Denn Börsenkurse selbst sind niemals beängstigend, nur unsere Reaktion darauf.

„Ich kann nur erfolgreich werden, wenn ich diszipliniert trade, also tue ich das jetzt mal!“ oder „Ich habe keine Angst mehr, ausgestoppt zu werden, das gehört doch zum Trading



dazu!“. Um sich vor angstauslösenden Handlungen zu schützen, reichen bewusst getroffene Entscheidungen nicht aus. Denken hilft zwar, die Zusammenhänge zu verstehen, aber verstehen alleine nützt nichts. Unser Verstand zieht gegen unser Unbewusstes meist den Kürzeren.

Auch wenn die meisten Prozessabläufe in unserem Gehirn schnell und präzise ablaufen, macht es auf jeder Ebene Fehler. Unbewusste Fehler sind für uns allerdings schwer zu erkennen. Sie beeinflussen uns, ohne dass wir es merken. Beim Trading erkennen wir dies oft daran, dass es uns schwerfällt, eingefahrene Denk- und Verhaltensmuster zu korrigieren. Zwar wissen wir, dass wir immer wieder die gleichen Probleme haben, etwa „Ich muss die Gewinne laufen

lassen, mache es aber nicht“, sind aber nicht in der Lage, sie abzustellen.

Um sich beim Trading vor solchen Fallstricken zu schützen, benötigt man stabile Handlungsabläufe. Diese müs-

sen förmlich unbewusst abgespult werden. Es empfiehlt sich deshalb, aktiv an seinen negativen Denk- und Verhaltensmustern zu arbeiten und sie in gewinnbringende, unbewusste Kompetenzen umzuwandeln.



Glaubenssätze

Was wir denken, das sind wir. Und was wir bisher gedacht haben, hat uns zum größten Teil zu dem werden lassen, der wir heute sind. Denn der Mensch ist immer bestrebt, seine Gedanken in die Realität umzusetzen. In den meisten Fällen passiert das unbewusst.

Der Mensch will sich verwirklichen. Das gibt ihm die Bestätigung, zu sein, und er fühlt sich dadurch als handlungsfähiger Mensch. Jeder Glaubenssatz hat eine Verbindung zu einer endlosen Kette von Ursache und Wirkung. Das zeigt sich auch immer wieder beim Trading. Denn man tradet nicht die Märkte, sondern seine Überzeugungen von den Märkten.

Viele sind sich ihrer Glaubenssätze nicht bewusst. Es gibt hilfreiche Möglichkeiten, diese herauszufinden. Am besten ist eine Selbstbeobachtung.

Man kann etwa durch die Analyse seiner Fehl-Trades entdecken, welche typischen Handlungs- und Glaubensmuster sich dahinter verbergen. Die zweite Möglichkeit ist die, dass man sich nach jedem Trade sofort notiert, was man zu diesem Trade über sich und den Trade denkt. „Ich bin ein routinierter Trader...“, „Ich glaube, der Markt dreht jetzt...“

Menschen sind Lebewesen mit einer Persönlichkeit. Diese ist geprägt von individuellen Eigenschaften, Denk- und Handlungsweisen. Wer nicht von sich glaubt, dass er mit Trading erfolgreich sein kann, der wird es sehr schwer haben, ein profitabler Trader zu werden. Und wer täglich an das Trading mit der Überzeugung herangeht „Ich trade mal ein bisschen rum“, der muss sich nicht wundern, wenn er ständig unbefriedigende Ergebnisse erzielt.

Manches in unserem Leben gestalten wir bewusst, um uns damit von anderen abzugrenzen. Das meiste aber wird beeinflusst. Die Erziehung der Eltern spielt hier ebenso eine große Rolle wie Freunde, Kollegen, Gesellschaftsstrukturen, Medien, Werbung und die landestypische Kultur. Wer etwa glaubt, dass Trading ein unseriöses Geschäft ist, der wird es schwer haben, mit der nötigen Disziplin und Verantwortung zu traden.

Die Gedanken eines Menschen ermöglichen die Wahrnehmung, dass man ein Teil des Ganzen und dennoch einzigartig ist. Mit den individuellen Überzeugungen und Glaubenssätzen schafft sich jeder Mensch seine eigene Realität. Wer etwa von sich sagt „Ich habe kein Selbstbewusstsein“, der wird sich entsprechend verhalten. Dadurch wird sein Umfeld ihn ebenso wahrnehmen und ihn ge-

nauso behandeln. Diese Reaktion wiederum wird als Bestätigung der Selbsteinschätzung empfunden. Ein Teufelskreis, der in ähnlicher Form beim Trading immer wieder zu beobachten ist.

Dieser Spruch bringt die Macht unserer Gedanken auf den Punkt:

„Achte auf deine Gedanken, denn sie werden zu Worten.“

Achte auf deine Worte, denn sie werden Handlungen.

Achte auf deine Handlungen, denn sie werden Gewohnheiten.

Achte auf deine Gewohnheiten, denn sie werden dein Charakter.

Achte auf deinen Charakter, denn er wird dein Schicksal.“

Autoaggression

Trading ist gerade zu Beginn für viele eine emotionale Achterbahnfahrt. Der ständige Wechsel zwischen Gewinn und Verlust lässt beim Trader Gefühle von Wut, Freude, Hoffnungslosigkeit, Euphorie, Aussichtslosigkeit, Übermut und vieles mehr entstehen. Da Menschen dazu neigen, ihre Gefühle in Handlungen umsetzen zu wollen, können starke Emotionen beim Trading schnell zu einem Problem werden. Das gilt für positive wie negative Gefühle gleichermaßen. Beginnt jedoch ein Trader, die Reaktionen seines Tradings persönlich zu

nehmen, so kann dieses zu autoaggressivem Verhalten führen. Typisch dafür sind solche Gedanken: „Jetzt werde ich schon zum dritten Mal hintereinander ausgestoppt, nun hole ich mir mein Geld zurück!“, „Ich habe jetzt keine Lust mehr, immer nur der Verlierer zu sein, dem zeige ich, wer der Stärkere ist!“

Der Stärkere ist immer die Börse selbst. Wer sich aufgrund solcher destruktiven Gedanken zu unüberlegten Handlungen verleiten lässt, wird letztlich der Verlierer sein.

Die Märkte zu personifizieren, führt zwangsläufig in die falsche Richtung. Denn der Börsenhandel ist immer neutral. Niemand weiß, wer sein Gegenspieler ist und hat es auch nicht auf jemanden Spezielles abgesehen, mit dem noch eine offene Rechnung beglichen werden muss.

Um sich vor Selbst-Sabotage zu schützen, sollte man am besten seine Emotionen in einem Trading-Journal schriftlich festhalten. So kommt man ihnen am schnellsten auf die Schliche.



Wie die ersten Lebensjahre prägen

Es ist ein Irrtum, anzunehmen, dass man als Erwachsener unvoreingenommen an das Trading herangeht. Genau das Gegenteil ist der Fall. Je älter wir sind, desto mehr Überzeugungen haben wir, aus denen heraus wir das Trading umsetzen.

Die Zeit der Prägungen in unserem Leben beginnt früh. Bereits vor der Geburt ist der Fötus für die Einflüsse anderer aufnahmefähig. Die Neurowissenschaften haben verdeutlicht, dass das Gehirn in den ersten Lebensmonaten und Jahren am meisten damit beschäftigt ist, Verknüpfungen zu bilden. Das bedeutet, dass Geschehnisse aus früheren Zeiten bis heute Auswirkungen auf das Trading haben können.

Jeder Mensch ist durch seine Vergangenheit beeinflusst, aber er wird nicht komplett durch sie bestimmt. Und es

sind weniger die Ereignisse der Vergangenheit, die am stärksten unser Leben bestimmen. Sehr viel bedeutender als die Ereignisse selbst ist unsere Haltung diesen Erlebnissen gegenüber.

Entscheidend für eine gesunde Entwicklung und Persönlichkeit in den ersten Lebensjahren sind die Eltern. Haben sie es in der Erziehung versäumt, eine stabile Bindung aufzubauen, so kann das bei dem späteren Erwachsenen unter anderem zu Selbstwertproblemen führen: „Ich kann nichts“, „Ich muss mich anpassen, sonst werde ich nicht geliebt“, „Ich habe Angst, Verantwortung zu übernehmen“.

Wer ein sehr geringes Selbstwertgefühl hat, der könnte durchaus versuchen, diesen Mangel über das Trading ausgleichen zu wollen. Ungeduld und

Disziplinlosigkeit sind dann Tür und Tor geöffnet. Hat man in den Kindheitstagen die Erfahrung gemacht, dass die Eltern einem nichts zutrauen, ist man mit hoher Wahrscheinlichkeit auch heute als Trader stark verunsichert und auf Anerkennung beim Trading angewiesen. Mehrmaliges ausgestoppt werden etwa kann dann schnell als „Ich bin nichts wert“ interpretiert werden. Der Händler wird in dem Fall unbewusst versuchen, diesen inneren Konflikt über die Märkte auszutragen, etwa mit dem Gedanken: „Dem Markt werde ich es jetzt mal zeigen!“

Als Trader sollte man sich regelmäßig genauen Verhaltensbeobachtungen unterziehen. Taucht ein Fehler immer wieder auf, so kann der Grund dafür seine Wurzeln in der Kindheit haben. Die Unterstützung durch einen gut ausgebildeten Trader-Coach kann da helfen.

Wunderwaffe Disziplin

Die wohl größte und zugleich wichtigste Herausforderung beim Traden ist Disziplin. Zahlreiche Studien belegen, dass Trader nicht an ihren Handelssystem scheitern, sondern an dessen präziser Ausführung. Denn erst die konstante und exakte Umsetzung des eigenen Regelwerks führt zum Erfolg.

Doch warum fällt es Tradern so schwer, sich an ihren Handelsplan zu halten? Stopps werden unbedacht versetzt oder wieder gelöscht, Gewinne zu früh realisiert, ein Wiedereinstieg in den Markt nicht gewagt, Positionen unbedacht erhöht. Dies und vieles mehr sind Verzweiflungshandlungen, meist ausgelöst durch die eigenen Emotionen. Denn kleinste Ausreißer im eigenen Verhalten führen oft zu einer Kettenreaktion von Fehlern mit fatalen Folgen.

Wichtig ist, dass man ein Handelssystem tradet, das zu einem passt. Denn nur dem wird man absolut vertrauen. Wer etwa ungern in kurzen Zeiteinheiten handelt, der wird auch keine Motivation haben, dieses Regelwerk diszipliniert umzusetzen.

Der größte Gegenspieler der Disziplin ist die Angst. Sie kommt meist dann

auf, wenn das Risiko zu hoch ist. Trader sollten deshalb darauf achten, dass sie nicht zu viel riskieren. Wer spürt, dass er zu unruhig tradet, wenn er ein Prozent seines Handelskontos pro Trade verliert, sollte es einmal mit 0,5 oder 0,25 Prozent versuchen. Niemand zwingt uns, mit Angst zu traden, außer wir selbst. Ein weiterer Punkt ist die Nähe zum Trading. Nicht jeder ist in der

Lage, vor seiner Trading-Plattform zu sitzen und die Volatilität des Marktes gelassen hinnehmen. Neigt ein Trader in solchen Fällen dazu, ins aktuelle Trading-Geschehen einzugreifen, sollte er mit festen Gewinnzielen arbeiten. Und um mangelnde Disziplin als Risikoaspekt beim Trading völlig auszuschalten, bietet sich der Einsatz eines automatisierten Handelssystems an.





Trading und Stress

Der Begriff „Stress“ kommt aus dem englischen und bedeutet ursprünglich Druck, Zug oder hohe Beanspruchung eines Materials. In den 1930er-Jahren bezog der Naturwissenschaftler und Mediziner Hans Selye (1907-1982) das Wort zum ersten Mal auf den Menschen und seine körperlichen Belastungen. Selye machte deutlich, dass Stress eine Reaktion auf eine Bedrohung ist und nicht die Bedrohung selbst.

Entscheidend ist also, wie wir eine Situation, die stressen könnte, bewerten und darauf reagieren. Stress ist beim Trading immer gegenwärtig. Denn jeder Trade wird von Unsicher-

heit begleitet. Doch die meisten Menschen streben nach Sicherheit und empfinden Situationen als angenehmer, wenn sie diese kontrollieren können. Ist das nicht so, entsteht schnell Stress. Auslöser dafür sind unsere Körper- und Hirnfunktionen, die maßgeblich durch Hormone gesteuert werden. Die wichtigsten Stresshormone sind Adrenalin, Noradrenalin, Dopamin und Cortisol.

Die bekanntesten Stressarten sind der „Adrenalinstress“ und der „Cortisolstress“. Adrenalinstress wird sehr schnell ausgelöst. Man spricht hier auch vom sogenannten „Tropfen, der das Fass zum Überlaufen bringt“. Anders

beim Cortisolstress, den man auch als Dauerstress bezeichnen kann. Situationen und Umstände halten das Stressniveau dann dauerhaft hoch. Wesentlich gefährlicher ist der Cortisolstress, da er Körper und Geist mehr belastet.

Neben dem zeitlichen Aspekt gibt es zwei Arten von Stress: Bei „Eustress“ handelt es sich um positiven Stress, bei „Distress“ um negativen. Eustress kann man auch als Motivator sehen, der die Leistungsfähigkeit steigert. Beim Distress kommt es eher zur Leistungsminderung. Distress ist verbunden mit einem Gefühl von Bedrohung und Versagen. Leichter Stress kann anregend und lernfördernd sein.

Kampf-Flucht-Reaktion

Der amerikanische Physiologe Walter B. Cannon (1871 – 1945), ging davon aus, dass ein Emotionsreiz zwei gleichzeitig ablaufende Reaktionen hervorruft: Die physiologische Erregung und die Wahrnehmung der Emotion. Cannon war der erste Wissenschaftler, der im Zusammenhang mit Stress erkannte, dass unser Stammhirn – das sogenannte Reptilienghirn, das als der stammesgeschichtlich älteste Teil unseres Gehirns bezeichnet wird – reflexartig auf alles überraschend Neue reagiert.

Dieser Teil unseres Gehirns agiert selbstaktiv und noch vor der Bewusstwerdung im Bruchteil einer Sekunde. Es bewertet Situationen als gefährlich oder ungefährlich. Hier entsteht auch der Reflex des Wegziehens unserer Hand von einer heißen Herdplatte oder die Versetzung eines Stopps beim Trading aus Angst, ausgestoppt zu werden.

Laut Cannon haben Mensch und Tier vor allem zwei Wahlmöglichkeiten bei einer Bedrohung: Kampf oder Flucht. Eine weitere ist Erstarrung. Zur Vorbereitung auf diese Reaktionen nimmt der Körper physische Veränderungen vor: Das Stresshormon Adrenalin wird in verstärktem Maße ausgeschüttet, bestimmte Muskeln spannen sich an und werden vermehrt durchblutet, Herzschlag und Blut-

druck erhöhen sich, die Schweißbildung nimmt zu. Der gesamte Körper wird in Alarmbereitschaft versetzt und mit entsprechender Energiezufuhr versorgt. Oberstes Prinzip: Das eigene Überleben muss gesichert werden! Zu Urzeiten wurden diese körperlichen Stressreaktionen in Form von Kampf oder Flucht aktiv umgesetzt. Der Auslöser dafür konnte der Angriff eines menschlichen Gegners ebenso sein wie die Bedrohung durch ein gefährliches Tier.

Diese physischen Vorbereitungen auf lebensgefährliche Situationen sind zwar durchaus sinnvoll, aber der zivilisierte Mensch wird kaum noch von ihnen bedroht. Heute ist die Kampf-Flucht-Reaktion bei der Bewältigung der meisten Stress-Situationen nicht mehr hilfreich. Zwar erleben wir in unserem Alltag und auch beim Trading zahlreiche Stressmomente, aber diese tragen wir natürlich nicht kämpferisch aus, indem wir etwa unseren Chef körperlich angreifen oder bei jedem Minus-Trade unseren Computer zerstören.

Das hat zur Folge, dass die bereitgestellte Energie (Fett, Zucker) nicht verbraucht wird und unseren Körper sogar durch Langzeitbelastungen schädigen kann. Denn die Stressreaktion ist von Natur aus als kurze

Belastung für Gefahrensituationen angelegt. Heutige Stressfaktoren sind aber meist über Stunden, Tage, Wochen, Monate oder gar Jahre aktiv. Zum Beispiel in zwischenmenschlichen Beziehungen, im Beruf oder auf existenzieller Ebene. Somit bleibt ein erhöhtes Stressniveau über lange Zeit bestehen und wird oft nicht mit Bewegung, Ruhe oder Entspannung körperlich abgebaut. Dadurch bleibt der Körper ständig „unter Strom“. Der Organismus verliert sein natürliches Gleichgewicht und kehrt nur sehr schwer zu seinem normalen Ruheniveau zurück. Die Folge sind Gefäßveränderungen, Muskelanspannungen, Schlafstörungen und seelische Belastungen bis hin zum Burnout-Syndrom und Depressionen sowie zahlreiche organische Schäden.

Beim Trading zeigen sich Walter B. Cannons drei Handlungsmuster wie folgt: Der Kampf stellt sich im Über-Tradon, in Positionserhöhung oder im Stopps löschen dar. Flucht zeigt sich darin, dass Trader vorschnell eine Position auflösen oder Trades kurz vor Erreichen der Stopps glattstellen. Erstarrung erkennt man an Handlungsunfähigkeit, daran, dass die Position nicht mehr beobachtet wird oder keine Trades mehr gemacht werden.

Stress durch Kontrollverlust

Der Mensch hat das Bedürfnis, die Geschehnisse in seinem Leben kontrollieren zu wollen. Was er nicht unter Kontrolle hat, verursacht ihm das Gefühl von Unsicherheit.

Trading ist geprägt von Unsicherheit, da es keinem festen System folgt. Die ständigen Kursbewegungen sind zufällig und werden vor allem durch die Emotionen der Beteiligten stark beeinflusst. Für unerfahrene Teilnehmer ist Trading deshalb oft Stress pur.

Beim Trading entsteht Stress vor allem durch eine der beiden stärksten menschlichen Reaktionen. Neben Liebe ist das die Angst. Die größte Angst des Menschen ist der Verlust seiner Existenz. Da Geld in unserer Gesellschaft eine sehr wichtige Bedeutung von Existenz übernommen hat, löst Geldverlust bei vielen das Gefühl von Existenzangst aus. Ein weiterer, sehr wichtiger Angstausröser beim Trading ist der Kontrollverlust.

Sieht ein Trader zum Beispiel, dass sich ein Kurs negativ zu seinem eingegangenen Trade verhält, bewertet das Angstzentrum im Stammhirn (Reptiliengehirn) diese Situation automatisch als lebensbedrohliche Situation und zwingt den Trader, im Zweifelsfall ins

Geschehen einzugreifen. Im Nachhinein bewertet der Trader diese Reaktion als unsinnig und kontraproduktiv zu seiner eigentlichen Absicht, profitabel traden zu wollen.

Auch andere typische Verhaltensweisen beim Traden werden oft durch Stress verursacht: Mit Spontan-Trades Verluste ausgleichen zu wollen, Stopps wahllos zu versetzen, zu löschen, oder gar nicht erst zu platzieren. Gedankliches Einsinken in den Chart-Verlauf und dadurch den Gesamtüberblick zu verlieren. Umher springen in den verschiedenen Zeiteinheiten, auf der Suche nach Chancen – statt Chancen auf Grundlage seines Regelwerks zu suchen. Risikoveränderung durch Vergrößern oder Verkleinern des Geldeinsatzes. Über Trading – es werden zu viele Trades eingegangen.

Handelssysteme werden vermischt und der eigene Handelsansatz nicht mehr korrekt durchgeführt. Trading auf Grundlage von Gedanken wie „Höher kann der Kurs nicht steigen“, „Tiefer kann die Aktie nicht fallen“

Sähe man einem Trader, der sich im erhöhten Stresszustand befindet, bei seiner Arbeit zu, könnte man leicht den Eindruck bekommen, da säße

jemand wie ferngesteuert an seiner Trading-Plattform. Stress lässt uns nämlich Handlungen durchführen, die stark von alten, gewohnten, oft kindlichen Verhalten geprägt sind. Deshalb ist es gerade zu Beginn so wichtig, das Trading-Handwerk so professionell wie möglich zu lernen. Denn in Stresssituationen greift das Gehirn insbesondere auf altbekannte Verhaltensweisen zurück. Hat man sich als Trading-Anfänger etwa beigebracht, Stopps in Notsituationen einfach zu löschen, um nicht Gefahr zu laufen, ausgestoppt zu werden, kann diese für das Gehirn sehr bekannte „Notlösung“ bei Stress schnell wieder aktiviert werden.

Das Tragische ist, dass diese Handlungen unbewusst passieren. Noch bevor wir uns über die Tragweite dieser Aktion bewusst werden, haben wir ins System eingegriffen und sind auch noch überzeugt davon, richtig gehandelt zu haben.

Stress erkennen und besiegen

Starke Stressverstärker beim Trading sind hohe oder häufige Geldverluste und existenzielle Verpflichtungen. Beim Trading sollte man deshalb immer nur kleine Risiken eingehen. Wer aus existenziellen Gründen traden muss, kann schnell in eine Stressspirale geraten. Dies gilt auch für jene, die ohne einen ausgearbeiteten Handelsplan traden.

Es sind vor allem die physischen und psychischen Reaktionen, an denen man erkennen kann, dass man überfordert ist. Die häufigsten Anzeichen für Stress beim Traden sind:

- » Häufige Fehlentscheidungen
- » Starke Angstgefühle
- » Innere Anspannungen
- » Nervosität
- » Entscheidungsunfähigkeit
- » Übereaktionen
- » Dauernde Erschöpfungszustände
- » Traurigkeit/Hoffnungslosigkeit
- » Kopfschmerzen
- » Verspannungen
- » Rückenschmerzen
- » Rückzug

- » Nachtschweiß
- » Schlafstörungen
- » unregelmäßiges Essen
- » Bauchschmerzen
- » Übelkeit
- » Herzprobleme
- » Zu viel rauchen/trinken
- » Suchtsymptome

Nicht nur das Traden selbst kann uns in Stress versetzen und unsere Handelsentscheidungen beeinflussen. Sondern auch problematische Ereignisse aus unserem Umfeld – etwa Familie, Partnerschaft, Beruf, Nachbarschaft, finanzielle Nöte oder Krankheiten.

Bei Dauerstress besteht die Gefahr, durch kleine Auslöser unangemessen stark zu reagieren. Eine „Alles oder Nichts“-Mentalität kann entstehen. Der Trader will dann nur noch Recht haben und geht unbedacht große Risiken ein. Manchmal werden so die Gewinne von Wochen und Monaten binnen Kürze wieder eingebüßt. Mitunter wird durch so einen Stress-Anfall sogar ein Totalverlust des Kontos verursacht.

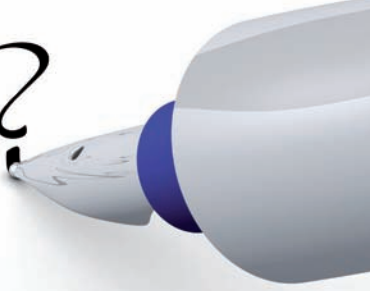
Vollkommen frei von Stress zu sein ist beim Trading kaum möglich und auch nicht erstrebenswert. Wissenschaftler haben bewiesen, dass ein zu niedriges Stress-Level hinderlich sein kann, um unsere Ziele zu erreichen. Durch Stress entsteht in uns das Gefühl, lebendig zu sein, am Leben teilzunehmen. In unserer Kultur gehört er durchaus zum Streben nach Erfolg dazu. Die Dosis macht den Stress, und die ist bei jedem unterschiedlich. Wichtig ist es, eine Balance zu schaffen, in der Dauerstress keine Chance hat.

Hilfreich ist ein persönlicher Stress-test: „Wie komme ich beim Traden in Stress?“, „Wie trade ich in stressigen Situationen?“, „Was kann ich in Stresssituationen anders machen?“, „Wie möchte ich mich beim Traden wirklich fühlen, und wie erreiche ich das?“

Regelmäßige Entspannung ist gut, um gelassen beim Trading zu bleiben. Genauso Sport, eine gesunde Ernährung und ein ausgleichendes Hobby. Weniger Stress bedeutet weniger Trading-Fehler, und das führt zu mehr Trading-Erfolg!

Trading und Persönlichkeit

Wer bin
ich?



Viele meinen, dass alle Menschen irgendwie gleich seien. Tatsache ist aber: Jeder ist anders. Zwar mag es zwischen den Persönlichkeiten gewisse Überschneidungen geben, eine absolute Deckungsgleichheit gibt es jedoch nicht.

Jeder macht seine ganz eignen Erfahrungen und erlebt das Leben anders. Man wird etwa geprägt von seinen Eltern, Geschwistern, Familienmitgliedern, Freunden, im Kindergarten, in der Schule, im Beruf. Es reicht schon, innerhalb der Familie an einer anderen Stelle der Geschwisterordnung geboren worden zu sein, um eine vollkommen andere Persönlichkeit zu haben.

Diese Unterschiede sind auch der Grund, weshalb Trading nicht für jeden gleich erlernbar ist. Der eine ist ungeduldiger, der andere hat mehr Disziplin, ein Dritter neigt zu großen Ängsten, ein weiterer ist zu risikofreudig.

Ein Trading-Plan sollte deshalb auf die individuelle Persönlichkeit abgestimmt werden. Es reicht in der Regel nicht, den Trading-Stil eines anderen eins zu eins zu kopieren. Denn dieser Plan ist wie ein Maßanzug auf die Bedürfnisse und Fähigkeiten dieses Traders zugeschnitten.

Wer Erfolg an der Börse haben will, der sollte herausfinden, was seine Persönlichkeit ausmacht. Dazu kann man eine Selbstanalyse vornehmen, indem man seine Selbsteinschätzung aufschreibt. Anschließend sollte diese mit einer vertrauten Person besprochen und um deren eigene Meinung ergänzt werden. Wichtig sind die Erkundungen zu den Aspekten Geduld, Risikoneigung, gedankliche Aufnahmefähigkeit, Disziplin, Flexibilität, Sturheit, Schnelligkeit, Ängstlichkeit, Kreativität, Durchhaltevermögen, Rechthabenwollen, Gerechtigkeitsempfinden, Erfolgsstreben, Ausdauer, Mut, Frustrationschwelle, an Altem verhaftet sein, Einfühlungsvermögen, Intuition.

Ein Persönlichkeits-Check sollte unbedingt zu Beginn der Trading-Laufbahn geschehen. Wer diesen Aspekt bei seiner Ausbildung vernachlässigt, verschwendet unnötig Zeit und gibt Frustration und Hoffnungslosigkeit beim Erreichen seiner Ziele unnötigen Raum.

Das Ergebnis dieser Analyse kann dann genutzt werden, um einen eigenen Trading-Plan zu erstellen. Wer zum Beispiel eine niedrige Angschwelle hat oder zu unflexibel ist, für den könnte es schwer sein, in kleinen Zeiteinheiten zu handeln. Menschen, die dazu neigen, immer recht haben zu wollen, sollten aufpassen, dass sie nicht in eine Selbst-Sabotagefalle geraten, indem sie beginnen, mit den Märkten zu „kämpfen“. Hier besteht auch die Gefahr der ständigen Stopp-Versetzung oder gar Löschung der Stopps. Akteure mit diesem Persönlichkeitsanteil haben es oft schwer, ein „Nein“ des Marktes zu akzeptieren.

Trading-Falle: denken, glauben, hoffen

Immer wieder passiert es, dass Trader gerade zu Beginn ihrer Ausbildung viele Fehler aufgrund ihrer Vorstellungen und Gedanken machen. „Höher kann der Markt jetzt nicht mehr steigen – ich setze auf fallende Kurse!“, „Tiefer kann die Aktie nicht mehr fallen – ich kaufe!“, „Wenn der Markt so enorm steigt, dann will ich auch dabei sein – ich kaufe!“, „Der Analyst XY sagt, dass der DAX jetzt crash-artig fallen muss – ich kaufe mir ein Zertifikat auf fallende Kurse!“

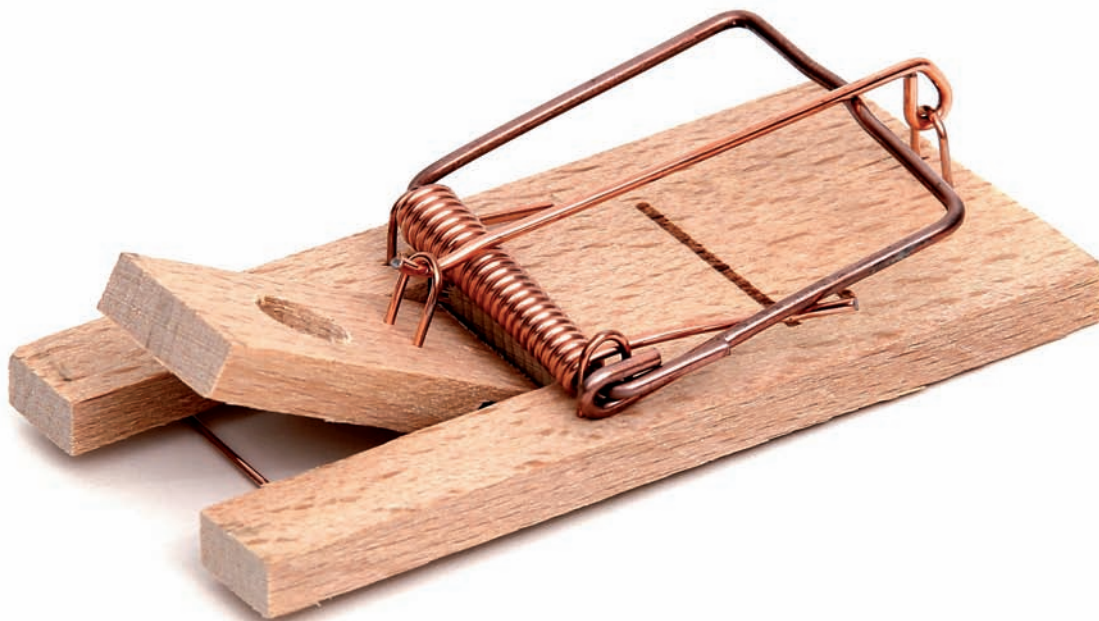
Denken hilft zwar – nutzt aber nichts. Denn beim Trading gelten andere Gesetze. Die Kursverläufe geschehen nicht auf Basis einer Logik, sondern

zumeist rein zufällig. Zwar wiederholen sich bestimmte Kursmuster, aber eine hundertprozentige Garantie gibt es nicht. Trading ist ein Handel mit Wahrscheinlichkeiten, nicht mit festen Gesetzmäßigkeiten.

Die Kunst des erfolgreichen Tradens liegt vor allem darin, zu handeln, was man sieht, und nicht, was man denkt. Das ist für Trader eine große Herausforderung. Denn Menschen sind es gewohnt, vor allem logisch zu agieren. Probleme löst der Mensch mit seinem Verstand. Doch der Börsenhandel ist kein Problem, das sich logisch lösen lässt. Denn er ist von zahlreichen Zufällen durchsetzt, die

insbesondere von den Emotionen der Akteure bestimmt werden.

Auch das Überangebot an Wissen in Form von Büchern, Zeitschriften, Foren, Seminaren und Vorträgen kann dazu führen, dass Trading-Ziele nicht erreicht werden. Wer viel weiß, lässt sich leicht dazu verleiten, dieses Wissen auch anwenden zu wollen. Unterschiedliche Handelsstrategien werden dann miteinander vermischt, die Einstiegsbedingungen verkompliziert. Ständig gleicht man seinen Wissensstand mit dem der Anderen, meist Experten, ab. Das führt oft zu instabilen Handelssystemen. Nicht selten ist es so, dass durch vermehrtes Wissen die Kapitalkurve



abnimmt, statt zu wachsen. Auch diverse Nachrichten und Informationen über Aktien und Märkte werden von ungeübten Tradern vollkommen überbewertet. In professionellen Börsenkreisen sagt man nicht umsonst „Die Kurse machen die Nachrichten – nicht die Nachrichten die Kurse!“

„Hoffnung ist der Kutscher der Armut“: Beim Trading trifft das uneingeschränkt zu. Ausgelöst durch Ängste neigen Trader dazu, an Verlustpositionen hoffnungsvoll festzuhalten, statt das angelaufene Minus auf dem Handelskonto zu akzeptieren und die Position glattzustellen. Dieses Verhalten schafft unnötigen Stress und kann

schnell in eine Fehlerspirale führen. Mitunter mit katastrophalen Folgen für den Trader und sein Konto.

Hoffnung hat an der Börse nichts zu suchen. Nur wer bereit ist, die volle Verantwortung für sein Handeln an den Kapitalmärkten zu übernehmen, hat eine Chance, zu den Gewinnern zu gehören. Profis hoffen nicht, sondern handeln entschlossen und überlegt, besonders beim Thema Risiko. Trading-Anfänger wollen nicht reich werden, sondern schnell reich werden. Das ist ihr größter Fehler. Mit 15, 20, 30 Prozent Rendite pro Jahr geben sie sich nicht ab. Das erwarten sie pro Monat. Sie vergleichen sich mit großen Hedge-Fonds-Managern oder Tra-

ding-Weltmeistern aus dem Internet. Hier gehen, überspitzt gesagt, Seifenkistenfahrer mit Formel-1-Piloten ins Rennen. Mit Realität hat das nichts zu tun. Das kann nur zu einem Konto-Bankrott führen. Zum Erreichen eines exzellenten Börsenhändlers taugt diese Einstellung nicht.

Es ist außerordentlich wichtig, realistisch beim Trading zu bleiben. Wer das nicht tut, macht es sich selbst unnötig schwer und das Ziel wird unerreichbar. Gerade zu Beginn kommt es nicht auf die Rendite an, sondern darauf, konstant seinem profitablen Trading-Plan zu folgen. Gewinne kommen dann von selbst.

Kleines Konto, große Probleme

Menschen messen dem Wert eines Geldbetrages unterschiedliche Bedeutung zu. Wächst ein 1.000-Euro-Konto um 10 Euro, wird dieser Gewinn höher bewertet als 10 Euro bei einem 10.000-Euro-Konto. Obgleich die Gewinnsumme dieselbe ist (siehe auch Framing-Effekt auf Seite 9).

Diese verzerrten Wahrnehmungen können bei Tradern mit kleinen Konten zu Problemen führen. Denn die meisten Trading-Einsteiger erwarten vor allem schnelle und große Gewin-

ne. Deshalb riskieren sie in der Regel zu hohe Geldbeträge.

Bekannt ist die Ein-Prozent-Regel. Demnach sollte man als Trader nicht mehr als ein Prozent seines gesamten Handelskontos pro Trade riskieren. Anfängern wird zu 0,5 Prozent Risiko geraten. Bei einer Kontogröße von 5.000 Euro läge der Risikobetrag dann bei 25 Euro pro Trade.

Neueinsteigern sind solche kleinen Beträge jedoch oft zu unbedeutend. „Da-

von bezahle ich ja mein Mittagessen.“ Und das Erreichen ihrer Ziele scheint ihnen zu mühsam. „Wie lange soll ich denn da warten, bis ich jemals vernünftig Geld an der Börse verdiene?“ Außerdem agieren viele nach ihrem gewohnten Verhalten als Anleger. Hier riskierten sie meist den ganzen Anlagebetrag und agierten ohne Stopps.

Insbesondere aus diesen Gründen setzt ein Großteil der Anfänger fünf oder gar zehn Prozent ihres gesamten Handelskontos pro Trade aufs





Spiel. Die fatalen Folgen werden dabei vollkommen außer Acht gelassen. Die zu groß gewählten Risikobeträge können nach wenigen Minus-Trades in Folge das gesamte Konto auslösen. Ein professioneller Handel ist so nicht möglich. Die großen Kontoschwankungen führen unweigerlich zu starken emotionalen Belastungen. Diese wiederum veranlassen den Trader zu weiteren unklugen Trading-Aktivitäten. Statt beständig seinem ausgearbeitetem Handelsplan zu folgen, werden nur noch Trades „aus

dem Kopf“ gemacht. Der Trader folgt dann Gedankenschleifen wie „Ich will mein Geld wieder haben“, „Alles oder Nichts!“, „Ich will aber gewinnen!“ oder „So schnell kriegen mich die Märkte nicht klein!“

Dahinter verbirgt sich die Absicht, Recht haben zu wollen. Das ist ein natürliches Bedürfnis des Menschen, da er sich selbst über sein Wissen und Können definiert. Beim Trading führt dieses Verhalten jedoch langfristig in den Bankrott, da die Börsen keinen

zuverlässigen, logischen Regeln folgen. Das fatalste an diesem Verhalten ist, dass der Anfänger sich ein absolut unprofessionelles Trading antrainiert. Gerade im Zusammenhang mit starken emotionalen Reizen entstehen nämlich im Gehirn stabile neuronale Verknüpfungen, die zur Folge haben können, dass solche Trading-Aktivitäten sich zu unbewussten Routinen entwickeln. Eine nachträgliche Veränderung für die spätere Trading-Karriere ist dann nur mit großem Aufwand zu erreichen.

Traden mit Sinn

Der Weg zum professionellen und profitablen Trader braucht Zeit und ist arbeitsintensiv. Wobei die Ausführung von Trades sehr einfach ist. Auch die Zusammenhänge des Börsengeschehens sind leicht nachvollziehbar. Wesentlich komplexer ist die mentale Arbeit an sich selbst. Das Einüben richtiger Denk- und Verhaltensweisen gehört hier ebenso dazu wie die Aneignung von Disziplin, Durchhaltevermögen und dem Mut, Ängste zu überwinden.

Am Anfang einer Trader-Karriere ist eine der wichtigsten Fragen die nach dem Sinn: „Wozu will ich eigentlich traden?“ Denn um auf diesem steinigen Weg der Erfahrungen nicht auf der Strecke zu bleiben, sollte man unbedingt wissen, was einen motiviert. Das gibt die nötige Kraft und Ausdauer zum Durchhalten.

Viele sehen den Sinn des Tradens darin, Geld zu verdienen. Doch dann könnten sie auch weiterhin in ihrem gewohnten Beruf bleiben. Sie könnten ihr Auskommen durch Überstunden erhöhen oder durch Weiterbildung. Wozu dann all die Strapazen einer Trading-Ausbildung auf sich nehmen?

Geld ist realistisch betrachtet nur ein Stück wertlosen Papiers oder Metalls. Hinter dem Geld steckt immer ein tieferer Sinn. Etwa Geld als Sicherheit, als Prestigeobjekt, als Möglichkeit, seine Persönlichkeit aufzuwerten, Geld, um das Überleben zu sichern oder Geld, um frei von etwas zu sein.

Manche traden, um ihre innere Leere zu füllen, ihnen fehlt ein Sinn in ihrem Leben oder eine Beschäftigung. Trading kann auch empfundene Langeweile vertreiben oder das Gefühl von Freiheit und Abenteuer erzeugen – sprich: intensive Gefühle spürbar machen, die im Alltagsleben nicht mehr vorhanden sind. Manche Trading-Interessierte fühlen sich nicht genug wahrgenommen, etwa von ihrem Partner. Nicht genug wertgeschätzt, vielleicht vom Chef, und hoffen, eine Ersatzbefriedigung durch das Traden zu bekommen. Manche versuchen auch mit dem besonderen Flair des Börsenhandels, sein mangelndes Selbstbewusstsein zu erhöhen. Eine Suchtgefahr ist dann nicht zu unterschätzen.

Wer mit Hilfe des Tradings seine persönlichen Defizite ausgleichen

will, kann es schwer haben, die nötige Ernsthaftigkeit für diese Tätigkeit aufzubringen. Um jedoch dauerhaft erfolgreich zu sein, erfordert dieses Geschäft die Qualitäten eines Spitzensportlers. Jeder kann selbst entscheiden, was er erreichen will: Hobbyfußball oder Erste Liga.

Das „wozu“ im Trading liegt meist nicht im Geld begründet. Davon kauft man sich vielleicht ein Auto. Doch wozu kauft man sich das Auto? Um seine Persönlichkeit damit aufzuwerten? Es komfortabler zu haben? Oder gibt das große Auto ein Gefühl von Sicherheit, Freiheit oder Stärke? Ist vielleicht das die Motivation für das eigene Trading: Sicherheit, Freiheit, Stärke? Jeder sollte seine Motive herausfinden und immer wieder überprüfen.

Ohne tieferen Sinn zu traden, ist mit einem Gefühl der Leere und Belanglosigkeit verbunden. So, als brächte man eine Mülltüte zum Abfall – es gehört zum Leben dazu. Eine denkbar schlechte Grundlage, um diszipliniert zu sein. Und wer keine Motivation für Disziplin hat, der wird auch langfristig keinen Erfolg beim Trading haben!

Impressum

Sämtliche Inhalte sind urheberrechtlich geschützt und nicht zur weiteren Vervielfältigung bzw. Verbreitung frei. Ohne vorherige schriftliche Einwilligung der Herausgeber nicht zulässig ist ferner die nachträgliche Veränderung bzw. Bearbeitung der Dokumente oder deren kommerzielle Weiterverwertung. Bei Zitaten ist in angemessenem Umfang auf die jeweilige Quelle zu verweisen. Sämtliche herausgegebenen Publikationen werden nach bestem Wissen und Gewissen recherchiert und formuliert. Dennoch kann seitens der Herausgeber bzw. der Redaktion keine Gewähr für die Richtigkeit dieser Informationen gegeben werden. Die Ausführungen im Rahmen der herausgegebenen Publikationen sowie sämtliche Inhalte der Website stellen keine Aufforderung zum Kauf oder Verkauf von Wertpapieren dar. Eine Haftung für eventuelle Vermögensschäden, die durch Anwendung von Hinweisen und Empfehlungen im Rahmen der herausgegebenen Publikationen oder der Website aufgetreten sind, wird sowohl seitens der Herausgeber bzw. der Redaktion kategorisch ausgeschlossen. Verlinkungen: Mit Urteil vom 12. Mai 1998 (Az. 312 O 85/98) hat das Landgericht Hamburg entschieden, dass die Erstellung eines Links zu einer externen Website unter Umständen eine Mitverantwortlichkeit für die Inhalte der gelinkten Website zur Folge hat. Dies kann, so das Gericht, nur durch eine eindeutige Distanzierung von den verlinkten Inhalten ausgeschlossen werden. Vor diesem Hintergrund distanzieren wir uns ausdrücklich von den Inhalten sämtlicher externer Websites, auf die im Rahmen der herausgegebenen Publikationen oder der Website verwiesen wird. Jegliche Haftung für Inhalte extern verlinkter Websites ist somit kategorisch ausgeschlossen. Das Dokument mit Abbildungen ist urheberrechtlich geschützt. Die dadurch begründeten Rechte, insbesondere des Nachdrucks, der Speicherung in Datenverarbeitungsanlagen sowie das Darstellen auf einer Website liegen, auch nur bei auszugsweiser Verwertung, bei der BörseGo AG. Alle Rechte vorbehalten. www.boerse-go.ag © BörseGo AG

Revolution in Ihrer Trading-Welt!

Chartanalyse in Echtzeit und direkt im Browser. Musterdepots in Echtzeit verfolgen.
Charttechnik nutzen, ohne selbst Analysen anzufertigen.

Jetzt beginnt Ihr Trading-Erfolg!

Werden Sie kostenlos BasicMember im neuen Mitgliederbereich von GodmodeTrader.de!

- Chartanalyse im Realtime-Push mit Charting
- Automatische Trading-Signale für rund 1000 Finanzinstrumente mit dem Pattern Scout
- Realtime-Push-Depots und Watchlisten mit GodmodePortfolio
- Trading-Services zu allen Märkten mittels Realtime-Analysetikker
- Live-Trading-Webinare
- Trading-Publikationen

Werden Sie jetzt kostenlos BasicMember! www.godmode-trader.de/members



Der Mitgliederbereich von GodmodeTrader.de

[illegible]