

Dr. Raimund
Schriek

DU BIST TRADER!

Wie du trotz Fiskus, Fast Food und
Finanzentertainment erfolgreich wirst

FBV

INHALT

Einleitung	11
1 Geld persönlich nehmen	15
1.1 Erzählen Sie Ihre Geldgeschichte	15
1.2 Trader sind die gegenwärtigen Anleger	18
1.3 Vom Trading verführt	28
1.4 Nachdem sich Eizelle und Sperma gefunden haben	31
1.5 Spieglein, Spieglein an der Wand	41
1.5.1 Fünf Persönlichkeitsmerkmale	43
1.5.2 Typen sind Mangelware	64
1.5.3 Top-Team in Bestbesetzung mit neun Rollen	74
1.6 Finanzmärkte als Trading- und Trader-Coach	82
2 Risiken begrenzen und Ziele erreichen	84
2.1 Entwickeln Sie Risikobewusstsein	86
2.2 Risiken sind im Paket inbegriffen	90
2.2.1 Pläne sind persönlich	90
2.2.2 Besser mit Strategie	98
2.2.3 Ihr Tagebuch merkt sich alles	106
2.3 Sie sind Ihr persönliches Risiko	122
2.4 Kostspielige Fettnäpfchen	125
2.5 Ziel anpeilen und ins Schwarze treffen	144
2.6 Strategie- oder Gelegenheits-Trader?	149

3 Empirische Verhaltensforschung	153
3.1 Mitläufer, Psychopathen und fünf weitere Geldverlierer	154
3.2 Wonach suchen Geldverlierer?	166
3.3 Warum Trading süchtig machen kann	169
3.4 Mannomann!	172
3.5 Reich durch Transformation	175
4 Gefühle und Emotionen bändigen	182
4.1 Von Gefühlen beherrscht	183
4.2 Trader stehen nicht zur Disposition	193
4.3 Entscheidungsverhalten	196
4.4 Trading-Ergebnisse verstärken Gefühle	200
4.5 Angst, Trauer und Wut	211
5 Weniger Gedanken machen	213
5.1 Lernen hat Methode	213
5.2 Denken hat seinen Preis	217
5.3 Grenzenloser Glaube	222
5.4 Enttäuschte Erwartungen	226
5.5 Nährende Kommunikation betreiben	228
5.6 Futter fürs Gehirn	233
5.7 Körper und Geist entspannen	239
6 Finanzinformationen und Zeit sind relativ	245
6.1 Finanzentertainment ist Mindfuck	245
6.2 Trading als Floh-Erfahrung	248
6.3 Wahrnehmen und loslassen	250
6.4 Zeitbewusstsein	254
6.4.1 Rhythmus in Ihrer Zeit	254
6.4.2 Handelszeiten: Ihre und die der Märkte	258
6.4.3 Haltedauer Ihrer Trades	261
6.4.4 Trading ist langweilig	265

7 Entwicklung durch Trading	267
7.1 Herzhaft traden	267
7.1.1 Weniger sympathisch kommt besser	267
7.1.2 Trading mit offenem Herzen und starker Leber	272
7.1.3 Herzschlagwahrnehmung steigert die Ertragskraft	274
7.1.4 Herzintelligenz entdecken und nutzen	275
7.2 Trading ist Flow-Erfahrung	277
7.3 Du bist Trader!	283
8 Verzeichnisse	289
8.1 Personen	289
8.2 Stichworte	290
8.3 Abbildungen	291
9 Über den Autor	293
10 Danksagung	295

Wenn sich Emotionen bei uns zeigen, können andere diese auch spüren. Menschen gehen in Kontakt (Resonanz) und können ein Gefühl mitempfinden. Das ist z. B. bei Freude der Fall. Andererseits gibt es auch Emotionen, vor denen Sie sich lieber schützen sollten. Dabei handelt es sich vor allem um negativ empfundene Emotionen. Voraussetzung dafür ist, dass Sie aufmerksam sind. Sonst könnte es Ihnen passieren, dass die nach innen gerichtete Wut eines anderen auch durch Sie Ausdruck findet. Das könnte dazu führen, dass Ihr Gegenüber überhaupt nicht versteht, wodurch Sie gerade in Rage geraten. Daher ist es umso wichtiger, ein Bewusstsein für Emotionen, Grenzen und »was ist meins und was ist das meines Gegenübers« zu entwickeln.

Literatur

- Levenson, R. W.: Blood, sweat, and fears. The automatic architecture of emotions. In: Ekman, P. *et al.*: Emotions Inside Out: 130 Years after Darwin's The Expression of the Emotions in Man and Animals. Annals of the New York Academy of Sciences, New York 1000, 2003, 348–366
- Nummenmaa *et al.*: Bodily maps of emotions. Proceedings of the National Academy of the Sciences 111, 2014, 646–651



Exkurs

Angst schadet den Nebennieren

Angst, Stress, Burn-out ...

Worte und deren Bedeutung sind in ständigem Wandel. Stress war lange Zeit ein angesagtes Wort, was nach und nach durch Burn-out verdrängt wurde. Letztlich geht es bei beiden Begriffen um Angst.

Was ist Stress?

Stress ist ein von **Hans Selye** (österreichischer Naturwissenschaftler und Mediziner) 1936 entdecktes und so bezeichnetes Syndrom vielfältiger physiologischer Anpassungen an unspezifische innere und äußere Reize. **Stress ist also eine Reaktion auf eine Bedrohung und nicht die Bedrohung an sich.** Entscheidend ist es also, wie Sie eine Situation bewerten und darauf reagieren. Das Stressempfinden wird durch die innere Bereitschaft, eine neue Lage voll und ganz zu akzeptieren, geregelt. Leisten Sie wenig Widerstand gegen das Neue, werden Sie sich weniger gestresst fühlen als andere, die sich gegen die Realität »wehren«.

Stress entsteht also, wenn sich Körper, Geist und Seele gegen das wehren, was ist. Wenn Sie z. B. in Erwartung steigender Kurse eine Long-Position eingegangen sind, deren Wert entgegen Ihrer Erwartung fällt, könnte Ihnen das Stress bereiten. Sie sind also in einer Situation, die von Ihnen eine **angemessene Reaktion** erfordert, mit der Sie sich und Ihr Kapital schützen, z. B. die Position verkleinern oder auflösen. Einen weiteren wesentlichen Beitrag zur Stressforschung leistete auch **Walter Cannon** (amerikanischer Physiologe), dem die Entdeckung der **Kampf-Flucht-Reaktion** zugeschrieben wird. Dabei handelt es sich um ein Reaktionsmuster zur Bewältigung von Gefahrensituationen, das Menschen in früheren Zeiten das Überleben sicherte. Kämpfen oder Fliehen waren die Möglichkeiten zur sofortigen Stressantwort, die von Natur aus als kurze Belastung bei tatsächlichen Gefahren angelegt ist. Eine weitere Möglichkeit bestand darin, sich tot zu stellen. Diese Reaktion war vermutlich seltener von Erfolg gekrönt.

Im Trader-Leben sind Angriffe oder Fluchtversuche bei der Bewältigung der meisten Stresssituationen wenig hilfreich, weil die zur Verteidigung bereitgestellte Energie nicht verbraucht wird und bei Langzeitbelastungen den Körper sogar schädigt. Sie stehen ständig unter Strom. Die für die Reaktion bereitgestellten Hormone werden nicht abgebaut: Bewegung, Ruhe und Entspannung fehlen. Die Stressoren wirken oft tagelang, über Wochen oder sogar Monate, was Sie letztlich in eine Burn-out-Situation oder Depression führen kann.

Unwissenheit schafft Unsicherheit - Unsicherheit schafft Stress

Beim Trading werden Sie mit ständig neuen Situationen konfrontiert. Trades sind immer von Unsicherheit begleitet. Die meisten Menschen streben indes nach Sicherheit und empfinden Situationen als angenehm, die sie als kontrollierbar einschätzen. Das heißt nicht, dass sie es auch sind. Das starke Bedürfnis nach Sicherheit wird z. B. auch anhand von Überversicherungen und unnötigen Versicherungen deutlich.

Beim Trading stoßen Sie in dieser Hinsicht natürlich an Ihre Grenzen. Sicherlich auch, weil Sie keinen Einfluss darauf haben, ob Ihr Trade ein Gewinner oder Verlierer wird.

Daneben können Faktoren wie eine hohe Volatilität oder ein starkes Momentum Ihren Stress verstärken. Wenn Sie mit Hebelprodukten, wie z. B. **Futures** (Terminkontrakte) handeln, muss eine Sicherheitsleistung (Margin) hinterlegt werden. Ist der verbleibende Geldbetrag auf dem Konto zu gering ist, um den durch den Hebel verursachten stärkeren Kursänderungen standzuhalten, ergeben sich Margin-Call-Situationen von ganz allein und verlangen schnellstmögliche Reaktionen.

Margin-Calls können Sie vermeiden, indem Sie ein anderes Anlageprodukt wählen und z. B. **Knock-out-Produkte** handeln. Stresserfahrungen können Sie auch mit diesen machen, z. B. wenn sich der Kurs des Hebelzertifikates der Knock-out-Schwelle nähert. Beim Einsatz von Knock-out-Produkten können Sie allerdings nie mehr als Ihr eingesetztes Kapital verlieren.

Was bedeutet überhaupt Margin-Call?

Der große Vorteil des Futures-Handels, mit geringem Kapitaleinsatz viel bewegen zu können, wird schnell zu einer Zerreißprobe für Ihre Nerven, wenn Broker sehr niedrige

Sicherheitsleistungen verlangen. Bei geringen Margin-Anforderungen oder einem fast »ausgereizten« Konto (geringes freies Kapital) kann sehr schnell Folgendes passieren: Entwickelt sich das Geschäft gegen Sie, weist Sie der Broker auf die Erhöhung der Margin hin und Sie müssen Geld schnellstmöglich »nachschießen«. Kommen Sie dieser Aufforderung nicht unverzüglich nach, darf der Broker eine oder mehrere Ihrer Positionen schließen. Die folgende Abbildung erklärt, warum ein angemessener Geldbetrag auf Ihrem Konto vorgehalten werden sollte, nachdem Sie eine Futures-Position eröffnet haben (vgl. auch Kap. 2.1).

Punktstand des Mini-DAX-Future: 12 000

Punktwert: 5 Euro

Wert eines Mini-DAX-Future: $12\,000 \times 5 \text{ Euro} = 60\,000$ Euro

Margin: 2 400 Euro (2 Prozent)

Kapital (auf dem Konto): 10 000 Euro

Positionsgröße: 3 Mini-DAX-Futures

Margin (gebundenes Kapital): $3 \times 2\,400 \text{ Euro} = 7\,200 \text{ Euro}$

Kapital (frei): 2 800 Euro

Margin-Call: bei einer Änderung von weniger als 200 DAX-Punkten ($200 \times 5 \text{ Euro} \times 3 \text{ Kontrakte} = 3\,000 \text{ Euro}$)



Abb. 4.3: Beispielrechnung für einen Mini-DAX-Future-Trade, der zu einem Margin-Call führen könnte

Stellen Sie sich vor, Sie verfügen über ein Konto mit einem Geldbetrag von 10 000 Euro und Sie öffnen eine Position mit drei Mini-DAX-Futures. Dafür hinterlegen Sie 7 200 Euro, die restlichen 2 800 Euro sind freies Kapital. Der Punktwert eines Mini-DAX-Futures entspricht 5 Euro. Beim Handel von drei Terminkontrakten bewirkt eine Änderung um einen DAX-Punkt eine 15-Euro-Schwankung auf Ihrem Konto ($1 \text{ Punkt} \times 3 \text{ Kontrakte} \times 5 \text{ Euro}$). Ihr freies Kapital von 2 800 Euro entspricht also einem Puffer von nicht einmal 200 Punkten ($2\,800/15 \text{ Punkte}$). Vernachlässigbar ist, dass sich die Margin mit dem DAX-Stand verändert. In Zeiten hoher Volatilität oder mit starkem Momentum als Reaktion vor oder auf Nachrichten, ist es ein Leichtes, sich bei dieser Art von Risikomanagement einen Margin-Call einzufangen.

Reaktionsmöglichkeiten bei einem Margin-Call

Margin-Calls sind immer auch mit Stress verbunden. Ihnen bleibt nichts anderes übrig, als darauf zu reagieren: **1.** Sie könnten Geld auf Ihr Konto überweisen (**kämpfen**). Fraglich, ob das sinnvoll ist? Schließlich erfolgte der Margin-Call, weil Sie die Lage bislang offensichtlich falsch eingeschätzt haben. **2.** Sie könnten die Positionsgröße herunterfahren (**Flucht mit angezogener Handbremse**) oder die gesamte Position schließen (**sofortige schnelle Flucht**). **3.** Daneben besteht die Variante, nichts zu tun (**sich tot stellen**). In diesem Fall reagiert der Broker, was nicht selten zu Positionsschließungen führt.

Unabhängig von Ihrer Reaktion werden Sie bewusst oder auch unbewusst mit Ihren **Ängsten** konfrontiert.

Angst schadet den Nebennieren

Stressreaktionen sind von den Nebennieren beeinflusst. Sie bestehen aus Nebennierenmark und -rinde. Trotz unterschiedlicher Funktionen sind beide am hormonellen Regelkreislauf und dem vegetativen Nervensystem beteiligt. Viele Situationen beim Trading können körperliche und psychische Stressreaktionen auslösen. Permanenter Stress kann zur Erschöpfung der Nebennieren beitragen. Typische Anzeichen von Angstreaktionen sind Herzrasen, Schwitzen oder Zittern, die auf eine vermehrte Ausschüttung von Adrenalin und anderer Stresshormone zurückgehen.

Stress beim Trading oder neurobiologische Kaskade des Margin-Calls

Lange Zeit wurden Stress- und Angstkonzepte aus Sicht von physiologischen oder psychologischen Gegebenheiten gedeutet. Mittlerweile werden auch neurobiologische Aspekte einbezogen. So beschreibt der Neurobiologe **Gerald Hüther** eine **kontrollierte** und **nicht kontrollierbare** Stressreaktion. Für Trader ist vor allem die letztere interessant.

Malen Sie sich die folgende Situation aus: Ihnen könnte entgangen sein, dass über eine Zinssenkung von 0,5 Basispunkten spekuliert wird. Diese könnte zu einem Kursfeuerwerk führen. Vielleicht hatten Sie Ihre Short-Position noch nicht mit einem Stoppkurs versehen und werden nun mit stark steigenden Kursen konfrontiert? Wie reagieren Sie? Schließen Sie Ihre Position auf der Stelle oder warten Sie auf eine erste Gegenbewegung? Die Ereignisse überschlagen sich: »Margin-Call« blinkt auf Ihrem Monitor. Zu allem Überfluss klingelt das Telefon. Viele Gedanken schießen Ihnen durch den Kopf. Wenn Sie nicht reagieren, wird Ihre Position in Kürze liquidiert, da die Kurse weiterhin steigen. Sie fragen sich, ob Sie weiteres Kapital bereitstellen sollten? Sie verlieren die Kontrolle, Ihr Körper zeigt erste bedenkliche Symptome. Der Angstschweiß steht Ihnen auf der Stirn. In Ihrem Gehirn geht alles durcheinander. Verschaltungen, die im normalen Leben keine Rolle spielen, werden auf einmal aktiviert. Eine Hormonkaskade wird in Gang gesetzt und bewirkt, dass in der Nebennierenrinde das Stresshormon Kortisol gebildet wird. Dieses hat eine weitaus stärkere Wirkung als Adrenalin. Aus anfänglicher Angst wird Verzweiflung, Hilflosigkeit oder sogar Ohnmacht. Die im Körper ablaufende Stressreaktion wird zum Selbstläufer und ist nicht mehr anzuhalten, sie ist unkontrollierbar geworden. Können Sie in dieser Verfassung überhaupt der Situation angemessen reagieren?

Wenn Sie sich bewusst mit Ihrem Verhalten »bei Gefahr« auseinandersetzen, sollten Sie mit der Zeit in vergleichbaren Situationen mehr als eine Reaktionsmöglichkeit haben.

Literatur

Hüther, G.: Biologie der Angst: Wie aus Stress Gefühle werden. Vandenhoeck & Rupprecht 2005