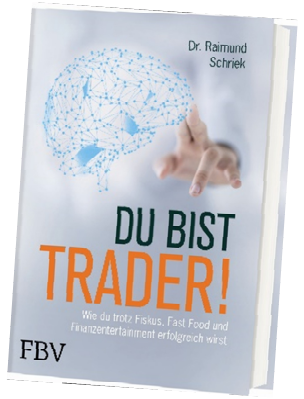
Guck mal wer da spricht?
Bauch, Herz und Kopf
fälllen deine Trading-
Entscheidungen
Webseminar, 10.11.2022
broker
Sparkassen-Finanzgruppe

Disclaimer

Die folgenden Inhalte dienen ausschließlich zu Informations- & Demonstrationszwecken und der Unterstützung Ihrer selbstständigen Anlageentscheidung. Sie stellen weder eine Empfehlung noch eine Beratung bzw. ein Angebot zum Kaufen, Halten oder Verkaufen von Finanzinstrumenten dar. Zudem handelt es sich um keine Finanzanalyse im Sinne des Wertpapierhandelsgesetzes.
Die enthaltenen Informationen wurden sorgfältig aus öffentlich zugänglichen Quellen zusammengestellt, welche die S Broker AG & Co. KG für zuverlässig erachtet. Eine Gewähr für die Richtigkeit, Vollständigkeit und Aktualität kann jedoch nicht übernommen werden. Enthaltene Einschätzungen und Bewertungen reflektieren allein die Meinung des Erstellers, Gesprächspartners bzw. Verfassers im Zeitpunkt der Erstellung der Ausarbeitung. Die S Broker AG & Co. KG macht sich diese ausdrücklich nicht zu Eigen.
Die S Broker AG & Co. KG erstellt keine eigenen Finanzanalysen, sondern gibt solche lediglich inhaltlich unverändert weiter. Hinsichtlich möglicher Interessenkonflikte verweisen wir auf die "Informationen über das Finanzinstitut, seine Dienstleistungen und zum Wertpapiergeschäft" in unseren Geschäftsbedingungen.
Bevor Sie Anlageentscheidungen treffen, sollten Sie sich sorgfältig über die Chancen und insbesondere Risiken des jeweiligen Finanzinstruments informieren. Aus Angaben zur Wertentwicklung eines Finanzinstruments in der Vergangenheit kann nicht auf zukünftige Wertentwicklungen geschlossen werden.

Dr. Raimund Schriek

Bestellen Sie „Du bist Trader!"



- **Trader-Coaching**
- **Seminare** für Trader seit 2011
- **Ausbildungskonzepte** für Trader
- **Trainer** beim UBS Trading Masters seit 2014
- **Keynote Speaker**, Referent bei Special-Events, Trader- und Anlegermessen
- **Buchautor**
  - Besser mit Behavioral Finance, 4. Aufl. 2016
  - Du bist Trader!, 1. Aufl. 2018
  - Geld verdienen mit Markteffekten, E-Book 2021
- Experte für systemische und rhythmische **Numerologie**
- Mitglied der Akademie für **neurowissenschaftliches Bildungsmanagement**

AFNB
Akademie für neurowissenschaftliches Bildungsmanagement

kontakt@raimundschriek.com / www.raimundschriek.com

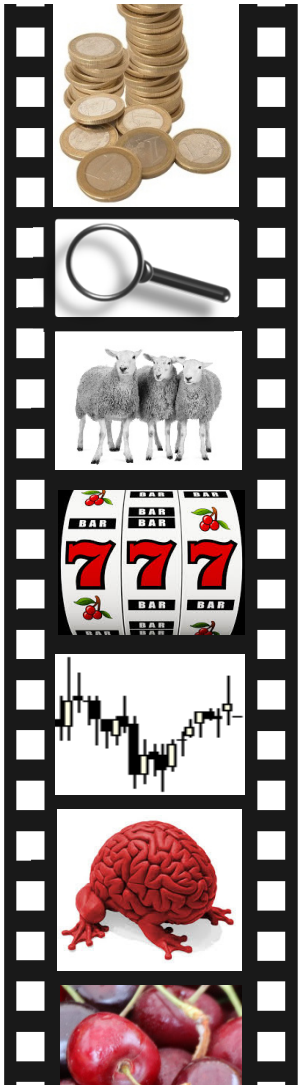
Übersicht

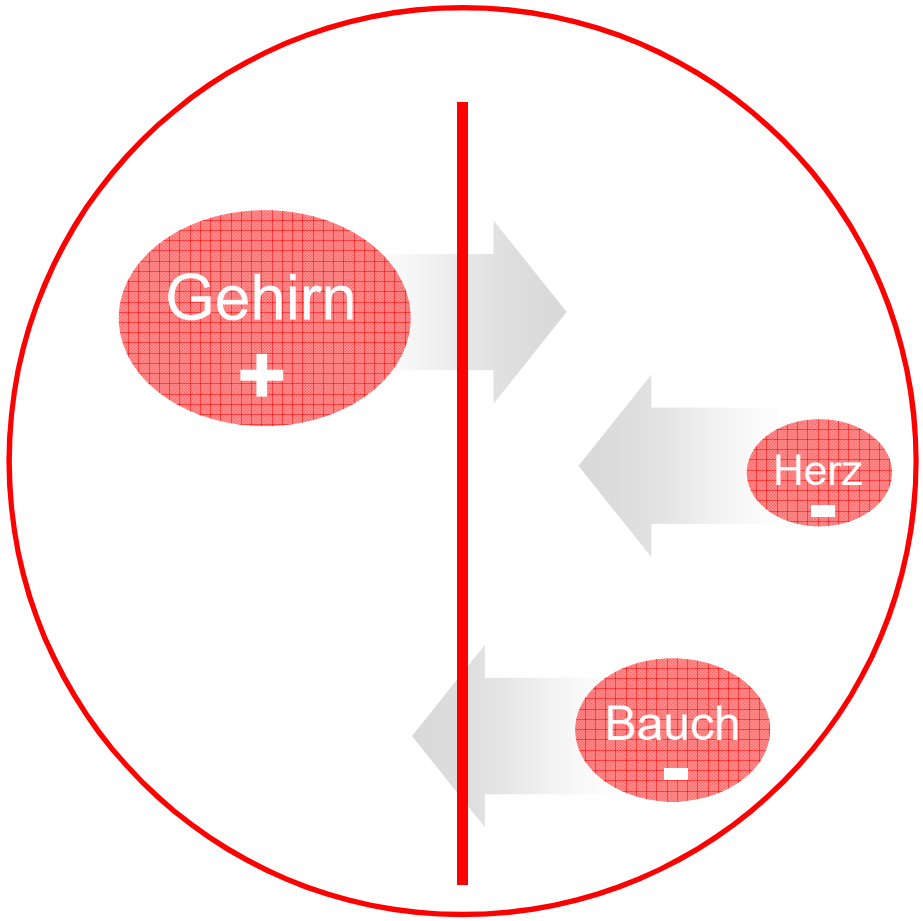
1 Balance von Bauch, Herz und Kopf?

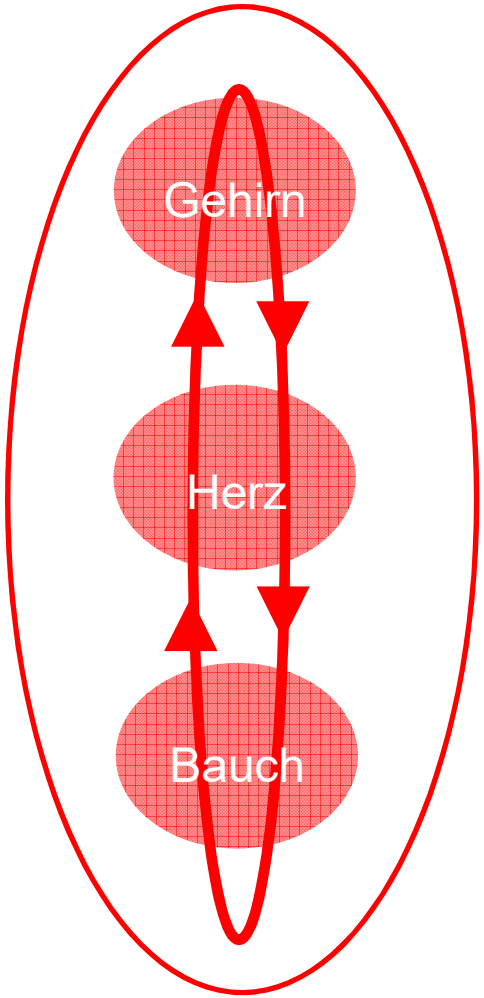
2 kopflastige Männer überschätzen sich

3 Steigern spannende, schlüssige „Geschichten“ die Ertragskraft

4 Innere Stärke und Gelassenheit durch Achtsamkeit

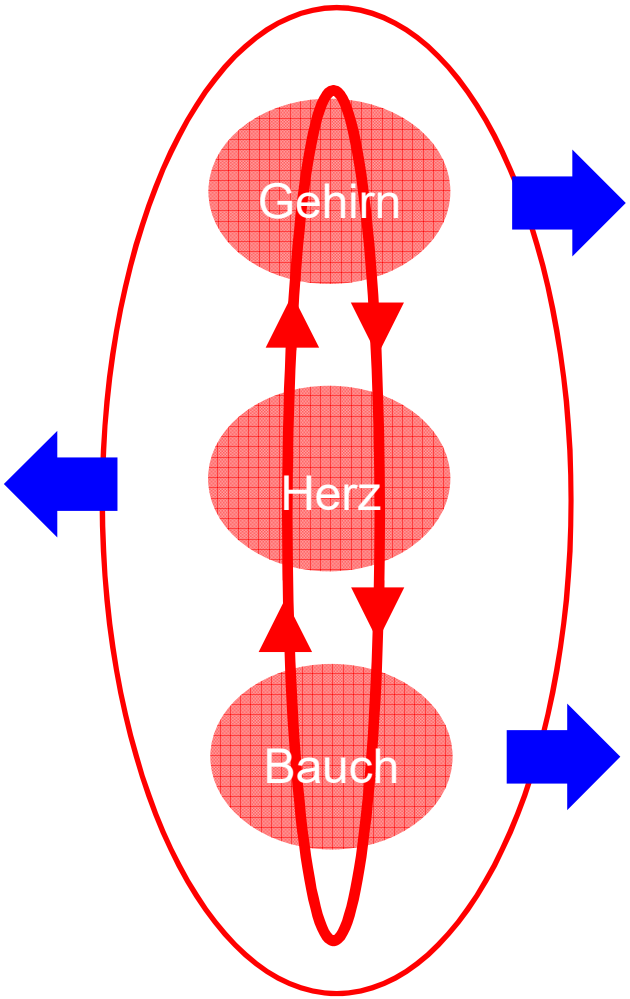






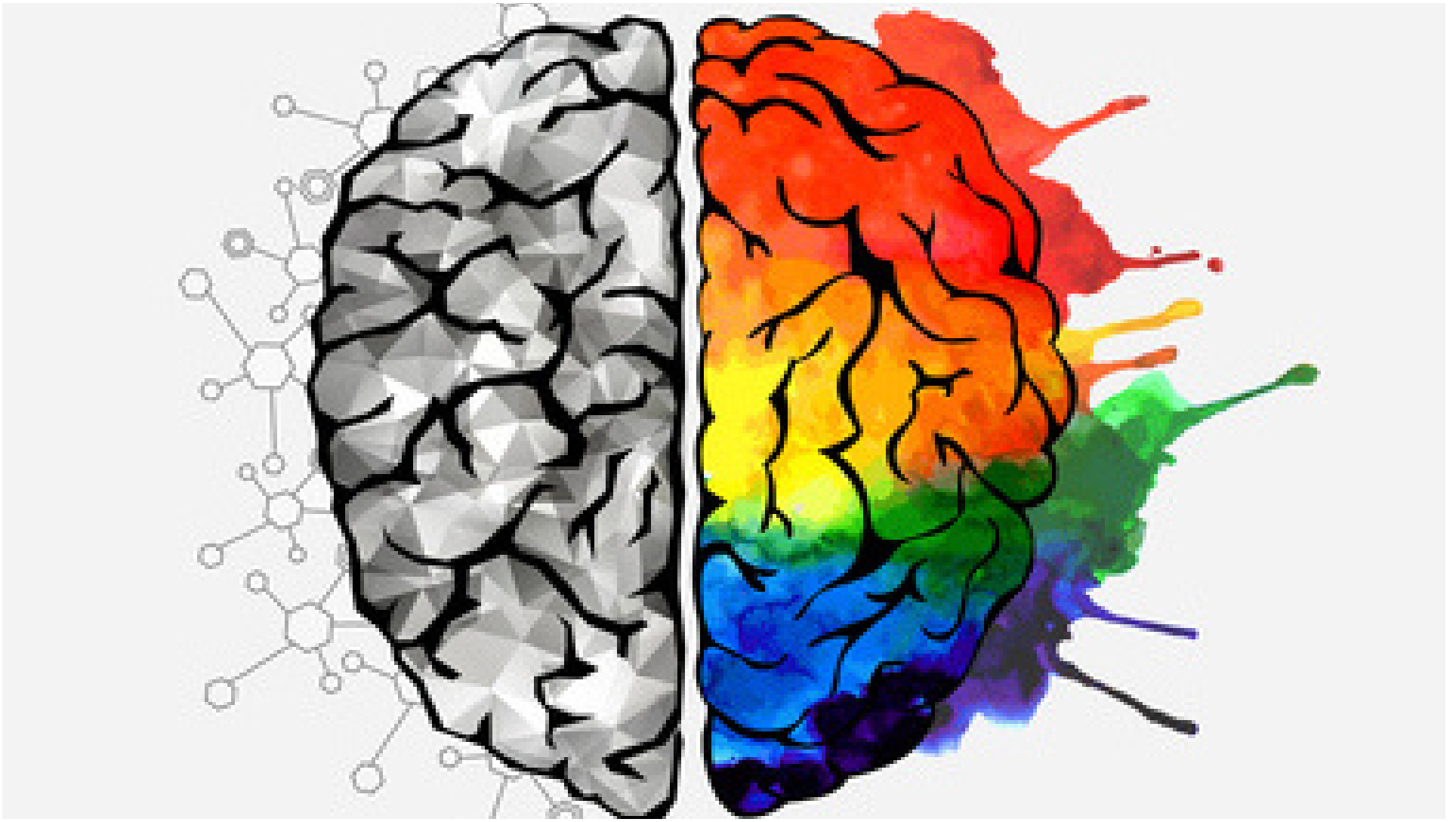
Balance von Bauch, Herz und Kopf? Mitnichten!

- beeinflusst das Gehirn
- Herzintelligenzmethode



- 100 Milliarden Nervenzellen
- Großhirn (Steuerung)
- Zwischenhirn (zentrale Schaltstation, Regulator hormonaler Funktionen)
- Kleinhirn (z. B. Bewegungen)
- Hirnstamm (Vegetatives z. B. Atmung, Blutdruck, Verdauung)

- Entwicklungsgeschichtlich älter als das Gehirn
- Bauch sendet mehr Signale zum Gehirn als umgekehrt
- 100 Millionen Nervenzellen umgeben Verdauungstrakt
- Zelltypen, Wirkstoffe und Rezeptoren wie im Gehirn



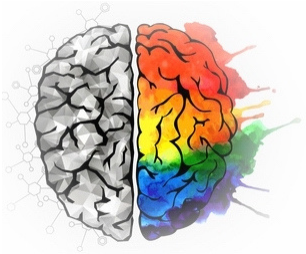
Gedächtnis: Drei Teilprozesse

1. Erlernen neuer Informationen

2. Festigen neuer Informationen

3. Gedächtnis-abruf

1
Willkommen auf Amrum
Wie Gedächtnis entsteht
Wie das Gedächtnis beim Lernen funktioniert
1
Willkommen auf Amrum
Wie Gedächtnis gespeichert wird



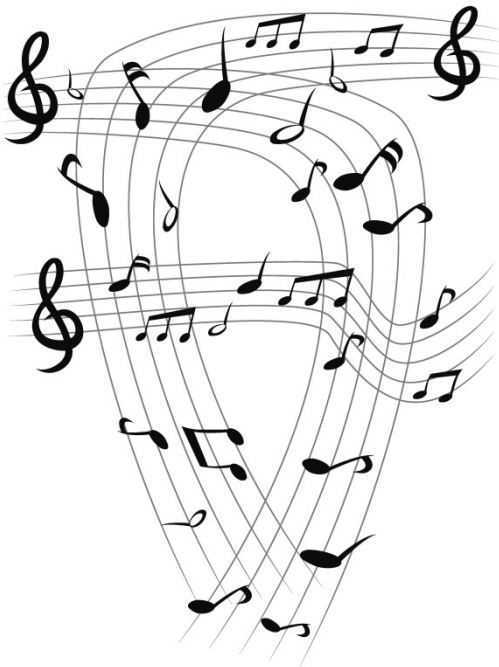
handeln, zielorientiert handeln 11

Gedächtnis

Telefonnummer

zweiunddreißig sechzehn acht

Liedtext



Vokabeln

Bulle / bull
Bär / bear

Kochrezept

300 g Mehl
200 g Zucker
100 g Butter
1 Ei

Gedächtnissystem

Verknüpfte Erfahrungen entstehen durch
Synchronisation von Inhalten

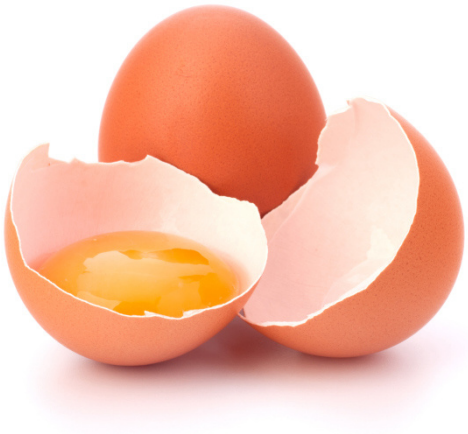
emotionales Verhaltens-gedächtnis

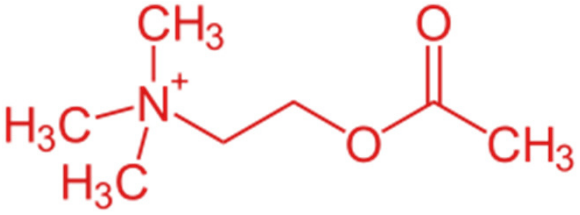
neutrales Wissens-gedächtnis

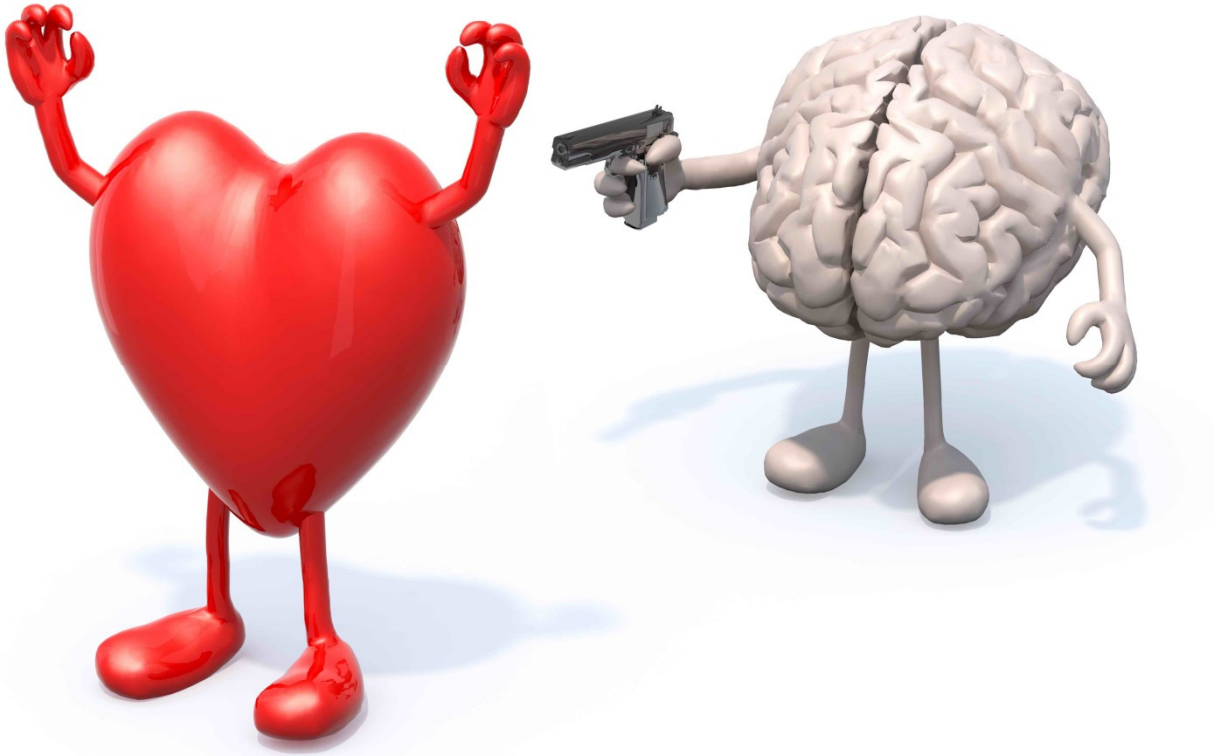
Inhalte des Wissensgedächtnisses
erhalten eine emotionale Bedeutung und
werden so leichter abrufbar

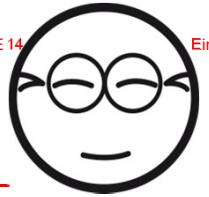
Gedächtnisleistung steigern

— **Lecithin** (Ausgangssubstanz für Acetylcholin)









kopflastige Männer überschätzen sich, Frauen auch?

Studie: Barber B, Odean T (2001) Boys will be Boys: Gender, Overconfidence, and Common Stock Investment, *The Quarterly Journal of Economics 116*, 261 - 292

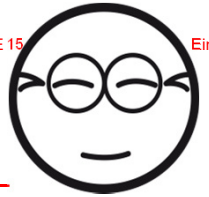
Daten: 37.644 Haushalte, Discount-Broker, USA

Zeitraum: Feb. 1991 – Jan. 1997

Ergebnis 1: Männer: +45 % (Selbstüberschätzung)

Ergebnis 2: Kosten: Männer -2,65 %; Frauen -1,72 %

Gründe: Überschätzen von Finanzinformationen und der zu erwartenden Gewinne



Frauen haben …

- (Joerg, Loderer 2006): weniger Interesse an Finanzinformationen
- (Joerg-Perrin 2007): höhere Risikoabneigung? Nein!! Wissen, Informationsverhalten,Informationsstand und Kompetenz wirken stärker
- (Barber *et al*. 2007): niedrigeren Dispositionseffekt
- (Seru *et al*. 2006): höhere Lerngeschwindigkeit

Literaturtipps

— Barber BM, Lee Y-T, Liu Y-J, Odean T (2007) Is the aggregate investor reluctant to realise losses? Evidence from Taiwan. *European Financial Management* 13, 423-447

— Joerg P, Loderer J (2006) Swiss dentists and managers: Private investor profiles. *EFM Symposium Durham 2006*, www.efmaefm.org

— Joerg-Perrin P (2007) Geschlechts- und ausbildungs-spezifische Unterschiede im Investitionsverhalten, Berner Betriebswirtschaftliche Schriften, Band 39, Haupt Verlag

— Seru A, Shumway T, Stoffman N (2006) Learning by trading. *Working paper*, papers.ssrn.com

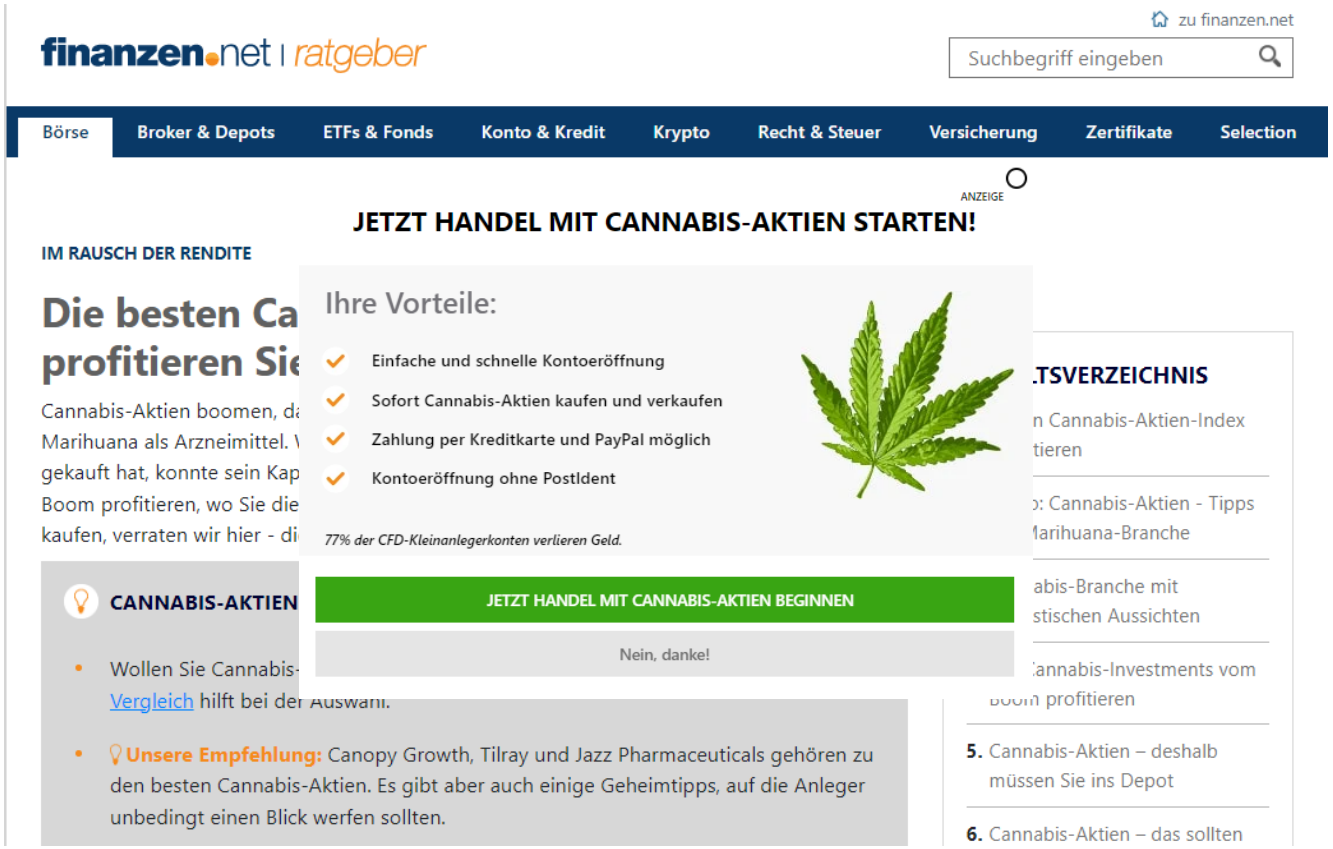
20 DAX-Punkte
Guck mal wer da spricht!?

400 Euro
Guck mal wer da spricht!?

— Marktempathie entwickeln

- — Trendbestimmung
- — Volatilität berücksichtigen:
  ATR (Average True Range) /
  ADR (Average Daily Range)
- — Volumen
- — Gleitende Durchschnitte

Steigern spannende, schlüssige „Geschichten“ die Ertragskraft?

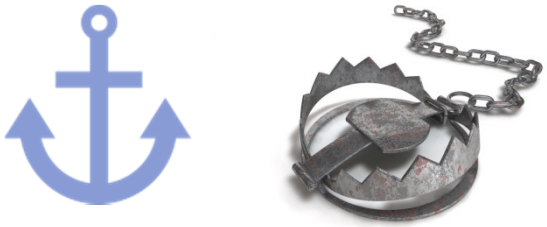


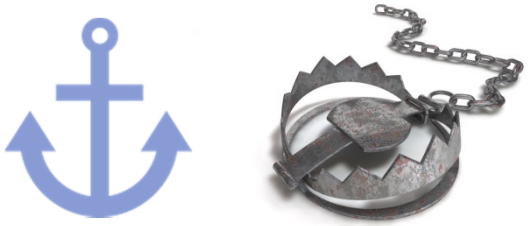
Steigern spannende, schlüssige „Geschichten“ die Ertragskraft?

Steigern spannende, schlüssige „Geschichten“ die Ertragskraft?

Steigern spannende, schlüssige „Geschichten“ die Ertragskraft?

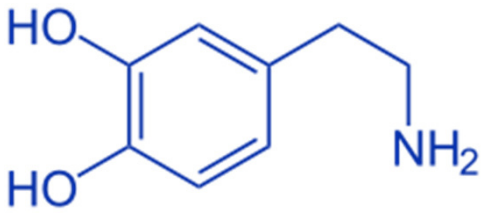
Welcher Anker ist stärker, welche Falle ist attraktiver?





IM RAUSCH DER RENDITE

Die besten Cannabis-Aktien kaufen: So profitieren Sie vom Marihuana-Boom



Dopamin

Bärenfallen

Treue,
Hoffnung

vorschnelles
Handeln

„Schwäche für Neurotransmitter“
Dopaminsucht
spannende Geschichten
aufregendes Trading

Umfrage

Was ist deine Bärenfalle?

- Herz (Treue, Hoffnung)
- Bauch (vorschnelles Handeln)
- Kopf (verfalle Geschichten, Dopamin-gesteuert)
- weiß nicht
- tappe in keine Fallen

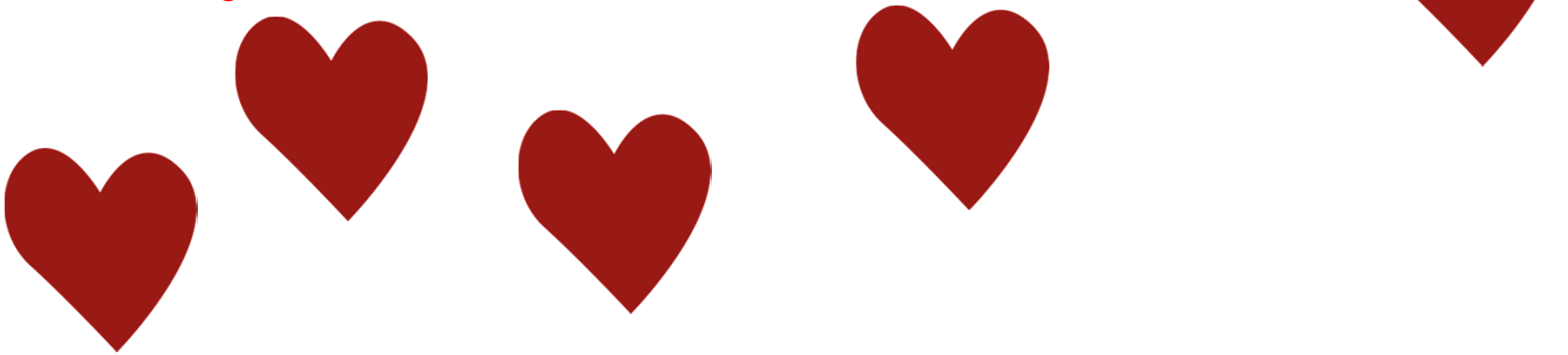
Ziel: Herzhaft traden

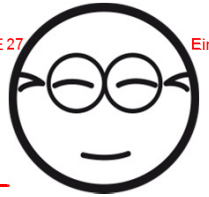
— weniger sympathisch kommt besser

— Trading mit offenem Herzen und starker Leber

— Herzschlagwahrnehmung steigert die Ertragskraft

— Herzintelligenz entdecken und nutzen





Herzintelligenz

Studie: Ward S (2008) Das Herz und die Verbesserung der Trader-Performance, *Traders' Magazin 1, 62-65*

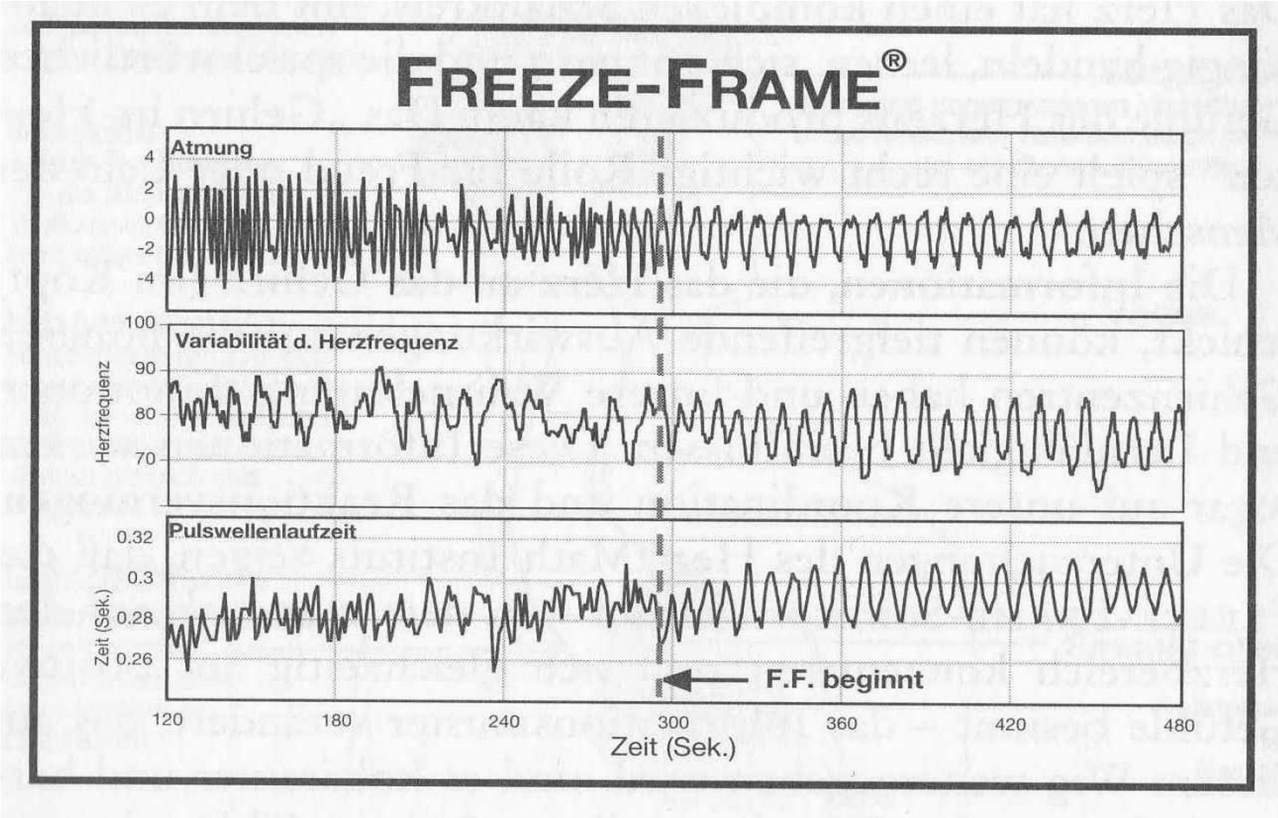
Daten: 19 Trader (18 Männer, eine Frau)
Alter: 21 bis 45 Jahre

Messung: **Ungleichmäßiger/chaotischer Puls**: Verbunden mit Stress, Angst, Depression
Gleichmäßiger Puls (Kohärenz): Verbunden mit Mitgefühl, Dankbarkeit

Zeitraum: 6 Wochen

Ergebnis: bessere Werte z. B. für Angst, Entscheidungsfreude und mentale Klarheit

Herzintelligenzübung



DocChildre (2006) Die Herzintelligenz entdecken

Autonomes Nervensystem
Sympathikus / Parasympathikus

Sympathikusaktivität	Parasympathikusaktivität
vermindertes Atmen	bewusstes Atmen
wenig Schlaf	ausreichend Schlaf
vorgegebenes Zeitmanagement	eigene Rhythmen leben
übermäßig viele Sinnesreize	Ruhe, verringerte Sinnesreize
unterdrückte Gefühle	Meditation
überaktive Augenmotorik	Weite sehen und spüren
denken, planen, organisieren ...	hingebungsvoll-künstlerischer Ausdruck

wirkt vor allem bei nach außen gerichteten Aktivitäten

steuert lebenswichtige (unbewusst ablaufende) Organfunktionen

Leber und Herz
Lage, Themen, Eigenschaften

Leber	Herz
Lage: rechter Oberbauch	Lage: linker / mittlerer Brustkorb
Entgiftung	Bluttransport
Nährstoffproduzent	Selbstversorger (Herzkranzgefäße)
»Nein«, Abgrenzung	»Ja«, Offenheit
aktiv: 1–3 Uhr, passiv: 11–13 Uhr	aktiv: 11–13 Uhr, passiv: 23–1 Uhr

Körperbewusstsein steigert Ertragskraft

Ergebnis 1: Genauigkeitsquote
Trader: 78,2 Prozent
Cambridge-Studierende: 66,9 Prozent

Ergebnis 2: Trader mit höchster Herzschlagwahrnehmung verdienten mehr Geld

Ergebnis 3: Dauer der Berufsausübung
68,7 Prozent (bis zu vier Jahre)
76,3 Prozent (fünf bis acht Jahre)
85,3 Prozent (länger als acht Jahre)
Vergleichsgruppe: 66,9 Prozent

Ergebnis 4: von Vorteil: geringer Body-Mass-Index, niedrige Pulsfrequenz

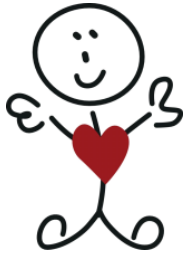
Aufgaben: Herzschlagwahrnehmung trainieren!!, Körperbewusstsein steigern

Wie du dich in Balance bringst

- Du atmest bewusst.
- Du spürst deinen Herzschlag.
- Du nimmst deinen Herzrhythmus wahr.
- Du übst, »defokussiert« zu sehen.
- Du machst dreidimensionale Hautmeditationen.
- Du erlernst die Zonenmeditation.

Innere Stärke und Gelassenheit durch Achtsamkeit

Achtsamkeitstraining verbessert die



- Regulation der Konzentrationsfähigkeit und beeinflusst Lern- und Erinnerungsvermögen.
- Fähigkeit, die eigenen Emotionen bewusst regulieren zu können. Stressresistenz kann gesteigert werden.
- Sensibilität für den eigenen Organismus und das Vertrauen in den eigenen Körper.
- Fähigkeit, zwischen dem Menschen, der ich bin und dem Menschen, der ich glaube oder hoffe zu sein, unterscheiden zu können

Was du erfahren hast …
Was zur Balance beiträgt

- Persönlichkeitsmerkmale aufspüren (Coaching)
- Persönlichkeitsentwicklung (Befreien von hinderlichen Mustern)
- persönliche Geldgeschichte beleuchten, Geldbewusstsein entwickeln
- auf die Persönlichkeit abgestimmtes Trading
- **Trading-Praxis**:
  - Vorbereitung, z. B. Achtsamkeitsübung
  - Durchführung, z. B. Einstieg, Ausstieg, Risiko- und Money-Management
  - Nacharbeitung, z. B. Trading-, Erfolgs-, Erkenntnistagebuch
- Balance von Trading- und Trading-freier Zeit (soziale Kontakte)
- fester Trading-Arbeitsplatz mit LAN-Verbindung
- Gewinne **und** Verluste (akzeptieren)
- Emotionen ausdrücken anstatt zu unterdrücken (Einfluss auf Trading verringern)
- Balance von Geist- und Körperarbeit, Körperbewusstsein entwickeln

Literaturtipps

— Allman WF (1999) Mammutjäger in der Metro: Wie das Erbe der Evolution unser Denken und Verhalten prägt, Spektrum Verlag

— Kiefer I, Zifko U (2006) Brainfood: Fit im Kopf durch richtige Ernährung, Kneipp

— MacLean PD (1990) The Triune Brain in Evolution, Springer Verlag

— Röcker AE (2008) Trimurti: Wie Sie die Dreiheit von Kopf, Herz und Bauch in Einklang bringen, Arkana Verlag

(Abschluss-)Disclaimer

Dieses Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne Zustimmung des Veranstalters oder des Autors unzulässig. Das gilt insbesondere für die Weitergabe, Vervielfältigungen, Übersetzungen oder die Einspeicherung und/oder Verarbeitung in elektronischen Datenverarbeitungssystemen.

Die in diesem Webseminar besprochenen Hinweise zu Finanzinstrumenten dienen ausschließlich zu Informations- & Demonstrationszwecken und der Unterstützung Ihrer selbstständigen Anlageentscheidung. Sie stellen weder eine Empfehlung noch eine Beratung bzw. ein Angebot zum Kaufen, Halten oder Verkaufen von Finanzinstrumenten dar. Zudem handelt es sich um keine Finanzanalyse im Sinne des Wertpapierhandelsgesetzes. Bitte beachten Sie die Angaben zum Stand des Dokuments, da die Inhalte durch aktuelle Entwicklungen bereits überholt sein können.

All emojis designed under copyright by OpenMoji – the open-source emoji and icon project (https://openmoji.org/), License: CC BY-SA 4.0 (https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0). The material was not modified. No warranties are given.

Vielen Dank

S Broker Akademie:

Maik Thielen, Certified Financial Technician (CFTe)

Tel. 0611 20 44 1911
akademie@sbroker.de
www.sbroker.de/akademie

Dr. Raimund Schriek
Speaker, Coach, Trader und Buchautor

kontakt@raimundschriek.com
www.raimundschriek.com/sb2022