

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

Trading-Praxis können auch auf nicht verstandene Lernaufgaben hinweisen.

5. Das **Gesetz der Analogie** stößt im Prinzip ins gleiche Horn: Im Makrokosmos herrschen die gleichen Gesetze wie im Mikrokosmos. Der amerikanische Buchhalter **Ralph Nelson Elliott** entschlüsselte die Struktur von Kursbewegungen, die sich in einer rhythmischen Abfolge von Wellen entwickeln (**Elliott-Wellen**). Obwohl die Elliott-Wellen-Theorie zeitunabhängig ist, funktioniert sie bei mittel- und langfristigen Analysen besser als z. B. beim Intraday-Trading (Prechter, Frost 2004). Diese Beobachtung wurde durch die Erkenntnisse der Chaosforschung untermauert. Der polnisch-französische Mathematiker **Benoît Mandelbrot** formulierte das Prinzip der Selbstähnlichkeit als Ordnungsstruktur des Kosmos. Die Struktur des Makrokosmos spiegelt sich fraktal im Mikrokosmos wider, wird dort allerdings teilweise von chaotischen Strukturen überlagert.
6. Dem **Gesetz der Mentalität** liegt die Kraft des Denkens zugrunde. Dinge, Ereignisse und Wörter entstehen im Denken. Die Gedanken sind dabei neutral. Erst aus dem Beweggrund Ihres Denkens entsteht die Wertung. So liegt es an Ihnen, was Sie denken (wertfreie, glückliche oder traurige Gedanken). Die Stärke und das Bewusstsein Ihres Denkens hängen ausschließlich von Ihnen ab. Einige Menschen können kraft ihrer Gedanken Metall biegen, andere Menschen heilen und wieder andere können durch Gedanken Dinge zerstören.



## Exkurs

### Wie Energiefelder wirken

Seit vielen Jahren beschäftige ich mich mit Themen wie Energiefeldern, Systemaufstellung oder auch Reinkarnation. Wie sind wir mit anderen verbunden? Was beeinflusst unsere Gefühle, Gedanken oder unser Verhalten?

Menschen leben, um sich zu entwickeln. Essen, laufen und sprechen lernen, so fängt alles an. Die Aufgaben werden im Laufe des Lebens vielfältiger, so dass weitere Fähigkeiten entwickelt werden. Woher kommt es, dass Menschen unterschiedliche Lernaufgaben haben? Welchen Einfluss haben dabei die unterschiedlichen sozialen Umfelder? Was tragen die viel beschworenen Gene, die wir als Geschenk von unseren Eltern mitbekommen haben, zu unserer Entwicklung bei?

Meine Erfahrung ist, dass vor allem drei Energiefelder bedeutsam sind: **1. das persönliche Feld**, **2. das systemische Familienfeld** und **3. weitere Felder**, zu denen ich **Gruppenfelder, Ortsfelder** und **Störfelder** zähle.

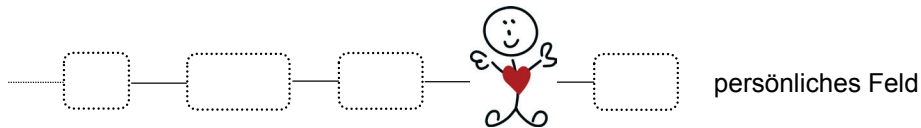


Abb. 1.10: Persönliches Feld

Das **persönliche Feld** ist in Abbildung 1.10 dargestellt. Die gestrichelten Rechtecke stehen als Symbol für zwei unterschiedliche Sichtweisen:

1. Die Rechtecke links können für **frühkindliche Erfahrungen** stehen, zu denen der bewusste Zugang fehlt. Diese spielen im weiteren Leben immer wieder eine Rolle. Die Figur mit Herz zeigt den Trader im Jetzt. Das Rechteck rechts davon steht für einen späteren Zeitraum.
2. Die Rechtecke können jeweils auch ein **früheres Leben** abbilden (links vom Trader), das rechts vom Trader kann für ein weiteres nach dem jetzigen stehen.

Letztlich ist es egal, was die Rechtecke für Sie bedeuten. Viel wichtiger ist, dass Sie Ihre Lernaufgaben erkennen und annehmen (Abb. 1.11).

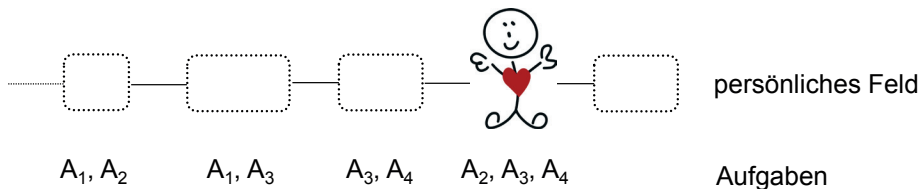


Abb. 1.11: Persönliches Feld mit Aufgaben  $A_1, A_2, A_3$  und  $A_4$

Als Ergänzung zu Abbildung 1.10 sehen Sie die Aufgaben  $A_1, A_2, A_3$  und  $A_4$  eingefügt, die sich aus Erfahrungen in früheren Zeiten ergeben (frühkindlich, frühere Leben).

Aus dem ersten Zeitraum haben sich die Lernaufgaben  $A_1$  und  $A_2$  entwickelt, im nächsten spielte wieder die Aufgabe  $A_1$  eine Rolle. Eine weitere Aufgabe ist dazugekommen ( $A_3$ ). Die Aufgabe  $A_1$  konnte in dieser Zeit gelöst werden, zumindest zeigt sie sich bis jetzt nicht wieder. Anschließend spielten die Aufgaben  $A_3$  und  $A_4$  eine Rolle. Der Trader (jetzt) widmet sich den Aufgaben  $A_2, A_3$  und  $A_4$ . Die Aufgabe  $A_3$  braucht offensichtlich besondere Aufmerksamkeit, da sie in mehreren Zeiträumen hintereinander vorkommt. Vielleicht handelt es sich um eine tiefe Verletzung oder die Reichweite der Aufgabe zeigt sich erst nach und nach. Möglicherweise ist es eine Frage der Zeit, bis das Thema bewusst angegangen werden kann.

Eine Möglichkeit besteht immer darin, Aufgaben mit dem Lebenspartner, der Familie und dem sozialen Umfeld zu bearbeiten. Wenn die Aufgaben nicht gelöst werden, wiederholen sich diese Situationen, Vorgehensweisen, Sprüche oder auch Wortgefechte. Die Beteiligten sind meistens nicht unbedingt glücklich darüber, nehmen es aber in ihren Alltag auf, und so wird es zur »Normalität«. Der Gegenentwurf dazu ist, sich bewusst zu verändern.

**Beispiel 1:** Angenommen bei der Aufgabe  $A_3$  geht es um Vertrauen. Im normalen Leben könnte sich das Thema so zeigen, dass das Vertrauen zwischen dem Trader und dem Lebenspartner fehlt. Zweitrangig ist übrigens, ob der Mangel an Vertrauen vom Trader oder vom Lebenspartner ausgeht. Sätze wie »Auf dich ist kein Verlass.«, »Du schaffst das sowieso nicht!« oder »Du kannst einfach nicht mit Geld umgehen« ermüden. Vielleicht hat der Trader diese Sätze so oft gehört, dass er sie nicht mehr ertragen kann. Sie wirken dennoch, auch wenn der Trader abschaltet, sich stur stellt oder sich räumlich abgrenzt. Der Ärger ist gegenwärtig.

Wer von Ihnen schon mal in einem Zustand von Ärger getradet hat, weiß, dass sich dieser in der Trading-Praxis vielfach noch verstärkt. Grundlage für erfolgreiches Trading ist ein ausbalancierter Zustand. Im Gegensatz zum normalen Leben müssen Trader ihre offenen Baustellen sofort angehen, damit diese neben dem emotionalen Schaden nicht auch noch finanziellen anrichten. Trading-Anfänger geraten auch deshalb an ihre Grenzen, weil sie der Trading-Praxis mehr Aufmerksamkeit schenken als z. B. den durch Trading-Ergebnisse hervorgerufenen Gefühlen wie Wut, Panik oder Depression. Trader sollten bewusst mit ihren Themen umgehen, ansonsten werden sie durch ihr Trading-Verhalten möglicherweise immer wieder an die gleichen ungelösten Stellen gelangen.

**Beispiel 2:** Stellen Sie sich vor, die Aufgabe  $A_4$  hat damit zu tun, dass Sie sich als Kind von ihren Eltern verraten gefühlt haben (dabei spielt es übrigens keine Rolle, ob es tatsächlich so war). Die Folge könnte sein, dass Sie sich so lange in Situationen begeben, in denen Sie dieses Gefühl empfinden, bis sie den Hintergrund geklärt haben. Dazu muss man erst einmal dahin kommen, die Aufgabe wahrzunehmen. Verrat kann sich beim Trading auf verschiedene Weisen zeigen. Wer z. B. mit einem zwielichtigen Broker Geschäfte macht, muss sich nicht wundern, bei der Ausführung einzelner Trades über den Tisch gezogen zu werden. Im schlimmsten Fall macht sich der Broker mit Ihrem gesamten Geld aus dem Staub. Natürlich ist es der Broker, der sich unaufrichtig verhält, dennoch sind Sie es, der diesen Broker gewählt hat. Ich habe einige Klienten, die zu bequem sind, ihren Broker zu wechseln, obwohl sie wissen, dass 1. keine ausreichende Sicherheit für ihr Geld besteht, 2. Marketmaker-Kurse unabhängig von Xetra- oder Reuterskursen stellen dürfen und 3. ihr Geld auf Konten liegt, die weder von denen anderer Kunden noch vom Unternehmen getrennt sind.

Im Beispiel 1 könnte das ein klärendes Gespräch mit dem Lebenspartner sein. Beim zweiten Beispiel hilft vermutlich schon, die Hintergründe für das Gefühl von »sich verraten fühlen« zu beleuchten und anschließend, das Kleingedruckte im Vertrag mit dem Broker zu lesen und diesen zu wechseln. Es hilft nicht, zu meckern oder Ihr Schicksal zu beklagen. Sie müssen Ihre Aufgaben angehen. Wenn Sie versuchen, diese zu umgehen, lauern sie schon an der nächsten Ecke ...

Menschen, die Situationen nicht bewerten oder projizieren, sondern sich auf die sich zeigenden Themen einlassen, haben möglicherweise ein glücklicheres, selbstbestimmteres und verantwortungsbewussteres Leben. Sie erkennen frühzeitig, worum es geht, und führen Lösungen herbei.

Neben dem persönlichen Feld gibt es das **systemische Familienfeld**, das auch eine starke Wirkung auf den Einzelnen hat. Im Familienfeld sind zahlreiche Lernaufgaben vorhanden, die ich in Abbildung 1.12 aus Gründen der Übersichtlichkeit weggelassen habe. Dabei kann es sein, dass weitere Aufgaben  $A_5$ ,  $A_6$  dazukommen, die vielleicht schon seit Generationen eine Rolle spielen, und für die Familie Lösungen herbeiseht, was sich meistens auf einer anderen, vielleicht unbewussten körperlichen Ebene abspielt. Man bringt Ursache und Wirkung möglicherweise nicht zusammen. Es kommt aber auch vor, dass es im Familienfeld um bereits aus dem persönlichen Feld bekannte oder auch gelöste Aufgaben geht.

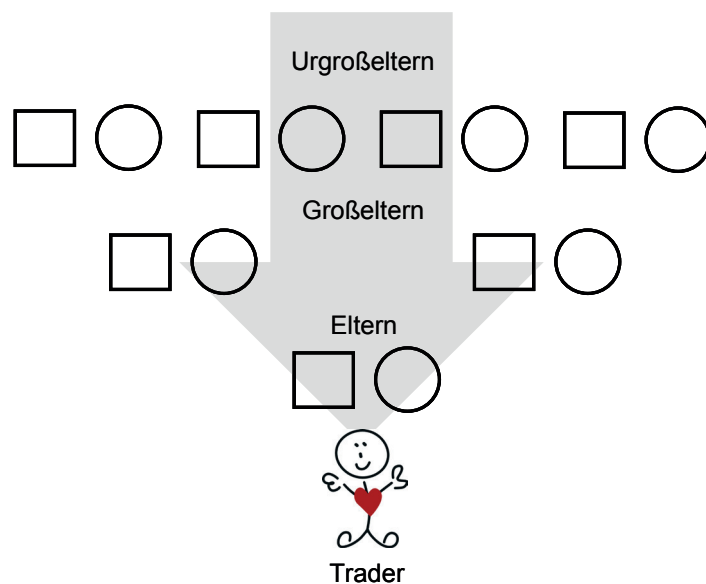


Abb. 1.12: Systemisches Familienfeld; Kreis = Frau, Quadrat = Mann

In Familien wiederholt sich vieles generationenübergreifend, z. B. Verhaltensweisen, Ereignisse oder auch Krankheiten. Solange die einzelnen Familienmitglieder diese akzeptieren, herrscht Ruhe im System. Wenn sich einzelne oder mehrere Familienmitglieder nicht mehr mit den Gegebenheiten abfinden, bringen sie Unruhe in das eingübte »Spiel«. Die ersten Schritte zu machen, um mal hinter den Vorhang oder unter den Teppich zu sehen, werden von anderen Gruppenmitgliedern mit Argwohn, Sorge oder Unverständnis wahrgenommen. Denn wenn sich einer bewegt, kommt das gesamte System in Bewegung. Daher lässt man gerne alles beim Alten. Schließlich möchte man auch dazugehören, so wie die anderen sein, geliebt werden oder nicht auffallen.



Stellen Sie sich vor, Sie stehen zu fünft im Kreis und halten sich an den Händen. Sobald eine Person ihre Position verändert, z. B. nach hinten zieht, um den Kreis zu vergrößern, braucht sie Kraft. Wenn die anderen vier keine Lust zu dieser Bewegung oder sogar Angst davor haben, werden sie sich wehren. Auch das kostet Kraft. Vielleicht verlieren die vier ihren sicheren Stand oder es fällt ihnen schwer, sich auf die ungewohnte Situation einzulassen. Das führt oft dazu, dass die Person, die sich erstmalig einem Thema widmet oder eine bislang unbekannte Qualität in ein Familiensystem bringt, sich den Ärger der anderen zumutet. Das kann z. B. auch durch Trading sein. Diese Erfahrung haben viele meiner Klienten gemacht. Zum virtuellen Trading ist im Familiensystem kein überliefertes theoretisches Wissen vorhanden, geschweige denn praktische Umsetzung. Die Erfahrungen fehlen schlichtweg und die damit verbundenen Veränderungen können Ängste hervorrufen.

Das Thema Trading in einer Familie salonfähig zu machen, kann an die Substanz des Traders gehen. Das Verhältnis der bewahrenden Kräfte zu denen, die für Veränderung stehen, ist dabei bedeutsam. Legt man sich mit der gesamten Familie an, mit dem Risiko angegriffen, möglicherweise auch ausgestoßen zu werden? Diese Entscheidung ist schwierig, weil sie auf »frei, das heißt allein« hinauslaufen könnte.

Es ist übrigens nicht unbedingt nur der mangelnde Wille, sich zu verändern. Oft ist es auch eine Frage von Kraft und Lebensalter. Da niemand weiß, wie alt er wird, sollte jede Veränderung, die Strukturen aufbricht und Krankheiten verringert als Bereicherung empfunden werden. Das betrifft auch zeitgemäßes Verhalten in finanziellen Angelegenheiten. Dafür braucht es Offenheit und Mut.

### Feldwirkung

Der britische Naturwissenschaftler **Rupert Sheldrake** bezeichnet soziale und kulturelle Felder mit dem Begriff **morphogenetische Felder**. Sie wirken bei Lebewesen (Mensch, Tier, Pflanze), geben Form und Struktur, sind Ursache für Veränderungen, Entwicklungen und Selbstheilung. Vor allem das **Verhalten** wird über morphogenetische Felder beeinflusst, z. B. die Organisation innerhalb von Gruppen. Wie schaffen es Hunderte von Vögeln, gemeinsam zu fliegen ohne nennenswerte Zwischenfälle? Wie können Tausende von Fischen in einem Schwarm bei hoher Geschwindigkeit den Aufbau halten? Woher wissen selbst einzelne Insekten, wohin sie das Baumaterial zum Aufbau eines Termitenhügels schaffen sollen?

Menschen sind ebenso wie Tiere über unterschiedlich starke **Gruppenfelder** miteinander verbunden. Die Mitglieder der Gruppe können auf alle Informationen des Feldes zurückgreifen und das Feld beeinflussen. Die Kommunikation funktioniert auch über große Entfernungen. Die gesamte Energie eines solchen Feldes setzt sich aus den Beiträgen der einzelnen Mitglieder zusammen. Gruppenfelder tragen zur Entwicklung von sozialen Fähigkeiten bei.

