

Aufgabe: Überzeugungen wahrnehmen, anerkennen und umwandeln

1. Übernimmst du deine persönliche Verantwortung?

Du bist der Grund für deine Trading-Ergebnisse. Wenn du das verstehst, erkennst du auch, dass du etwas ändern musst, wenn dein Ziel andere Ergebnisse sind. Bist du bereit, persönliche Verantwortung zu übernehmen und hast du das Bewusstsein dafür?

2. Was sind deine Entschuldigungen/Ausreden?

Beispiele: „Ich habe keine Zeit, an mir zu arbeiten“ oder „Meine Arbeit beansprucht mich sehr“ oder „Meine Familie lässt das nicht zu“ ...

3. Schreibe deine Überzeugungen auf und untersuche sie mit folgenden Fragen (mindestens 20 Überzeugungen):

- Woher habe ich die Überzeugung (Ursprung)?
- Welche Folgen hat die Überzeugung für mich? (mind. 5 Antworten)
- Wie kann ich mit der Überzeugung umgehen? (mind. 5 Antworten)
- Ist es eine Überzeugung, die nützlich für mich ist oder eine, bei der es sich lohnt, dass ich sie loswerde (weil sie mich begrenzt)?
- Wenn die Überzeugung nicht nützlich ist, kann ich sie loslassen und etwas Nützlicheres an ihre Stelle setzen oder gibt es, ein Gefühl, einen Gedanken oder eine Handlung, die an die Überzeugung gebunden ist und mich daran festhalten lässt?

Beispiele: „Geld stinkt“ oder „Bei fallenden Märkten verliere ich immer“ oder „Reiche sind schlechte Menschen“ oder „Immer, wenn ich verkaufe, dreht der Markt“ oder „Andere haben ein leichteres Leben“ ...



Überzeugung 1	
Woher habe ich die Überzeugung (Ursprung)?	
Welche Folgen hat die Überzeugung für mich? (mind. 5 Antworten)	
Wie kann ich mit der Überzeugung umgehen? (mind. 5 Antworten)	
Ist es eine Überzeugung, die nützlich für mich ist oder eine, bei der es sich lohnt, dass ich sie loswerde (weil sie mich begrenzt)?	
Wenn die Überzeugung nicht nützlich ist, kann ich sie loslassen und etwas Nützlicheres an ihre Stelle setzen oder gibt es, ein Gefühl, einen Gedanken oder eine Handlung, die an die Überzeugung gebunden ist und mich daran festhalten lässt?	

Überzeugung 2	
Woher habe ich die Überzeugung (Ursprung)?	
Welche Folgen hat die Überzeugung für mich? (mind. 5 Antworten)	
Wie kann ich mit der Überzeugung umgehen? (mind. 5 Antworten)	
Ist es eine Überzeugung, die nützlich für mich ist oder eine, bei der es sich lohnt, dass ich sie loswerde (weil sie mich begrenzt)?	
Wenn die Überzeugung nicht nützlich ist, kann ich sie loslassen und etwas Nützlicheres an ihre Stelle setzen oder gibt es, ein Gefühl, einen Gedanken oder eine Handlung, die an die Überzeugung gebunden ist und mich daran festhalten lässt?	

Überzeugung 3	
----------------------	--

...

