

A white dog is lying on its back on a pebbly beach, looking relaxed. The dog's head is resting on the sand, and its eyes are closed. The background shows the ocean waves. A wooden post is visible in the foreground, partially obscuring the dog's body.

Wie Sie zu einem von Ängsten und Aufregungen befreiten Trading gelangen

Webseminar, 22.03.2024

 **sbroker**

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

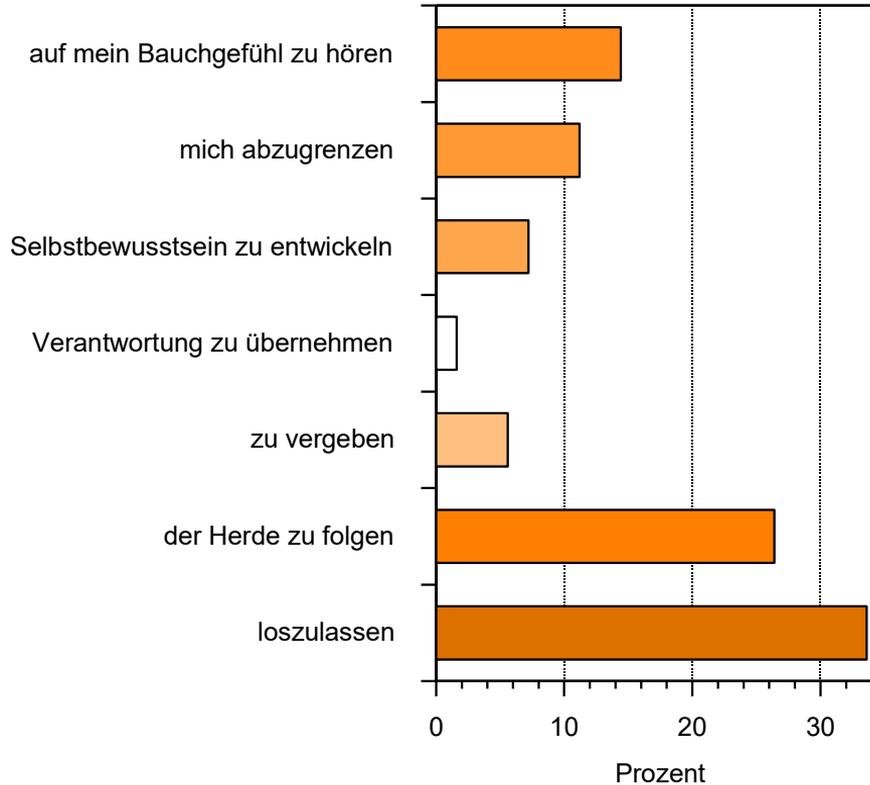


- **Trader-Coaching**
- **Seminare** für Trader seit 2011
- **Ausbildungskonzepte** für Trader
- **Trainer** beim UBS Trading Masters seit 2014
- **Keynote Speaker**, Referent bei Special-Events, Trader- und Anlegermessen
- **Buchautor**
 - Besser mit Behavioral Finance, 4. Aufl. 2016
 - Du bist Trader!, 2. Aufl. 2022
 - Geld verdienen mit Markteffekten, E-Book 2021 (D, FR, NL)
- Experte für systemische und rhythmische **Numerologie**
- Mitglied der Akademie für **neurowissenschaftliches Bildungsmanagement**
- kontakt@raimundschriek.com / www.raimundschriek.com





Mir fällt schwer ...



Loslassen



Verlierer erhöhen das Risiko

Studie: Gehring WJ, Willoughby AR (2002) The Medial Frontal Cortex and the Rapid Processing of Monetary Gains and Losses. *Science* 295, 2279-2282

Daten: 6 Frauen, 6 Männer im Alter von 19 bis 30 Jahren

Aufgabe: Entscheidung zwischen zwei Zahlen, die eine Sekunde danach grüne oder rote Hintergrundfarbe annehmen.

5

25

5

25

5

25

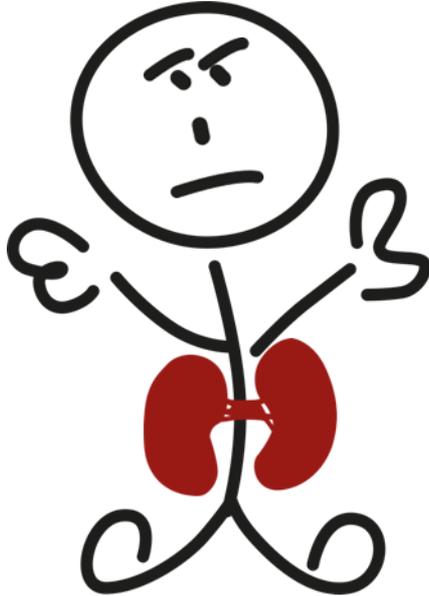
(Grün = Gewinn, Rot = Verlust)



Verlierer erhöhen das Risiko

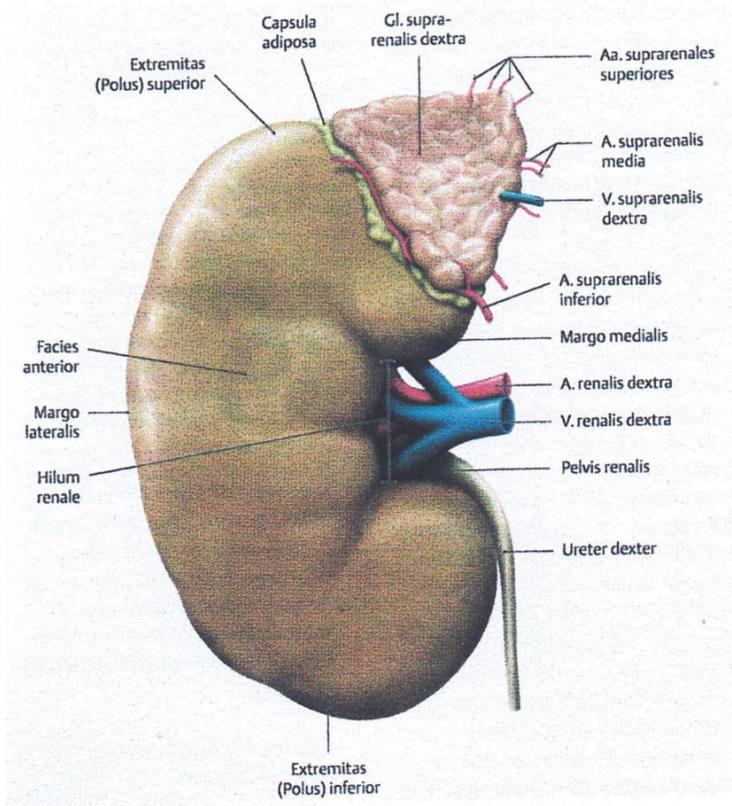
- Ergebnis 1:** Gehirn benötigt $\frac{1}{4}$ -Sekunde, um Ergebnis als Gewinn oder Verlust wahrzunehmen
- Ergebnis 2:** Gewinn / Verlust beeinflusst Verhalten im nächsten Spiel (Trade)
(**keine bewusste Entscheidung**)
- Ergebnis 3:** **Verlierer erhöhen das Risiko**
- Ergebnis 4:** Druck, Verluste auszugleichen führt zu weiteren Verlusten
- Ergebnis 5:** Verluste hinterlassen **Spuren im Gehirn**

Angst / Sorge / Stress



- schadet Immunsystem und Nebennieren
- bestimmt Entscheidungsverhalten
- beeinflusst Selbstwertgefühl
- **Kopfsache**

Angst schadet den Nebennieren



- erschöpfte Nebennieren durch permanenten Stress (Herzrasen, Schwitzen, Zittern)
- kontrollierte und nicht kontrollierbare Stressreaktion (Kortisolbildung)

Welche Ängste kennst du?

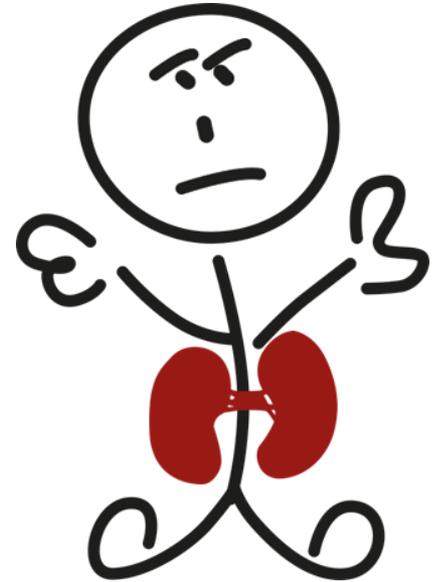
- Verlustangst
- Versagensangst
- Existenzangst
- ...
- ➔ — Mangel an **Urvertrauen** (Mutter)
- ➔ — Mangel an **Selbstvertrauen** (Vater)



Worauf vertraust du?

Ängste (bewusst / unbewusst) in der Trading-Praxis

- nicht ethisch / moralisch / familienkonform zu handeln
- zu verlieren (nicht genug zu gewinnen), ausgeliefert zu sein
- Chancen (Einstiege) zu verpassen
- Buchgewinne zu „verlieren“
- Verluste nicht zu realisieren
- ausgestoppt zu werden
- richtiges System / Stil zu handeln



Welche Ängste kennst du?

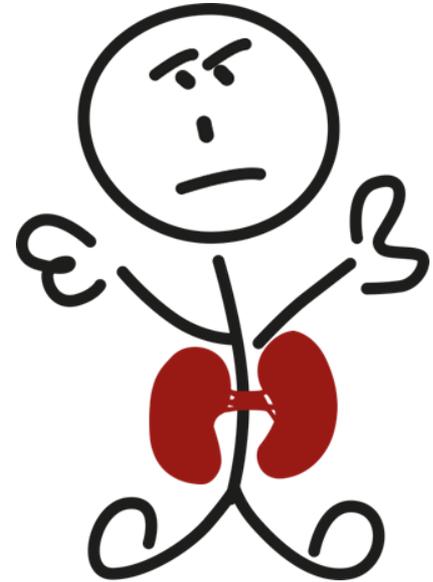
- nicht ethisch / moralisch / familienkonform zu handeln
- zu verlieren (nicht genug zu gewinnen), ausgeliefert zu sein
- Chancen (Einstiege) zu verpassen
- Verluste nicht zu realisieren
- ausgestoppt zu werden



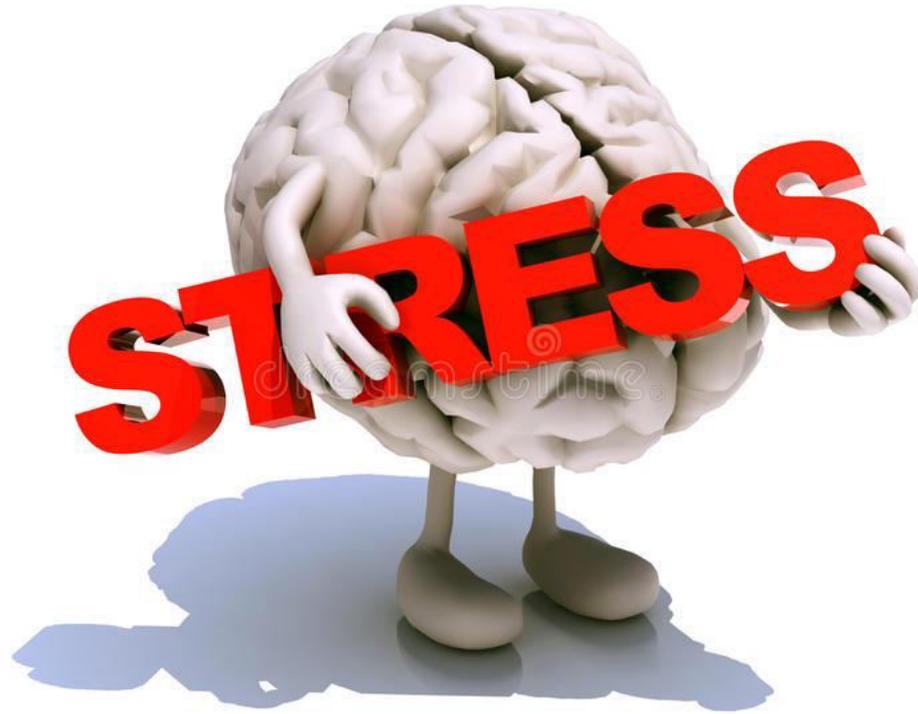
Ängste (bewusst / unbewusst) in der Trading-Praxis

- Versagensangst finanziell
- Verlustangst finanziell
- Drawdown (Schock)
- Depotverlust (Schock)

➡ Heilung



Was stresst dich?



Stressforscher



” *Reaktion auf Stress*

- kämpfen, fliehen, sich tot stellen
- Selbstregulierung des Körpers wird beeinflusst

Walter Bradford Cannon
Physiologe, Psychologe
1871 - 1945

Stressforscher



” *Stress ist*

- Reaktion auf Bedrohung
- Bewertung einer Situation

Hans Hugo Bruno Selye
Mediziner, Biochemiker,
Hormonforscher
1907 - 1982

Stressforscher



”
Stress entsteht

wenn sich der Geist gegen das wehrt,
was ist. Viele Menschen versuchen den
Strom ihres Lebens zu beschleunigen
oder leisten Widerstand, was zu
„Turbulenzen“ führt, die wir als
physische, geistige oder emotionale
Anspannung spüren.

Raimund Schriek
Wissenschaftler, Buchautor,
Coach
*1968



BURNOUT

Stress
Stress

„Angstbedingte Reaktionen in der Trading-Praxis“

- impulsives / ungeduldiges / zögerliches Handeln
- Market-Order
- Perfektionismus
- Gewinne zu früh mitnehmen /
Aussitzen / Nachkaufen im Verlust
- Grenzen (Stopps) übergehen
- Handelssysteme wechseln oder
verschlimmbessern

UND

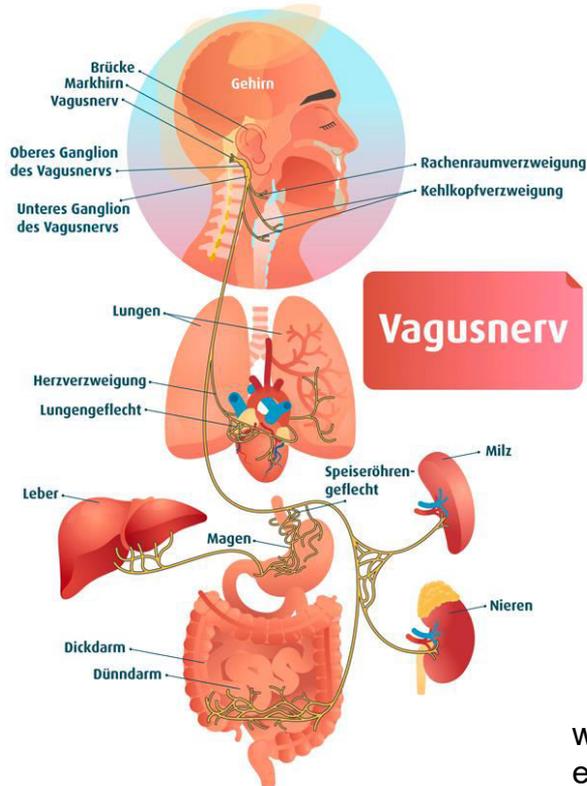
Lösungsvorschläge



- Vertrauen: Strategie statt Gelegenheiten
- Statistik: Trading-Tagebuch
- Fakten statt Geschichten
- Selbstvertrauen / -wert
- bewusst traden
- wertfrei wahrnehmen
- im Jetzt leben
- Entspannen

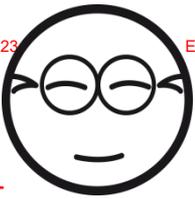


Der 10. Hirnnerv: Entspannung durch den *Nervus Vagus*



- Ursprung im Stammhirn
- größter Teil vom Parasympathikus
- stimulierbar über: Augen, Augenmuskulatur und Kehlkopf

www.beobachter.ch/gesundheit/wohlfohlen/vagusnerv-auf-knopfdruck-entspannen-543486



Sorgen **entsorgen**: **Atmen, atmen, atmen!!**

- Studie:** Shields J (1992) Lymph, lymph glands and homeostasis. Lymphology 25, 147-153
- Übung:** täglich 20 min: 5 Sekunden einatmen. 20 Sekunden den Atem anhalten (Blut wird mit Sauerstoff versorgt und Lymphsystem angeregt). 10 Sekunden ausatmen (Verhältnis 1 zu 4 zu 2).
- Ergebnis 1:** fördert die Kreativität und führt zu Kontakt mit höheren Bewusstseinssebenen
- Ergebnis 2:** tiefe Bauchatmung regt Immunsystems, wirksamste Methode, das Lymphsystem zu stimulieren und zu reinigen

Sorgen entsorgen: Biophotonenpflaster



- „Entstressen“
- balancieren das vegetative Nervensystem
- körpereigene Regulationssysteme werden aktiviert und Selbstheilungsprozesse angeregt



Wie du dein Gehirn in Balance bringst Wasser, der! Braindrink



wichtigstes Nahrungsmittel:



Wärmeregulator, Transport- und Lösungsmittel



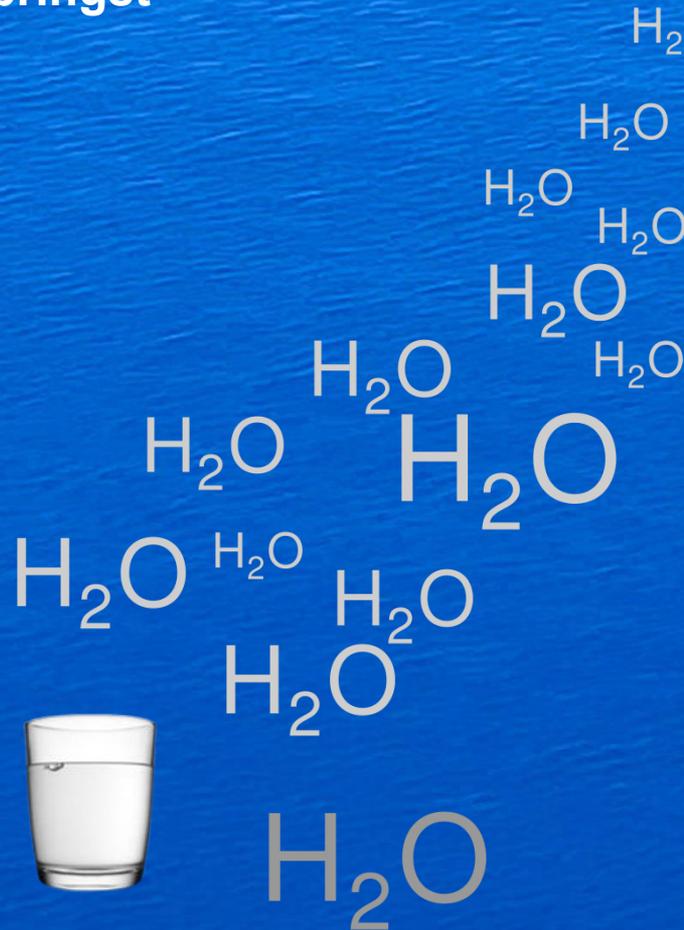
täglich 2 bis 3 Liter trinken bevor Sie Durst verspüren



Wasser ohne Kohlensäure



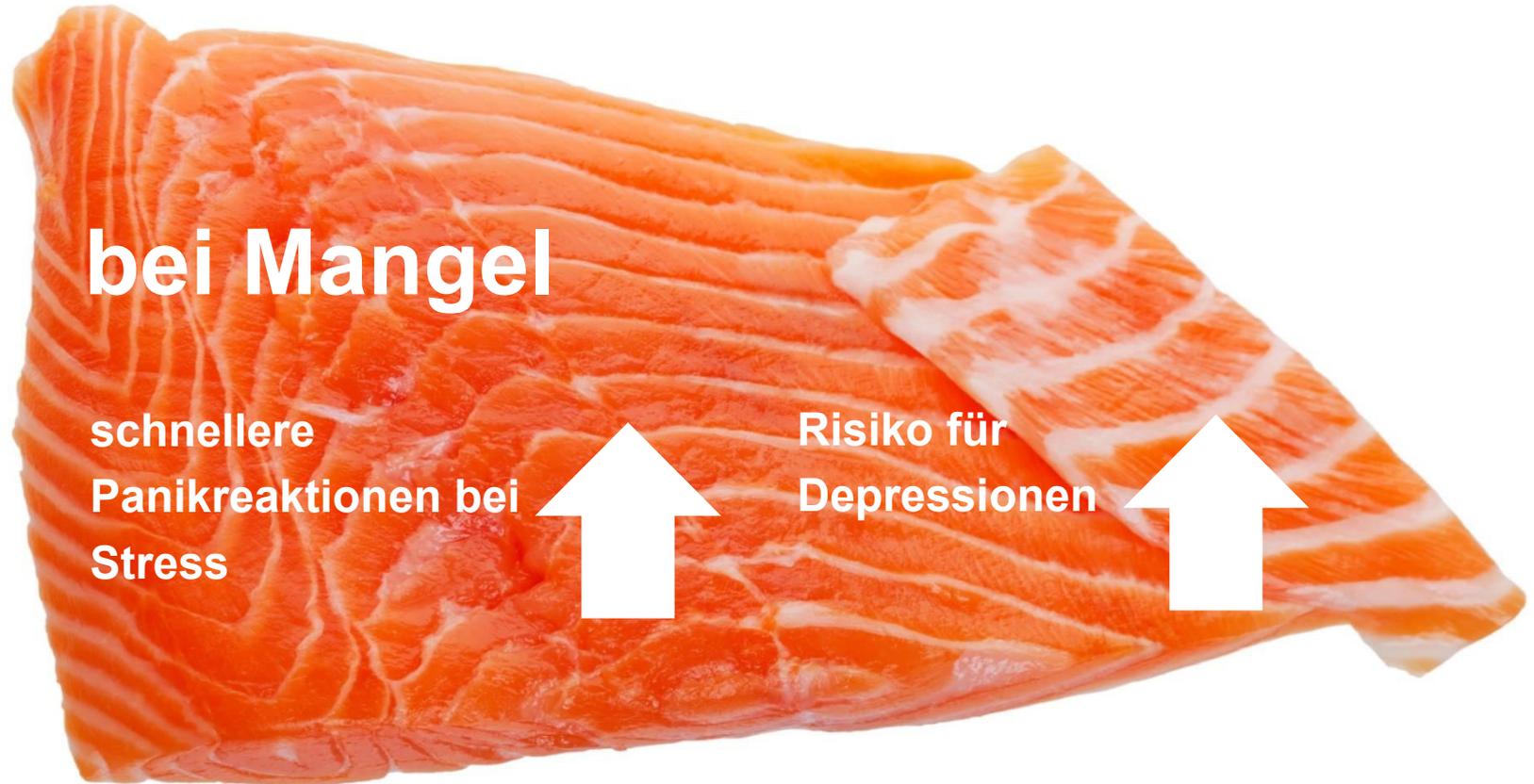
ungesüßter Kräuter- oder Früchtetee



Wie du dein Gehirn in Balance bringst: Iss dich reich

Gehirnleistung	Nahrungsmittelbestandteil/Funktion	Enthalten in
Konzentration	Glukose lieferant für Energieversorgung	Getreide, Obst, Gemüse
Gedächtnisleistung	Lecithin /Ausgangssubstanz für Acetylcholin	Eidotter, Hefe, Soja
Konzentration, geistige Leistungsfähigkeit	Eisen /Sauerstofftransport, Neurotransmitterstoffwechsel	rote Fleischsorten, Sesam, weiße Bohnen, Kürbiskerne
Konzentration	Magnesium /Energiegewinnung	Nüsse, Trockenfrüchte
Lernleistung/-erfolg	Calcium /Informationsübertragung	Hülsenfrüchte, Nüsse
Abrufen von Information Wachheit, Konzentration	Tyrosin /Ausgangssubstanz für Adrenalin, Noradrenalin und Dopamin	Fisch, Fleisch
Informations-übertragung	Omega-3-Fettsäuren /Bestandteil von Membranstrukturen	fette Seefische
Entspannung	Tryptophan /Ausgangssubstanz für Serotonin	Käse, Ei, Fisch, Fleisch
Geistige Leistungsfähigkeit	Flüssigkeit /Nährstofftransport	Wasser, ungesüßter Kräuter- und Fruchtee

Was tust du für deinen Körper? „Gehirnschmiere“ Omega-3-Fettsäuren



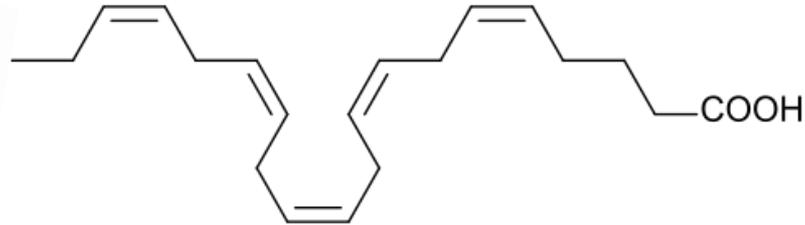
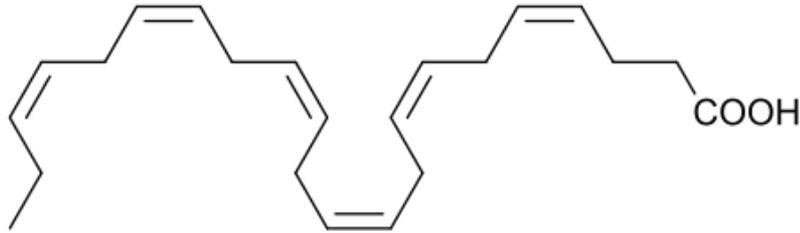
bei Mangel

schnellere
Panikreaktionen bei
Stress

Risiko für
Depressionen

Was tust du für deinen Körper? „Gehirnschmiere“ Omega-3-Fettsäuren

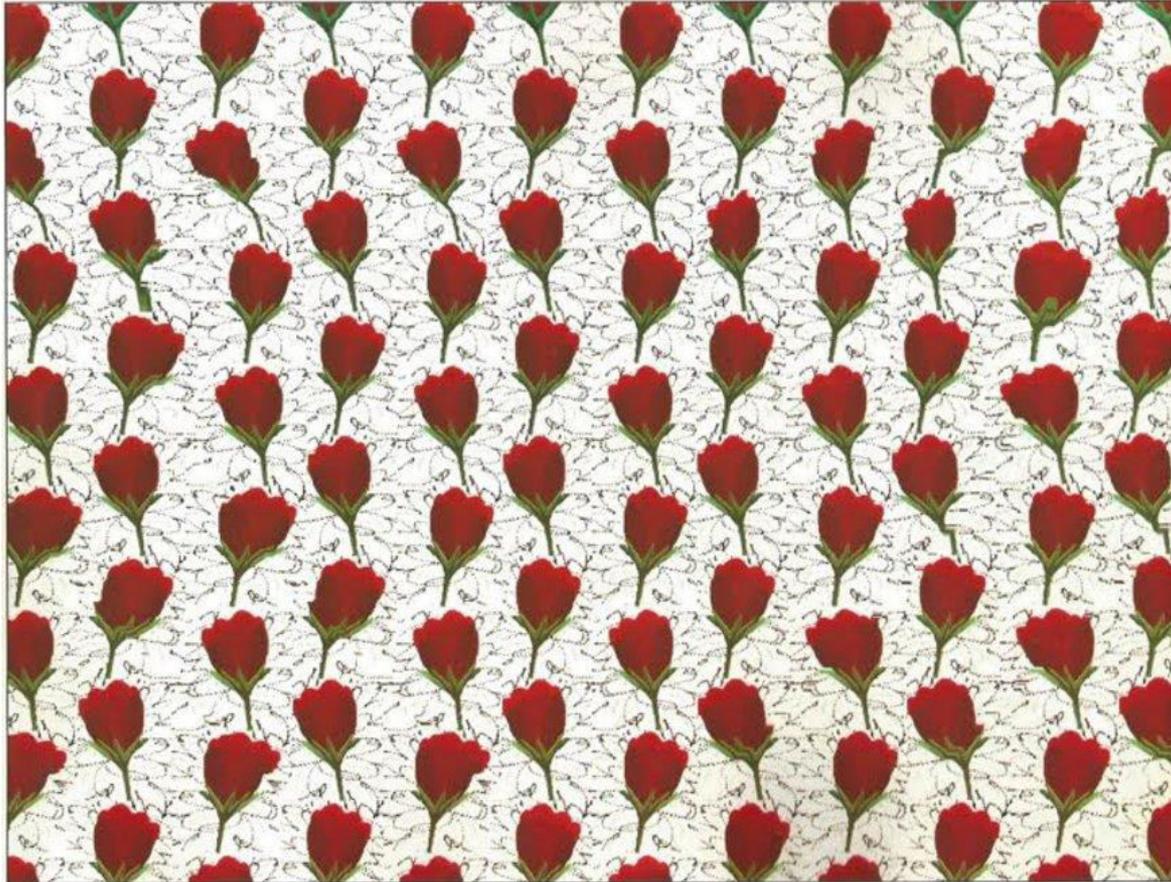
EPA: Eicosapentaensäure



DHA: Docosahexaensäure



Wie du dein Gehirn in Balance bringst: „Magic Eye“



Wie du dein Gehirn in Balance bringst



Wie du dein Gehirn in Balance bringst





Geplänkel?

Wieso immer noch Geplänkel? Unbeantwortete Fragen.

- Wer bist du?
- Wie managt du dich?
- Was treibt dich an?
- Wie ist deine persönliche Geldgeschichte?
- Welche Rolle spielt Finanzenentertainment in deinem Trading?
- Wie formulierst und erreichst du deine Ziele?
- Wie kommunizierst du mit deinem persönlichen Umfeld?
- Wie gehst du mit Risiken um?
- Wie sieht deine Trading-Praxis aus?



Literaturtipps

- 
- Fromm E (1993) Die Furcht vor der Freiheit, dtv
 - Kiefer I , Zifko U (2005) Brainfood: Fit im Kopf durch richtige Ernährung, Kneipp
 - Lowen A, Lowen L (2003) Bioenergetik für jeden: Das vollständige Übungshandbuch, Kirchheim
 - Riemann, F (2006) Grundformen der Angst. Reinhardt
 - Servan-Schreiber D (2006) Die Neue Medizin der Emotionen: Stress, Angst, Depression, Goldmann
 - Vopel KW (2006) Höher als die Berge, tiefer als das Meer: Phantasiereisen ..., ixsopress
 - Zalpour C (2002) Anatomie Physiologie. Urban & Fischer
 - www.mylaxman.de
 - www.shaktimat.de
 - google: „Magic Eye“

Was du erfahren hast ...

- Wieso du dein Gehirn richtig versorgen solltest
- weshalb du deine Ängste wahrnehmen solltest
- warum du Stress vermeiden oder abbauen solltest
- wieso du deine Nieren stärken solltest
- weshalb du deine Augen entspannen solltest
- warum du Sympathikus und Parasympathikus in Balance bringen solltest
- wie du angstbedingte Reaktionen in der Trading-Praxis vermeidest



Phantasiereise



(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/sb2024