

Dr. Raimund  
Schriek

# DU BIST TRADER!

Wie du trotz Fiskus, Fast Food und  
Finanzentertainment erfolgreich wirst

FBV

**Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek**

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie.  
Detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

**Für Fragen und Anregungen:**

[info@finanzbuchverlag.de](mailto:info@finanzbuchverlag.de)

2. Auflage 2023  
© 2018 by FinanzBuch Verlag,  
ein Imprint der Münchner Verlagsgruppe GmbH  
Türkenstraße 89  
80799 München  
Tel.: 089 651285-0  
Fax: 089 652096

Alle Rechte, insbesondere das Recht der Vervielfältigung und Verbreitung sowie der Übersetzung, vorbehalten.  
Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form (durch Fotokopie, Mikrofilm oder ein anderes Verfahren) ohne schriftliche Genehmigung des Verlages reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme gespeichert, verarbeitet, vervielfältigt oder verbreitet werden.

Die im Buch veröffentlichten Ratschläge wurden von Verfasser und Verlag sorgfältig erarbeitet und geprüft. Eine Garantie kann dennoch nicht übernommen werden. Ebenso ist die Haftung des Verfassers beziehungsweise des Verlages und seiner Beauftragten für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ausgeschlossen.

Redaktion: Marion Reuter  
Korrektorat: Sonja Rose  
Umschlaggestaltung: Ryan Sanktjohanser  
Umschlagabbildung: Fotolia/vege  
Satz: ZeroSoft, Timisoara  
Druck: Florjancic Tisk d.o.o., Slowenien  
Printed in the EU

ISBN Print 978-3-89879-930-0  
ISBN E-Book (PDF) 978-3-86248-773-8  
ISBN E-Book (EPUB, Mobi) 978-3-86248-774-5

*Weitere Informationen zum Verlag finden Sie unter*

[www.finanzbuchverlag.de](http://www.finanzbuchverlag.de)

*Beachten Sie auch unsere weiteren Verlage unter [www.m-vg.de](http://www.m-vg.de)*

# 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

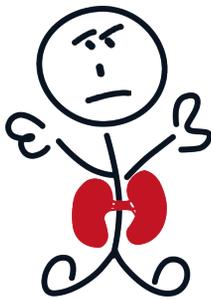
## Literatur

- Dohmen, T. *et al.*: Individual risk attitudes: New evidence from a large, representative, experimentally-validated survey. Institute for Study and Labor (IZA), Bonn, Discussion Paper 1730, 2005
- Naef, M. *et al.*: Decomposing Trust: Explaining National and Ethnical Trust Differences. Unveröffentlichtes Working Paper, 2013

## 4.5 Angst, Trauer und Wut

Neben Freude und Erleichterung sind es vor allem Angst, Trauer und Wut, die Tradern begegnen. Gerade viele Anfänger verlieren und kommen zwangsläufig in Kontakt mit diesen drei Gefühlen, die sich in der Trading-Praxis immer wieder ihren Weg bahnen. Bei einem Verlust-Trade könnte auch ein Gefühl von Erleichterung auftreten, weil der »Kampf« mit dem Markt ein Ende hat und durch Auflösen der Position Ruhe einkehrt.

### Angst

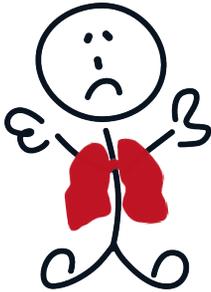


Angst  
Niere

Angst kommt z. B. auf, wenn zu hohe Risiken eingegangen werden oder das Risiko als unüberschaubar empfunden wird. Dabei spielt Verlustangst bei vielen Tradern eine große Rolle. Diese Angst führt nur deswegen zu realen finanziellen Verlusten, weil die mit dem Verlustgefühl verbundenen Themen nicht angesehen werden. Wenn Trader nach den tieferen Ursachen forschen und daraufhin ihr Verhalten ändern, wird Verlustangst eine untergeordnete Rolle spielen. Verluste könnten daraufhin als Teilergebnisse auf dem Weg zum Erreichen von Trading-Zielen empfunden werden. Angst ist das Thema der Niere.

Scham und Schuld sind die zwei Gefühle, die der Verstand entwickelt, wenn zuvor Angst im »System« war, die nicht angeschaut wurde. Beide Gefühle verhindern, in Kontakt mit der Angst zu kommen. Sie stellen sich in gewisser Weise davor. Für viele fühlt es sich »besser« an, sich aufgrund von Scham abzuwenden, als sich das eigentliche Thema anzuschauen. Das wiederum könnte zur Projektion der Scham auf ein Gegenüber führen. Viele Menschen projizieren, weil es »uncool« ist, Angst oder Scham zu zeigen.

## Trauer



Trauer  
Lunge

Trading kann Sie auch in Kontakt mit Ihrer Traurigkeit oder Trauer bringen. Verluste tragen dazu bei, dass Sie sich traurig fühlen könnten. Dadurch stellen Sie möglicherweise eine Verbindung zu einem nicht verarbeiteten persönlichen Verlust oder Versagen her. Negative Trading-Ergebnisse steigern den vorhandenen, oft nicht bewussten Verzweiflungszustand und machen emotionale Wunden sichtbar. Trauer ist das Thema der Lunge. Wie Sie bereits erfahren haben, kann Trauer auch von früher kommen (vgl. Kap. 4.4). Gerade für Trader ist es wichtig, ihre Gefühle zu sortieren und unter die Lupe zu nehmen.

## Wut



Wut  
Leber

Wut ist ein vielfach vorkommendes Gefühl beim Trading. Sie tritt vor allem auf, wenn es schwerfällt loszulassen. Das können Erlebnisse des normalen Lebens sein, aber auch sich tief im Minus befindende Positionen, Trades, bei denen man ausgestoppt wurde, und erstaunlicherweise auch welche, die überhaupt nicht durchgeführt wurden. Auch darüber kann man sehr wütend sein (entgangener Gewinn). Wenn die Leber aufgrund von runtergeschluckter Wut gestaut ist, fällt es schwer, in emotionalen Momenten, wie sie beim Trading vorkommen können, einen kühlen Kopf zu bewahren. Eine für die Leber ungünstige Ernährung (fettes Essen, Alkohol) wirkt verstärkend. Wer seine Unzufriedenheit in sich hineinfrisst oder nicht in seinem Rhythmus lebt, belastet ebenfalls seine Leber. Leberprobleme zeigen sich im Körper meistens nicht direkt am Organ, sondern über alternative Wege, wie z. B. über einen erhöhten Blutdruck, eine Disharmonie der Leber oder eine Störung des Fettsäurestoffwechsels.

Wichtig ist, dass Sie keine aktivierten Gefühle in die Trading-Praxis mitnehmen. Die Wahrscheinlichkeit, dass sich das Gefühl durch Ihre Trading-Ergebnisse verstärkt, ist sehr groß. Eine finanzielle Katastrophe ist z. B. mit einem bereits erhöhten Wutpegel vorprogrammiert.