

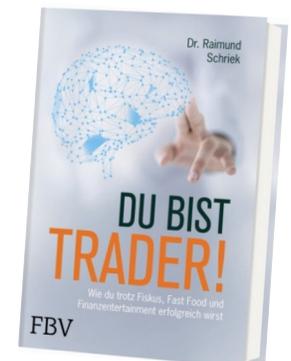


# DR. RAIMUND SCHRIEK



- Trader-**Coaching**
- **Seminare, Ausbildungskonzepte**
- Trainer beim UBS Trading Masters seit 2014
- Keynote Speaker
- **Buchautor** „Besser mit Behavioral Finance“ UND „Du bist Trader!“, UND „Geld verdienen mit Markteffekten“, E-Book (D, FR, NL)
- Experte für systemische und rhythmische Numerologie
- Mitglied der Akademie für neurowissenschaftliches Bildungsmanagement

[kontakt@raimundschriek.com](mailto:kontakt@raimundschriek.com)  
[www.raimundschriek.com](http://www.raimundschriek.com)



# URHEBERRECHT / LEISTUNGSSCHUTZRECHT

Dieses Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt.

Jede Verwertung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne Zustimmung des Autors unzulässig und strafbar. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

WARUM ANGST, WUT UND TRAUER  
KEINE GUTEN RATGEBER SIND



# WAS SIE ERLEBEN WERDEN

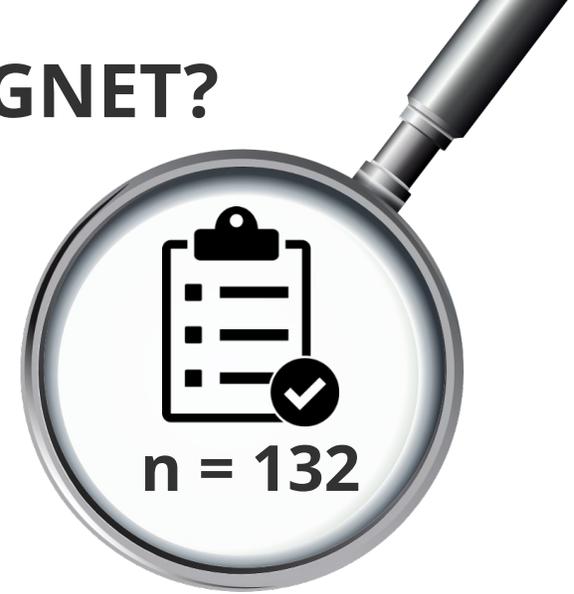
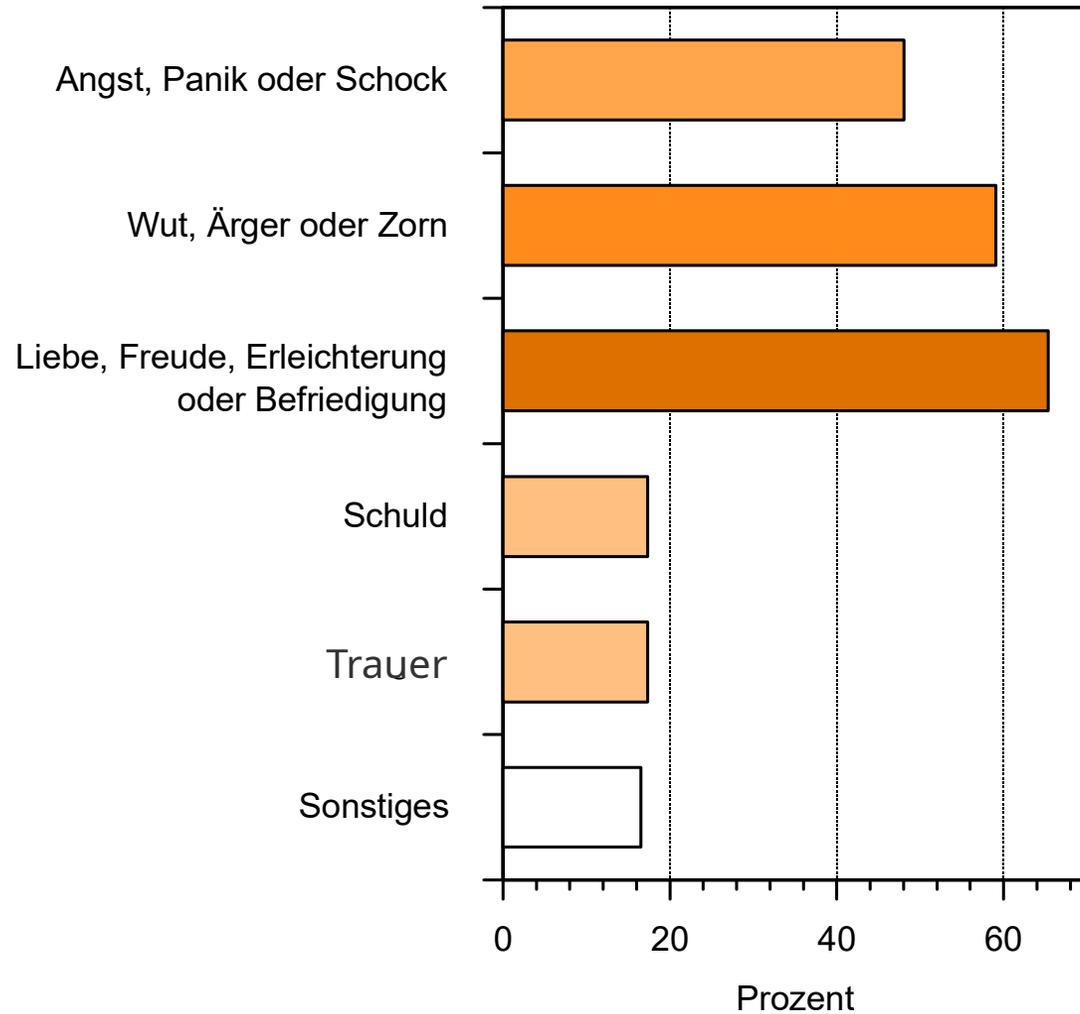
- Emotionale Reaktionen in der Trading-Praxis
- Angst, Wut und Trauer treten oft auf
- Die Neurowissenschaft hinter emotionalem Verhalten
- Strategien zur emotionalen Stabilität

# WELCHE GEFÜHLE SIND IHNEN BEIM TRADING BEGEGNET?



- Angst, Panik oder Schock
- Wut, Ärger oder Zorn
- Liebe, Freude oder Erleichterung
- Schuld
- Trauer

# WELCHE GEFÜHLE SIND IHNEN BEIM TRADING BEGEGNET?



# EMOTIONALE REAKTIONEN IN DER TRADING-PRACTIS

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

# UMFELD FÖRDERT EMOTIONEN



# MEDIEN FÖRDERN EMOTIONEN

5 ZINSEN: NACHHALTIGE WELTBANK-ANLEIHE MIT SPITZENRENDITE

**BÖRSE**  
▶ **ONLINE**

17  
2023

21.4.-23.2023  
Seit 1997  
Deutschlands größte  
Börsemagazin  
Monatlich über Börsen



**Wundermittel  
Wasserstoff!**  
Die besten Aktien und  
die Börsenchancen der  
Thyssenkrupp-Tochter



MEHR ALS  
**100%**  
KURSPOTENZIAL

**GEWINNE  
EXTREM**

Heiße Aktien, starke  
Argumente, hohe Chancen

HOCHPROZENTIG: EURO-ANLEIHE MIT STATTLICHEN 5,9 % ZINSEN

**BÖRSE**  
▶ **ONLINE**

13  
2023

30.3.-4.4.2023  
Seit 1997  
Deutschlands größte  
Börsemagazin  
Monatlich über Börsen

„Wir werden  
eine kräftige  
Kursrholung  
bekommen!“  
Star-  
Fonds-  
manager  
Hendrik  
Leber  
im  
Interview



Bis zu **135 Prozent Gewinn** mit deutschen Aktien

**WELCHE  
AKTIEN  
STEIGEN** in den  
**KOMMENDEN  
12 MONATEN  
AM MEISTEN**



Die exklusive Analyse aus der **BÖRSE-ONLINE-  
DATENBANK** - mit den neuen Schätzungen für 2024

GENIALE RENDITE-IDEE: DIESER ETF BRINGT

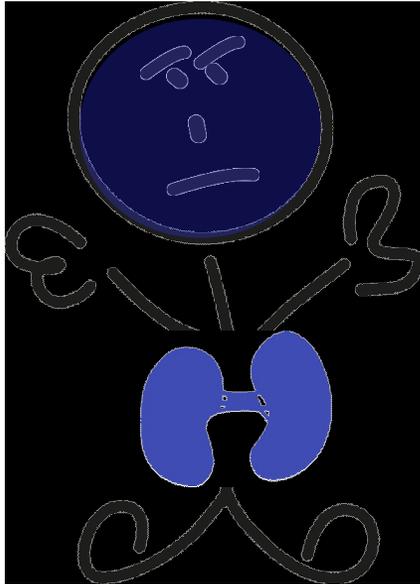
**BÖRSE**  
▶ **ONLINE**

WIE SIE MIT  
DEN **BESTEN  
DIVIDENDEN  
AKTIEN** DER  
IHR **GELD** →  
**VERDOPPEL**

# TRADING FÖRDERT EMOTIONEN



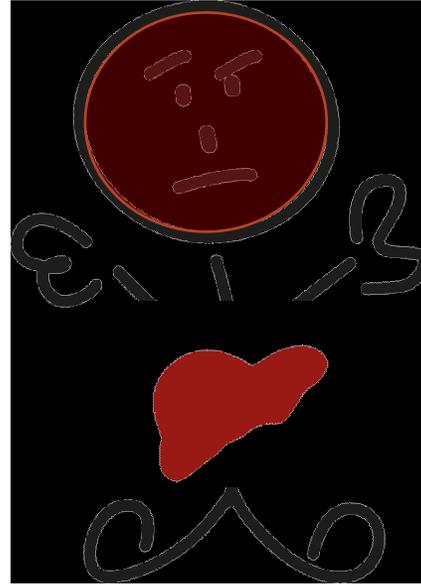
# TRADEN SIE IHRE EMOTIONEN?



Angst  
Niere



...



Wut  
Leber



...



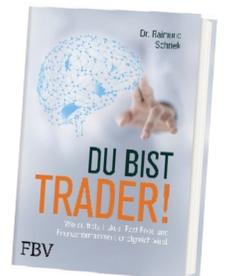
Trauer  
Lunge



...

# HERAUSFORDERUNG BEIM EMOTIONALEN TRADING

Die größte Herausforderung von Anfängern ist der Umgang mit den Trading-Ergebnissen. Deren Bewertung hat neben einer rationalen Komponente (Gewinn/Verlust in Euro) eine weitere, die mit Gefühlen verbunden ist. Gefühle, wie z. B. Befriedigung oder Erleichterung bei Gewinn oder auch Angst, Trauer oder Wut bei Verlust, verlangen Anfängern, aber auch Fortgeschrittenen und auch professionellen Tradern einiges ab. Umso wichtiger ist es, regelmäßig zu trainieren und vielfältige Erfahrungen zu sammeln. **Wer lernt, seine Gefühle wahrzunehmen, anzunehmen und damit umzugehen, ist auf einem guten Weg.**



# WARUM **ANGST**, **WUT** UND TRAUER IM TRADING VORKOMMEN



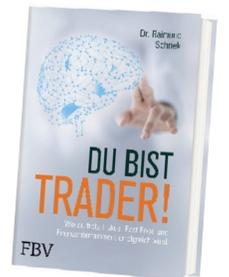
*“Die Höhe des Verlustes ist meistens mit einer im Verhältnis stehen den Gefühlsintensität verbunden.”*

Dr. Raimund Schriek  
Wissenschaftler, Buchautor, Coach  
\*1968



# ANGST

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.**



# VERARBEITUNG VON **ANGST**

komplexes Zusammenspiel von  
**Gehirnregionen, biochemischen  
Prozessen und körperlichen  
Reaktionen**



# WO UND WIE WIRD **ANGST** IM GEHIRN UND KÖRPER VERARBEITET?

## GEHIRNREGIONEN

- Amygdala
- Präfrontaler Kortex
- Hippocampus

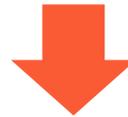
## BIOCHEMISCHE PROZESSE

- Cortisol
- Adrenalin
- Serotonin

## KÖRPERLICHE REAKTIONEN

- Herz-/Kreislauf-System 
- Muskelspannung 
- Atemfrequenz 

## LANGFRISTIGE AUSWIRKUNGEN



- chronische **Angst** kann Funktion vom Hippocampus beeinträchtigen und emotionale Regulation durch den Präfrontalen Kortex verringern
- dauerhaft hoher Cortisolspiegel kann zu Bluthochdruck und verminderter Immunabwehr führen

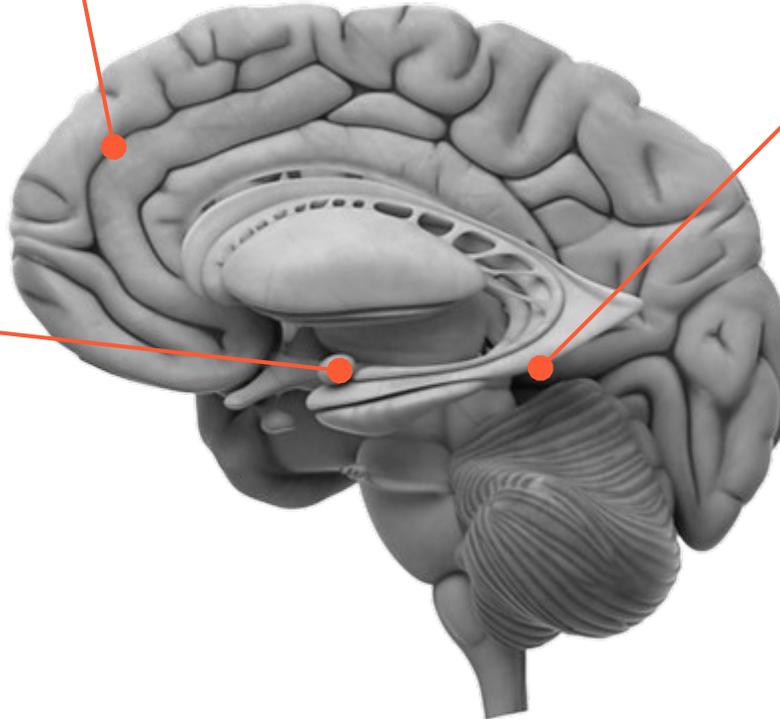
# GEHIRNREGIONEN UND IHRE FUNKTIONEN

## Präfrontaler Kortex

verantwortlich für die Planung, Entscheidungsfindung und das Abwägen von Risiken und Belohnungen

## Amygdala

beteiligt an der Verarbeitung von Emotionen wie **Angst** und Freude, die unsere Entscheidungen beeinflussen können



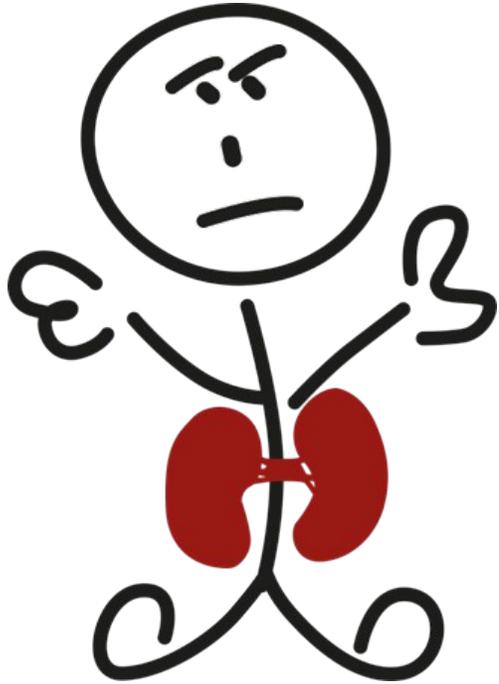
## Hippocampus

zentrale Rolle bei Gedächtnisbildung, räumlicher Orientierung, **emotionaler** Verarbeitung und Konsolidierung von Langzeitgedächtnisinhalten





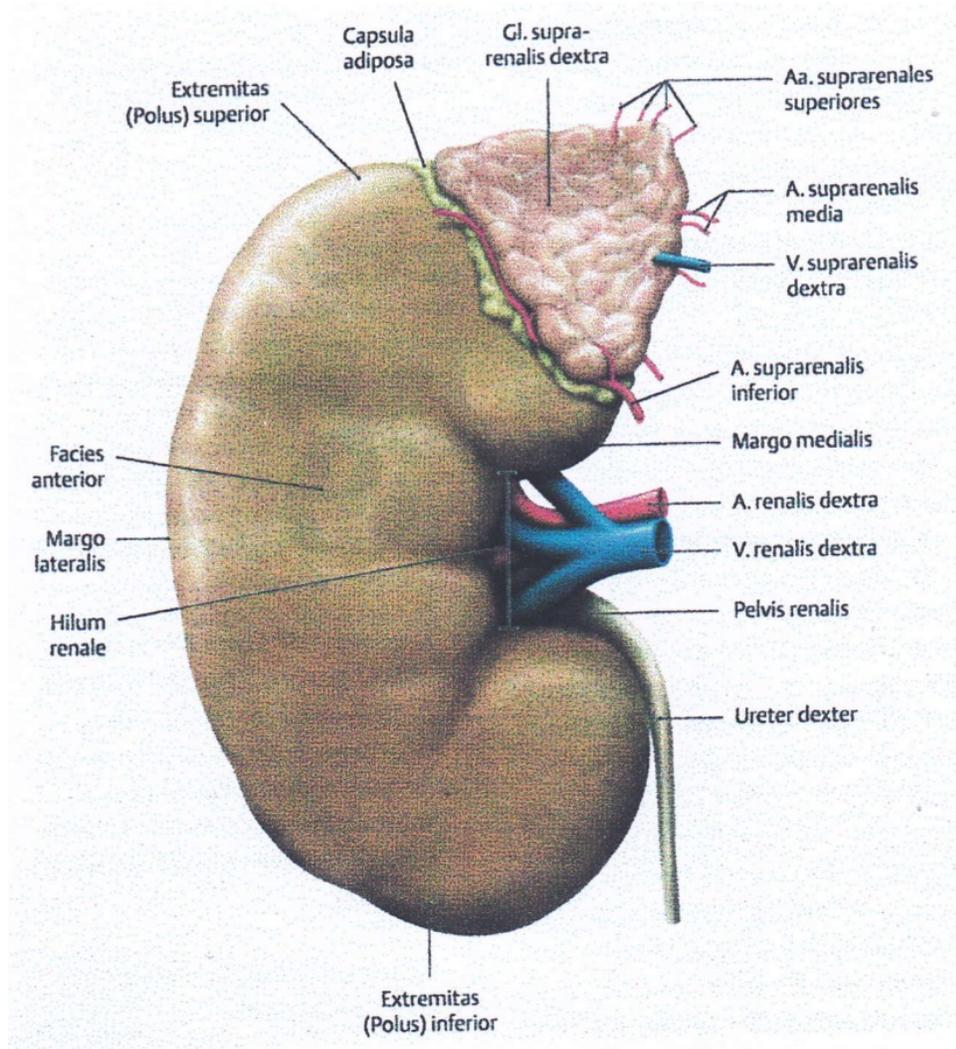
# ANGST / SORGE / STRESS ...



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



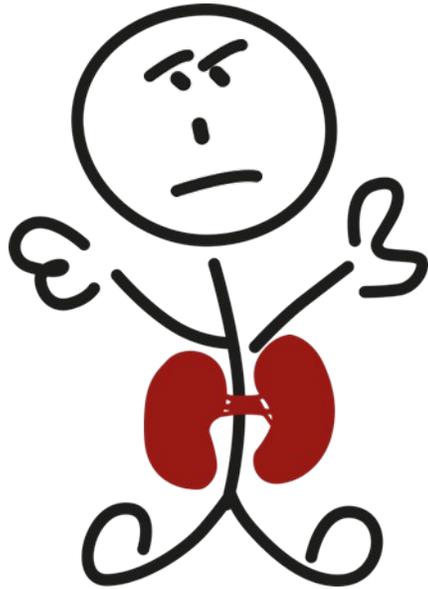
# ANGST SCHADET DEN NEBENNIEREN



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

# ÄNGSTE IN DER TRADING-PRAXIS

## WELCHE ÄNGSTE KENNEN SIE?



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

LÖSUNG



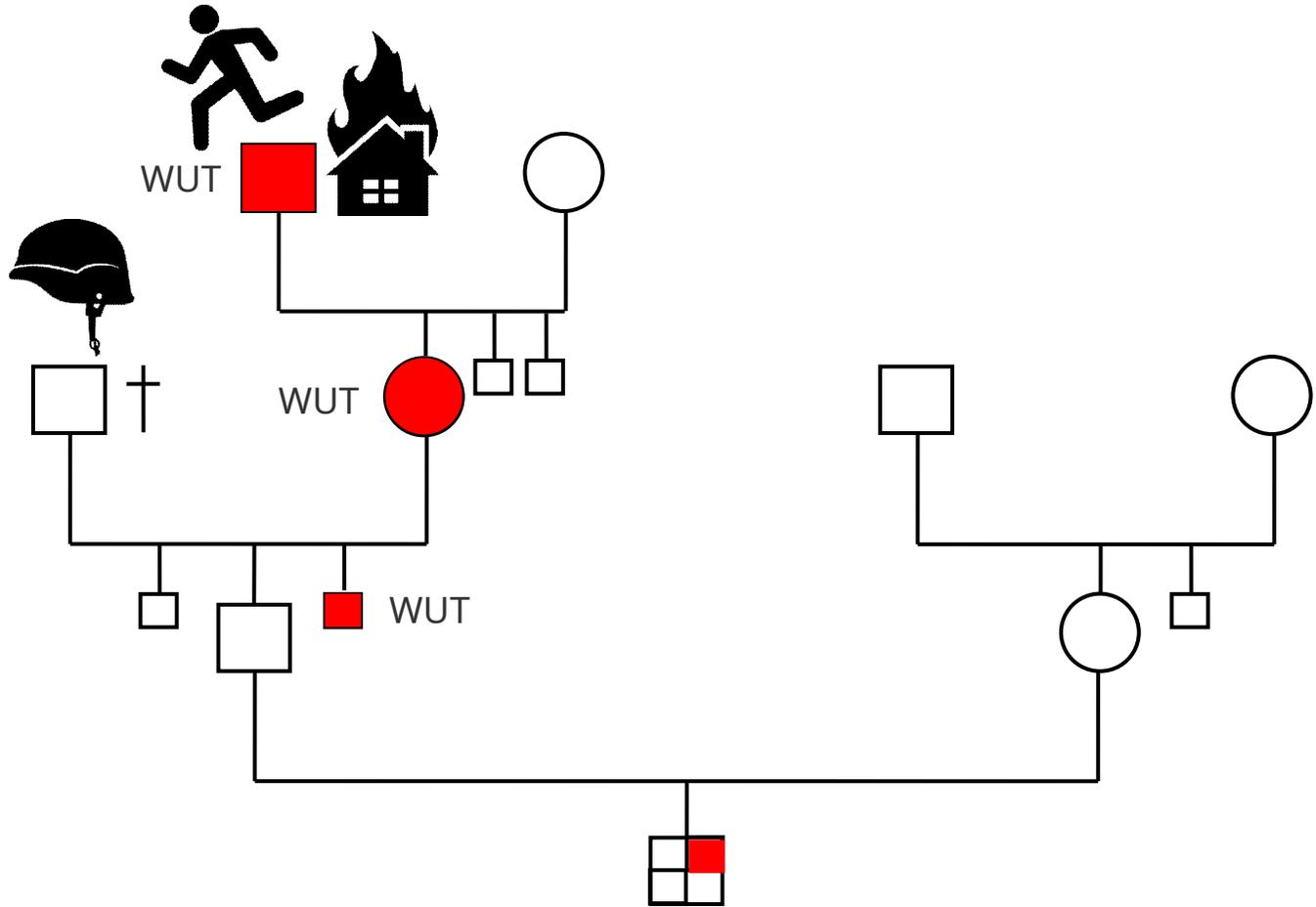
Entspannungstechniken und  
kognitive Strategien sind  
effektive Methoden, um die  
Auswirkungen von Angst zu  
verringern

# WIRKSAME ÜBUNGEN ZUR BEWÄLTIGUNG VON ANGST



- Atemanker zur Stressverringierung
- Progressive Muskelentspannung
- Gedankenwolke beobachten
- Dankbarkeitspraxis
- Mentale Visualisierung

# EMOTIONEN KOMMEN VON „FRÜHER“, **WUT** TRADER-COACHING GENOGRAMMARBEIT:



Trauer = schwarz, Wut = rot, Scham = blau, Schuld = blaues Muster, Symbole:  
 Kreuz = gestorben, Stahlhelm, laufende Figur = Flucht; Kreis = Frau, Quadrat =  
 Mann

# TRADING FÖRDERT EMOTIONEN

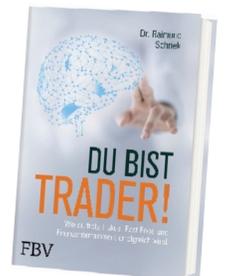


*“Wut zeigt sich vor allem dann, wenn Sie Ihre Bedürfnisse übergangen (zu großes Risiko) und keine Grenzen gesetzt haben (Stopps zur Gewinnsicherung und Verlustbegrenzung).“*

Dr. Raimund Schriek  
Wissenschaftler, Buchautor, Coach  
\*1968



**Wut** ist eine vielfach vorkommende Emotion 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 aus gestoppt 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.



# VERARBEITUNG VON **WUT**

komplexes Zusammenspiel von  
**Gehirnregionen, biochemischen  
Prozessen und körperlichen  
Reaktionen**



# WO UND WIE WIRD **WUT** IM GEHIRN UND KÖRPER VERARBEITET?

## GEHIRNREGIONEN

- Amygdala
- Präfrontaler Kortex
- Hippocampus
- Hypothalamus

## BIOCHEMISCHE PROZESSE

- Adrenalin / Noradrenalin
- Cortisol
- Serotonin

## KÖRPERLICHE REAKTIONEN

- Herzschlag 
- Muskelanspannung 
- Atmung 

## LANGFRISTIGE AUSWIRKUNGEN



- wird die **Wut** nicht reguliert, können diese körperlichen Reaktionen zu chronischem Stress und gesundheitlichen Problemen führen

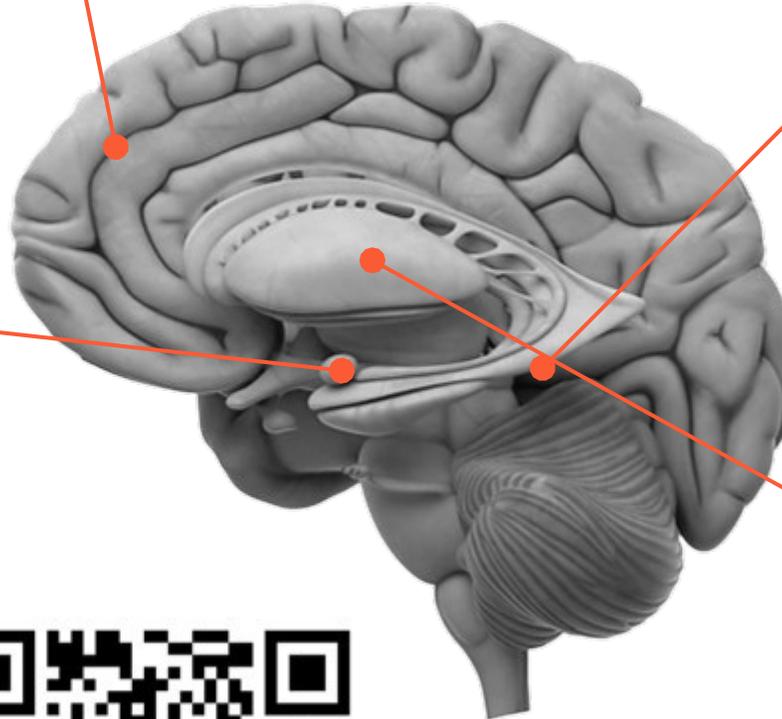
# GEHIRNREGIONEN UND IHRE FUNKTIONEN

## Präfrontaler Kortex

verantwortlich für die Planung, Entscheidungsfindung und das Abwägen von Risiken und Belohnungen

## Amygdala

beteiligt an der Verarbeitung von Emotionen wie **Angst** und Freude, die unsere Entscheidungen beeinflussen können



## Hippocampus

zentrale Rolle bei Gedächtnisbildung, räumlicher Orientierung, **emotionaler** Verarbeitung und Konsolidierung von Langzeitgedächtnisinhalten

## Hypothalamus

reguliert Körperfunktionen wie Hunger, Durst, Temperatur, Schlaf-Wach-Rhythmus und steuert Hormonausschüttung über das autonome Nervensystem



LÖSUNG



# Effektive Übungen zur Emotionskontrolle



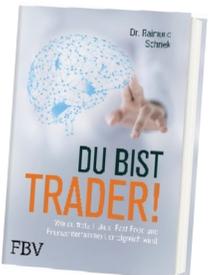
# WIRKSAME ÜBUNGEN ZUR BEWÄLTIGUNG VON **WUT**



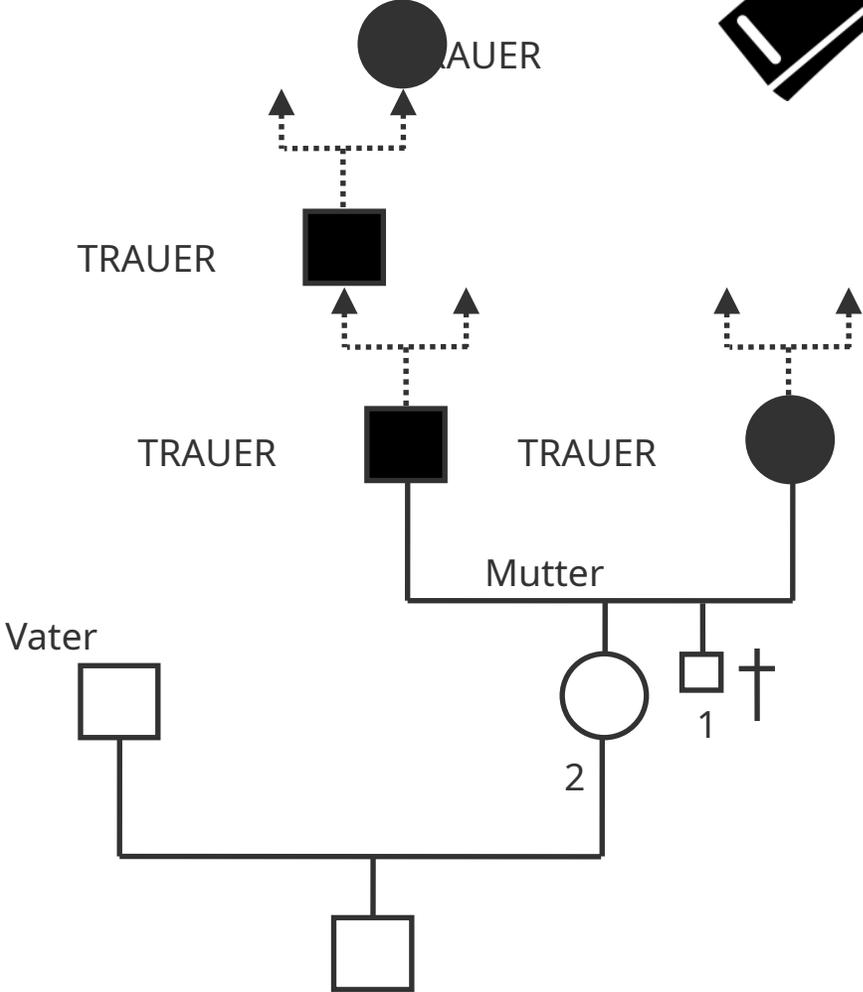
- Atemtechniken zur Stressverringierung
- Emotionstagebuch
- Achtsamkeitsmeditation
- Progressive Muskelentspannung

# TRAUER

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. Gerade für Trader ist es wichtig, ihre Gefühle zu sortieren und unter die Lupe zu nehmen.



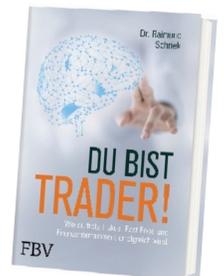
# TRADER-COACHING GENOGRAMMARBEIT: EREIGNISSE (?) UND GEFÜHL TRAUER



# TRADER-COACHING GENOGRAMMARBEIT



- ▶ **Genogramm 1:** Du trägst alle **finanziellen Verluste** deiner Familie ein (z. B. Kriegsereignisse: Flucht, Heimat verloren, Scheidung, Spekulation, Betrug ...).
- ▶ **Genogramm 2:** Du setzt dich mit den **persönlichen Verlusten** deiner Familie auseinander (z. B. Kriegsereignisse: getötet, verletzt, Eltern- teil, Kinder früh verstorben, Abtreibung, Fehlgeburt, tot durch Unfall, Scheidung, chronische Krankheit, Sucht ...).
- ▶ **Genogramm 3:** Du schreibst zu jeder Person (auch zu dir) das **Gefühl**, das du bei der Person am intensivsten wahrnimmst. Darüber hinaus markierst du mit einem großen X die Person, mit der du dich besonders verbunden fühlst, unabhängig vom Gefühl, auch ob und wie du dich mit der Person verstehst und ob sie lebt oder bereits verstorben ist.
- ▶ **Genogramm 4:** Du trägst alle **Glaubenssätze, Gedanken und Mei- nungen** über Geld, Geldanlage und Trading ein, wie du deine Familie wahrnimmst/wahrgenommen hast.



# VERARBEITUNG VON TRAUER

komplexes Zusammenspiel von  
Gehirnregionen, biochemischen  
Prozessen und körperlichen  
Reaktionen



# WO UND WIE WIRD TRAUER IM GEHIRN UND KÖRPER VERARBEITET?

## GEHIRNREGIONEN

- Amygdala
- Hippocampus
- Präfrontaler Kortex
- anteriorer cingulärer Cortex

## BIOCHEMISCHE PROZESSE

- Cortisol
- Oxytocin
- Serotonin / Dopamin

## KÖRPERLICHE REAKTIONEN

- Stressreaktion 
- Endorphine 



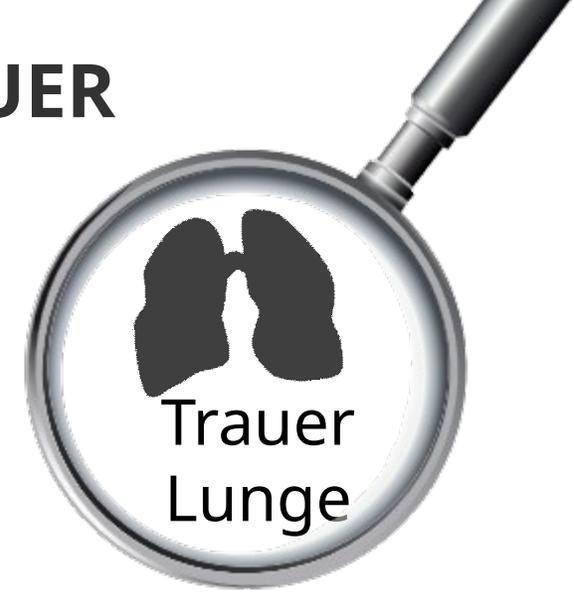
LANGFRISTIGE AUSWIRKUNGEN

LÖSUNG



Techniken wie **Achtsamkeit** und **Entspannung** können Aktivität von Amygdala und Ausschüttung von Stresshormonen verringern und helfen, impulsive Reaktionen zu kontrollieren

# WIRKSAME ÜBUNGEN ZUR BEWÄLTIGUNG VON TRAUER



- Gedankenwolke beobachten
- Brief an dich selbst
- Stresstagebuch
- Achtsamkeitsmeditation
- Soziale Unterstützung finden

# „EMOTIONALE REAKTIONEN IN DER TRADING-PRAXIS“ LÖSUNGSVORSCHLÄGE

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



UND



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

# LITERATURTIPPS



- Allman WF (1999) Mammutjäger in der Metro: Wie das Erbe der Evolution unser Denken und Verhalten prägt, Spektrum Verlag
- Baer U, Frick-Baer G (2012) Wie Traumata in die nächste Generation wirken. Semnos
- Bradshaw J (1997) Familiengeheimnisse. Mosaik
- DocChildre (2006) Die Herzintelligenz entdecken, VAK Verlag
- Servan-Schreiber D (2006) Die Neue Medizin der Emotionen: Stress, Angst, Depression, Goldmann Verlag

# DR. RAIMUND SCHRIEK



[kontakt@raimundschriek.com](mailto:kontakt@raimundschriek.com)

[www.raimundschriek.com](http://www.raimundschriek.com)

**FRAGEN?**  
**FRAGEN SIE BITTE.**