

NUTZEN SIE DIE VOLATILITÄT

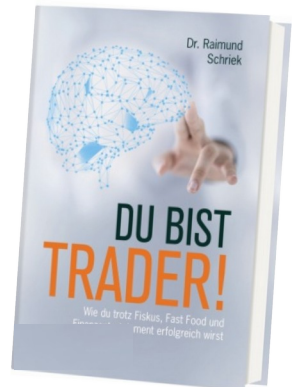


DR. RAIMUND SCHRIEK



- 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, E, FR, NL)
- Experte für systemische und rhythmische Numerologie
- Mitglied der Akademie für neurowissenschaftliches Bildungsmanagement

kontakt@raimundschriek.com
www.raimundschriek.com



URheberRECHT / LEISTUNGSSCHUTZRECHT

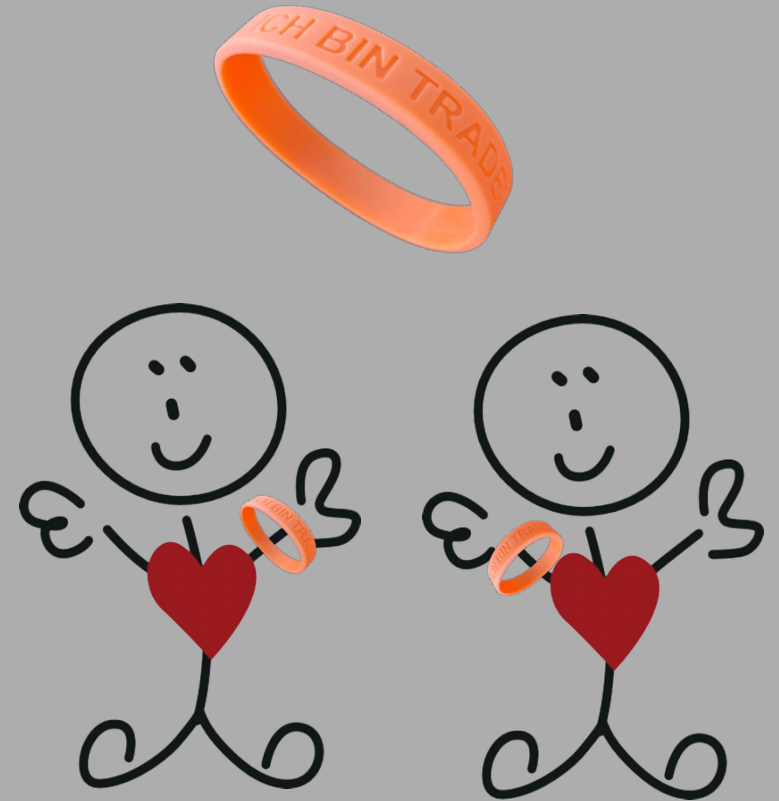
Dieses Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne Zustimmung des Autors unzulässig und strafbar. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

DENKEN SIE SICH REICH!
Durch Trading reich werden!?



WAS SIE ERLEBEN WERDEN

- 01 Was ist Glück?
- 02 Geldbewusstsein
- 03 Trader-Coaching
- 04 Trader-Mindset /
Studien
- 05 Geld macht glücklich



WAS IST GLÜCK?



STUDIE:
begleiten
der

Vaillant GE (2011) „Grant-Study“, seit mehr als 70 Jahren
Forscher der Harvard University in Cambridge im Rahmen
Grant-Studie das Leben von 268 Harvard-Absolventen der
Jahrgänge 1939 bis 1945.

ERGEBNIS:

Fünf „Glücksdeterminanten“

1. arbeiten / „Schaffen“ (mit Hingabe, im Flow)
2. loslassen (können)
3. geben
4. glauben (früher Religion, heute: spirituelle Atheisten)
5. **lieben** (1. die Fähigkeit zu lieben und 2. sich selbst für
liebenswert zu halten!!!)

Geldscheine

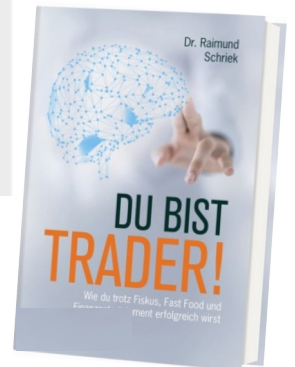


TRADER-COACHING:

WIE IST DEINE BEZIEHUNG ZU GELD?



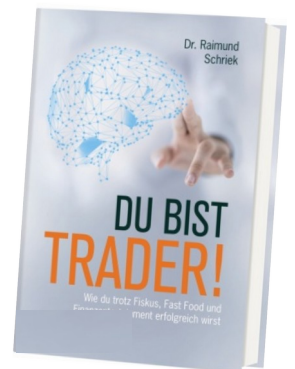
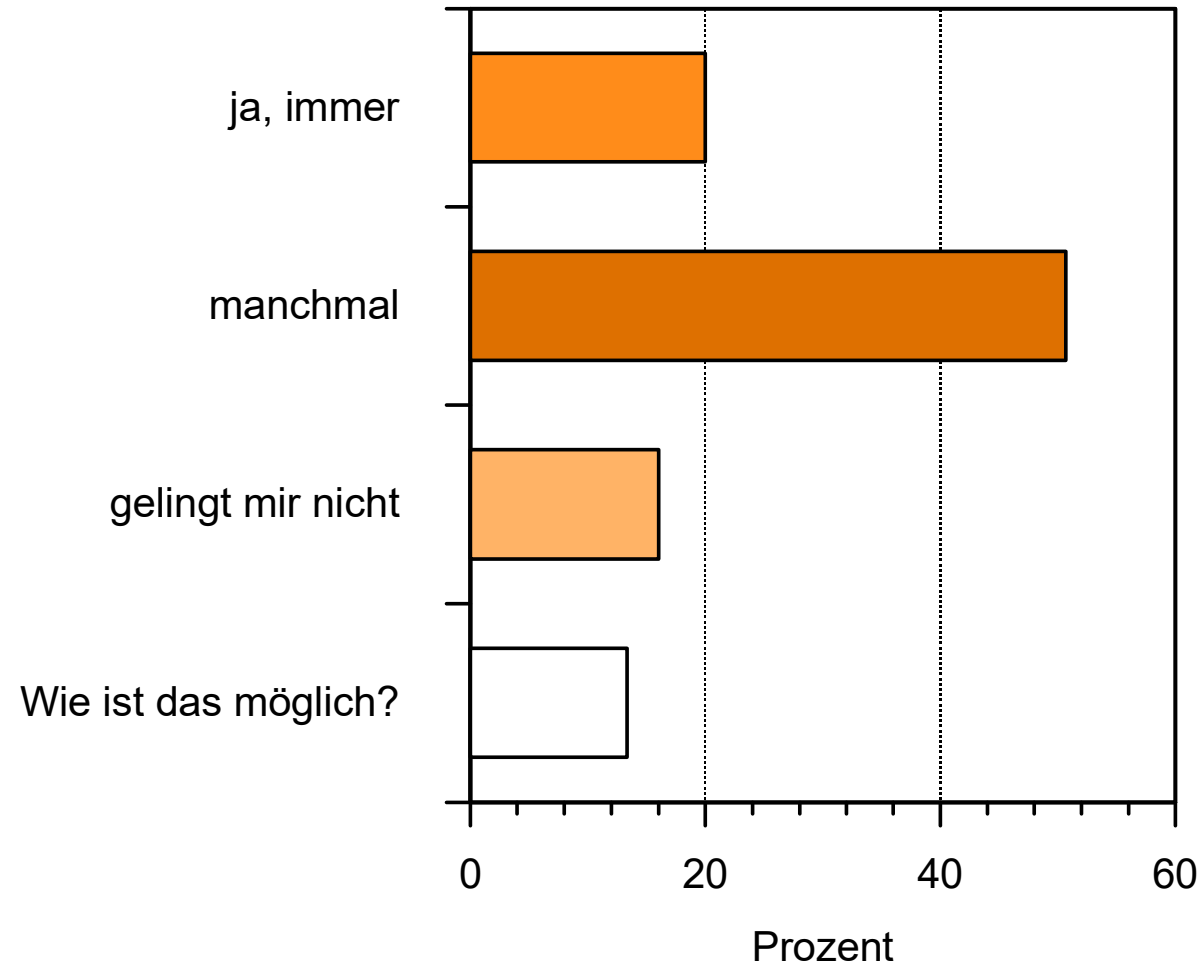
- ▶ Was hat dich mit Geld in Berührung gebracht?
- ▶ Wer hat dich mit Geld in Berührung gebracht?
- ▶ Was verbindest du mit deinem ersten Geld?
- ▶ Weißt du, was du gefühlt hast?
- ▶ Wie alt warst du?
- ▶ Hast du deinen ersten Kontakt mit Geld bewusst wahrgenommen?
- ▶ War es ein Geschenk oder musstest du etwas dafür tun?
- ▶ Dein erstes selbst verdientes Geld:
 - ▶ Hast du freiwillig dafür gearbeitet?
 - ▶ Oder war es mit Zwängen, Erwartungen und/oder Wünschen Dritter behaftet?
- ▶ Was hast du mit deinem ersten verdienten Geld gemacht?



GELDBEWUSSTSEIN



ICH KENNE MEINE GEDANKEN BEIM TRADEN UND KANN JEDERZEIT BESTIMMEN, WAS ICH DENKE



WENIGER HANDELN (MACHEN), IST MEHR

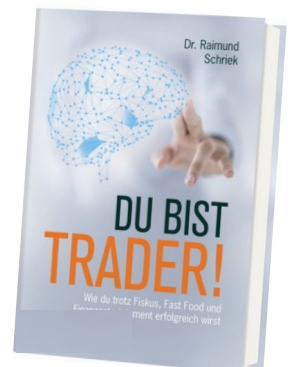
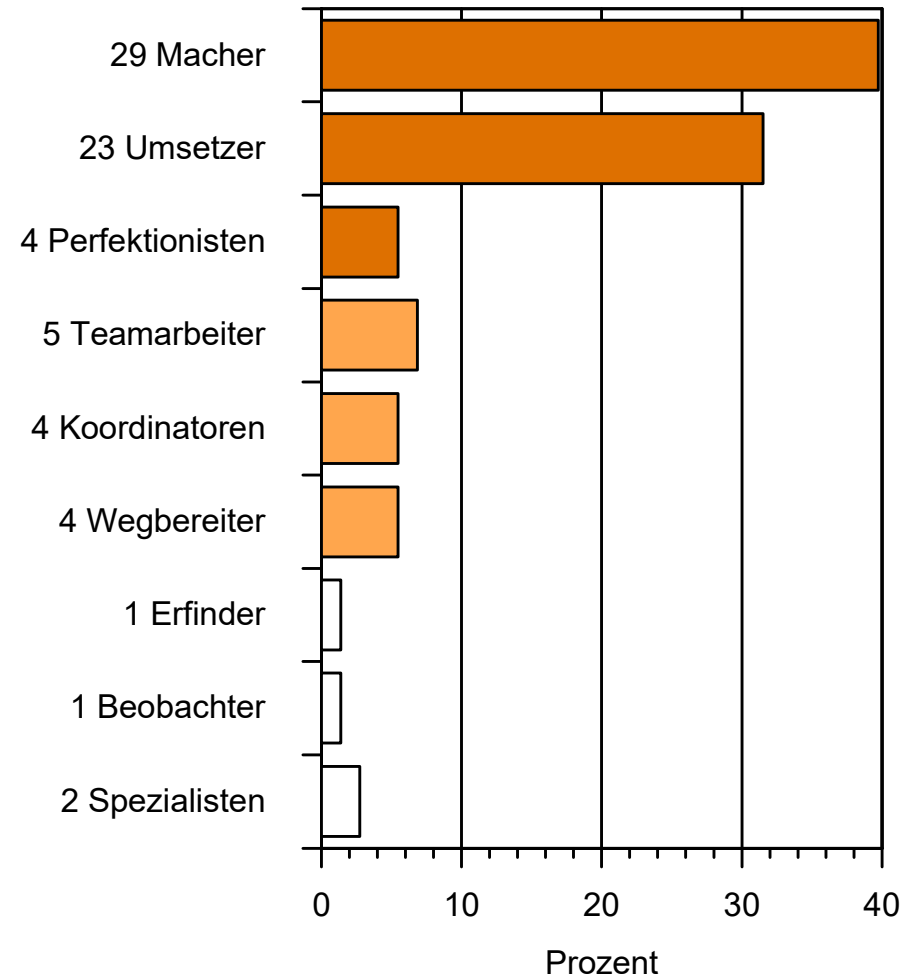
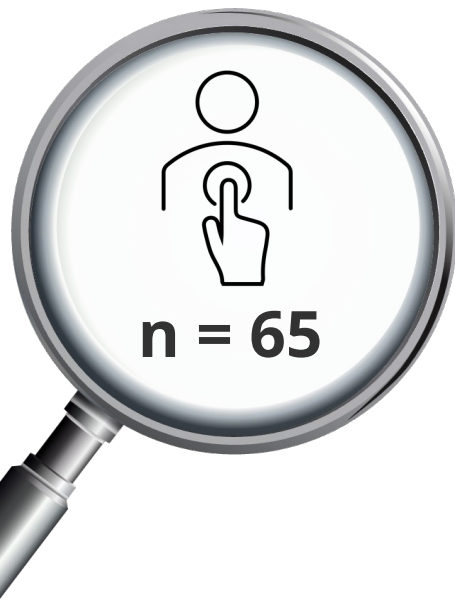
Belbin-Test:

Teamrollenverteilung:

Handlung (dunkelorange),

Kommunikation (hellorange)

und Wissen (weiß)

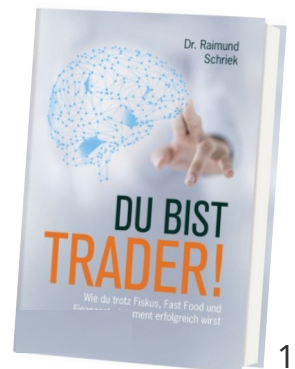


TRADER-COACHING: WIE IST DEINE PERSÖNLICHE GELDGESCHICHTE?



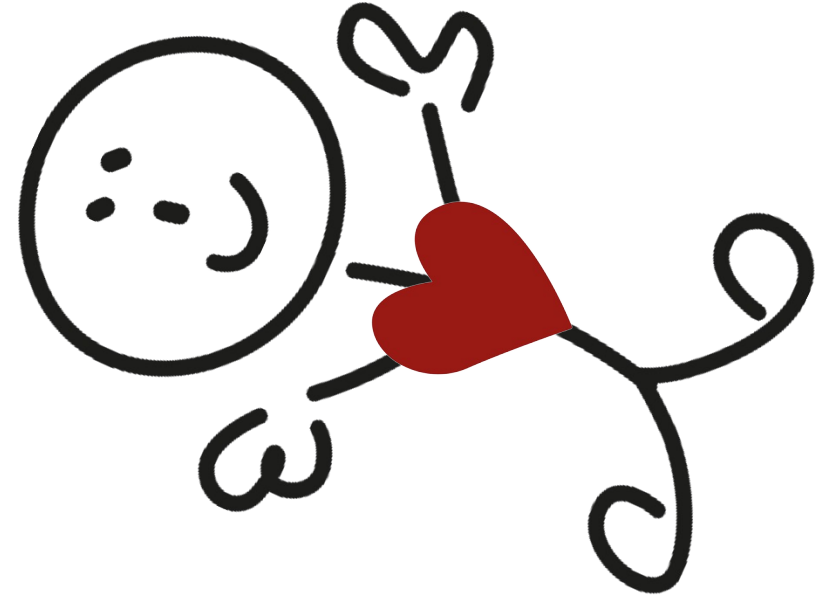
- ▶ Sammele alle Fakten, die mit deiner persönlichen Geldgeschichte zu tun haben. Skizziere die Zeiten, in denen du Anleger und/oder Trader warst. Erstelle ein Diagramm, in dem du auf der x-Achse die Zeit (Jahreszahlen) und auf der Y-Achse die Kapitalentwicklung (Euro) einträgst.
- ▶ Wie viel hast du verdient, wie viel hast du verloren (als Anleger/Trader)?
- ▶ Trage auch deine Totalverluste, Banken- oder Brokerwechsel ein und schreibe die Gründe dazu.

- ➡ **Bewusstsein** schärfen
- ➡ **bilanzieren**
- ➡ **Ergebnisse** als Anleger/Trader

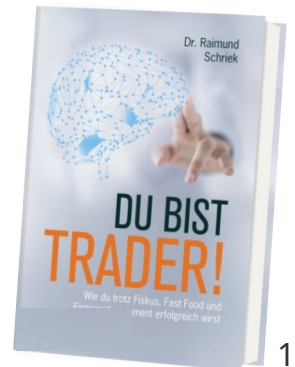
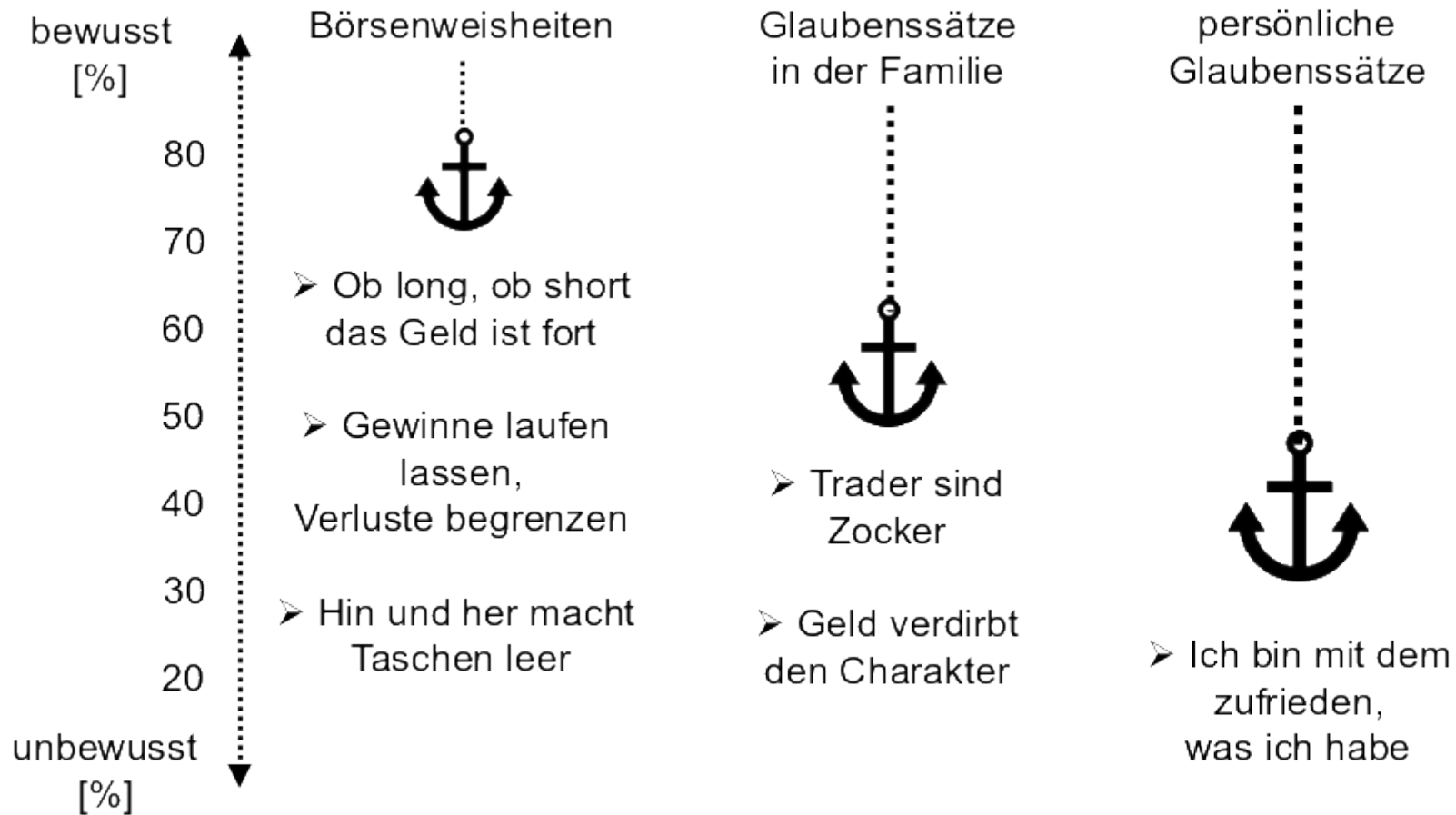


WENIGER DENKEN

- Ich fühle, was ich denke.
- Was ich denke, strahle ich aus.
- Was ich ausstrahle, ziehe ich an.
- Ich bekomme das, woran ich glaube und nicht das, was ich will.
- Ich bewege mich auf das **Ziel** zu, mit dem ich mich am meisten beschäftige.



WAHRNEHMEN! WENIGER DENKEN, WENIGER ÜBERZEUGT SEIN VON ... !

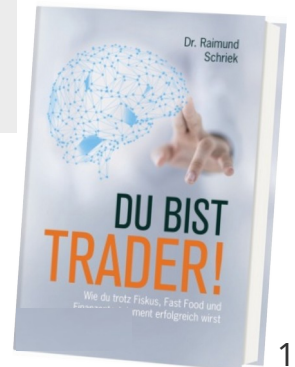


TRADER-COACHING: WOVON BIST DU ÜBERZEUGT?



Schreibe deine Überzeugungen (mindestens 50) auf und untersuche sie anhand folgender Fragen:

- ▶ Woher hast du die Überzeugung (Ursprung)?
- ▶ Welche Folgen hat die Überzeugung für dich? (mind. 5 Antworten)
- ▶ Wie kannst du mit der Überzeugung umgehen? (mind. 5 Antworten)
- ▶ Ist es eine Überzeugung, die nützlich für dich ist, oder solltest du sie aufgeben, weil sie dich begrenzt?
- ▶ Wenn die Überzeugung nicht nützlich ist, kannst du sie loslassen und etwas Nützlicheres an ihre Stelle setzen, oder gibt es ein Gefühl, einen Gedanken oder eine Handlung, die an deine Überzeugung gekoppelt ist und dich daher an ihr festhalten lässt?



ERFOLGSFAKTOR SELBSTWAHRNEHMUNG

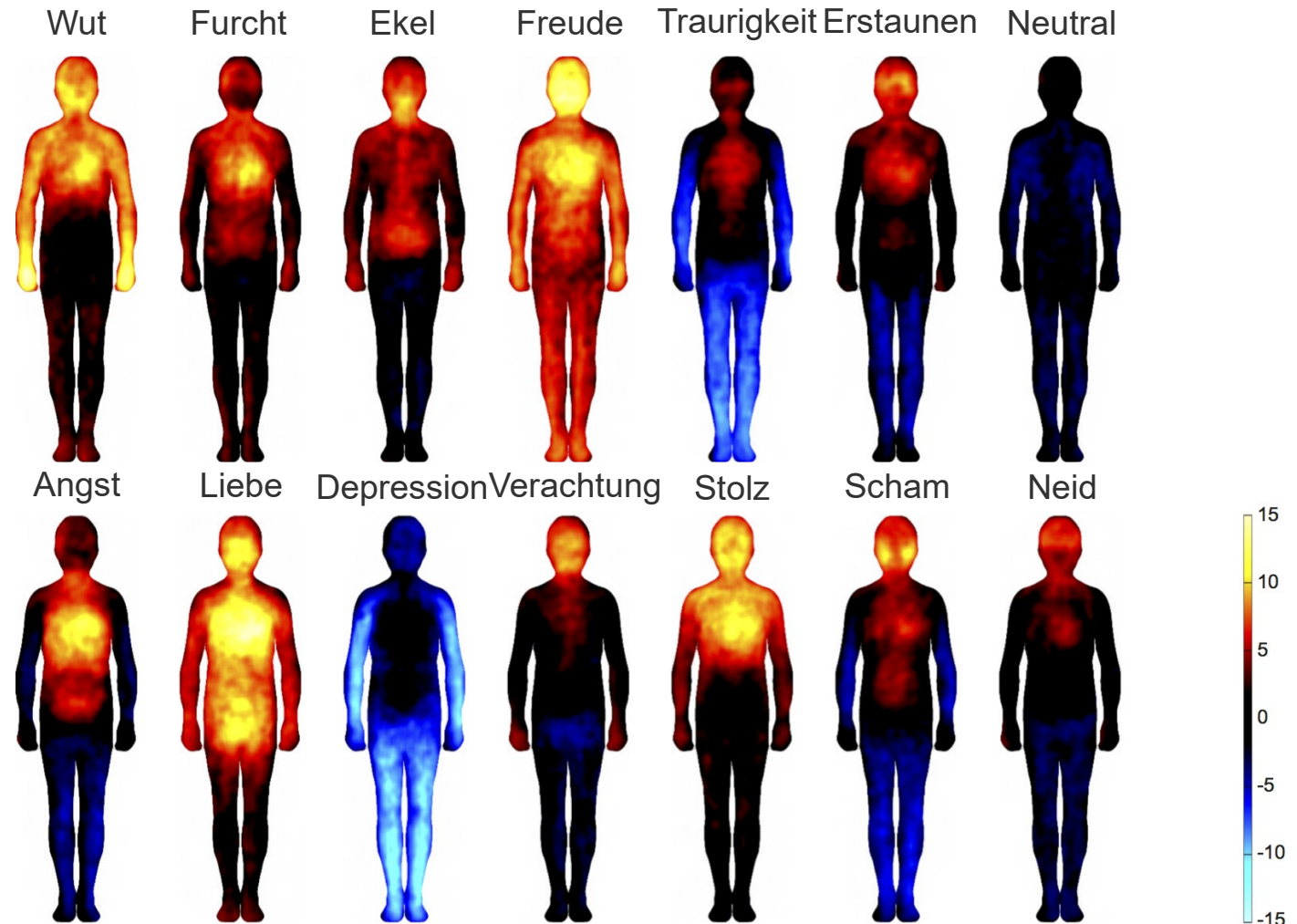


Studie:

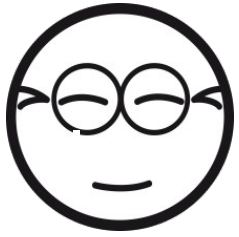
Nummenmaa *et al.* (2014)
Bodily maps of emotions,
PNAS, 111, 646-51

Ergebnis:

Körpertopographie
weiteren Gefühlen
verbunden mit Worten.
„Body-Maps“ mit erhöhter
Aktivität: **warme Farben**
und mit erniedrigter: **kalte
Farben** beim Fühlen des
Gefühls



EMOTIONEN TRADEN KANN KOSTSPIELIG SEIN



ERGEBNIS 1: Kartierung körperlicher Veränderungen könnte zu einem besseren Verständnis emotionaler Prozesse beitragen, besonders bei den als **belastend empfundenen Gemütszuständen**, beitragen.

ERGEBNIS 2: Trader, die sich durch die Trading-Praxis und den Umgang mit den Trading-Ergebnissen überfordert fühlen, könnten **durch gezielte Körperwahrnehmung lernen, sich mit diesen Gemütszuständen auseinanderzusetzen**, bevor sie diese ins normale Leben mitnehmen oder durch Trading verstärken. Das würde also auch Familienmitgliedern, Freunden oder Menschen, denen sie nach dem Trading zufällig begegnen, zugutekommen.

ERGEBNIS 3: Wahrnehmung emotionsorientierter körperlicher Veränderungen kann eine wichtige Rolle bei der Erzeugung **bewusst empfundener Emotionen** spielen. Trader könnten ihr Körperbewusstsein steigern und Emotionen hervorrufen, mit denen sie in ihrem Umfeld positive Stimmung

SIE HABEN DIE WAHL ...



sofort



in vier Wochen



DISPOSITIONSEFFEKT NIMMT MIT DEM ALTER AB



STUDIE: Bos, W van den *et al.* (2015) Adolescent impatience decreases with increased frontostriatal connectivity. Proc Natl Acad Sci 112, E3765-E3774

FRAGE: „20 CHF jetzt oder 50 CHF in einem Monat?“

ERGEBNIS 1: Sofort-Belohnungen werden bevorzugt

ERGEBNIS 2: Dispositionseffekt nimmt wahrscheinlich mit dem Alter ab

GRUND: Die bei Entscheidungen aktiven Gehirnbereiche sind bei Jugendlichen noch nicht so stark miteinander verbunden: der für Zukunftsplanungen verantwortliche dorso-lateralen präfrontalen Kortex und ein Teil des Belohnungssystems (Striatum)

ALTERSBDINGTE SOFORTBELOHNUNGEN?



ALTERSBEDINGTE SOFORTBELOHNUNG?



sofort



in vier Wochen

STRATEGIEN ZUR ENTSCHEIDUNGSFINDUNG ÄNDERN SICH MIT DEM ALTER



STUDIE: Grubb, MA *et al.*: Neuroanatomy accounts for age-related changes in risk preferences. Nat Commun 7, 2016, Artikelnummer 13822

AUFGABE: Wie Gruppe von Erwachsenen (18 bis 88 Jahre) hatte sich zwischen einem Los mit garantierter Gewinnsumme (5 US Dollar) und einem risikoreicheren mit einer Chance auf bis zu 120 US Dollar zu entscheiden.

ERGEBNIS 1: Ältere Teilnehmer bevorzugten die garantierte Gewinnchance.

ERGEBNIS 2: Strategien zur Entscheidungsfindung ändern sich mit zunehmendem Alter, was weniger auf Erfahrungen als vielmehr auf **sich tatsächlich umwandelnde** neuronalen Dichte (der Dicke oder Dünne der grauen Substanz) im Gehirn zurückzuführen ist.

MACHT ES UNGLÜCKLICH, WENIG GELD ZU HABEN?



Gefühlsausbrüche
aus Geldmangel?



kleinbürgerliche
Komplexe



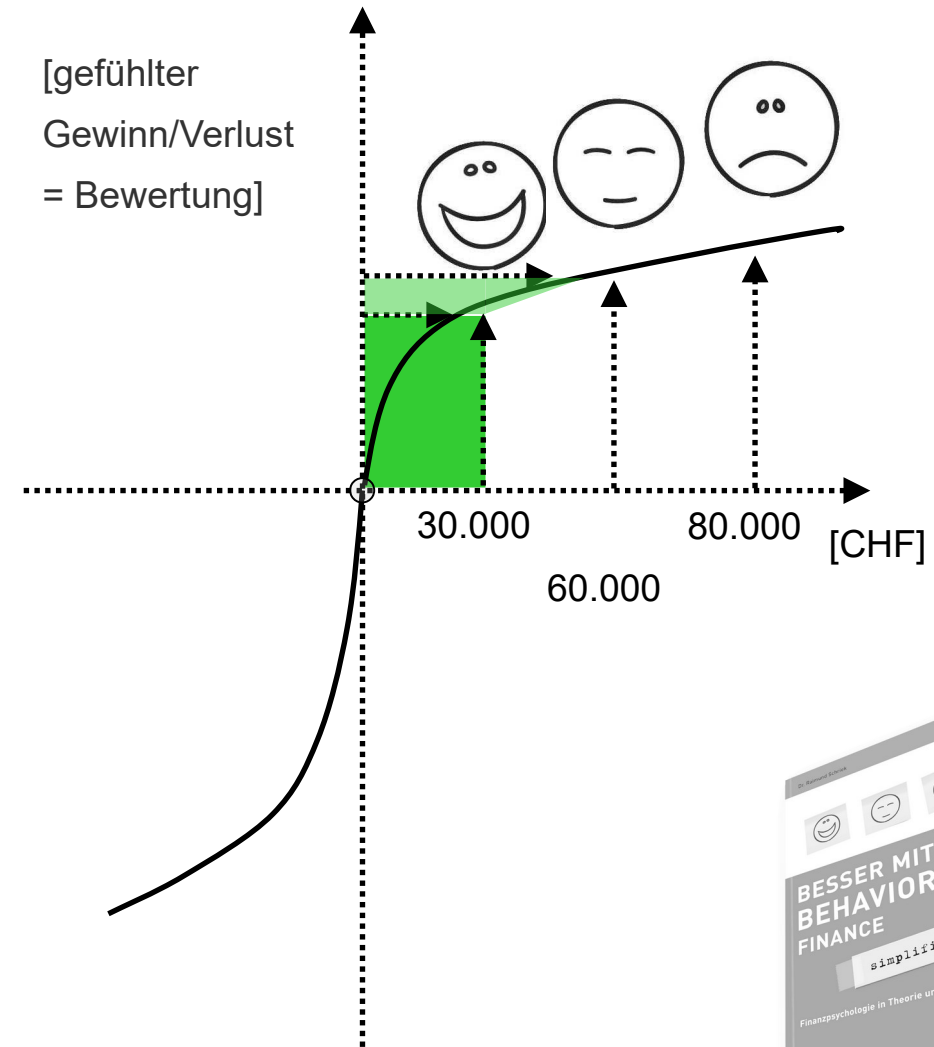
großzügiger Umgang
mit Geld,
wenn mal vorhanden



täglicher Kampf mit
Rechnungen

STEIGT DIE LEBENSZUFRIEDENHEIT MIT DEM EINKOMMEN?

- Ja!
- **allerdings:** Gewöhnungseffekt
- Jahreseinkommen
 - von 15.000 auf 30.000 CHF: **hoher Glückszuwachs**
 - von 30.000 auf 60.000 CHF: Glückszuwachs
 - oberhalb von 80.000 bis 100.000 CHF: kein weiter Glückszuwachs
- **trotzdem:** Euromillion, Lotto, Streben nach der ersten Million



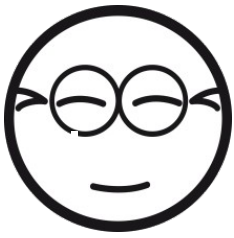
SIE HABEN DIE WAHL ...



für 100.000 CHF bei
einer Firma zu
arbeiten, in der alle
anderen Kollegen
130.000 CHF
verdienen

für 80.000 CHF bei
einer Firma zu
arbeiten, in der alle
anderen Kollegen
60.000 CHF
verdienen

„**FIXED** MINDSET“ (FESTGELEGTES DENKEN) / „**GROWTH** MINDSET“ (WACHSTUMSORIENTIERTES DENKEN)



BUCH:
success.

Dweck, CS (2006) Mindset: The new psychology of
Random House

ERGEBNIS 1: Menschen mit „growth mindset“ – also dem Glauben, dass
Fähigkeiten und Intelligenz durch Anstrengung und
verbessert werden können – sind tendenziell
Lernen
erfolgreicher in
einschließlich in finanziellen
und beim Erreichen von langfristigen Zielen
verschiedenen Bereichen,
Entscheidungen

ERGEBNIS 2: „growth mindset“: suchen öfter Herausforderungen, lernen aus
Fehlern und sind beharrlicher

WER (GELD)**SORGEN** HAT, KANN NICHT SO GUT DENKEN „**ABUNDANCE** MINDSET“ / „**SCARCITY** MINDSET“



STUDIE: Mani A *et al.* (2013) Poverty impedes cognitive function.
Science 341, 976-980

DATEN: reiche und arme Testpersonen sollten über
hypothetische finanzielle Probleme nachdenken

ERGEBNIS 1: Intelligenztests zeigten: konstante Ergebnisse bei Reichen,
unabhängig davon, ob das zu lösende Geldproblem groß
oder klein war

ERGEBNIS 2: kognitiver Funktion bei Zuckerrohrbauern über den
Pflanzenzyklus: **vor der Ernte:** verminderte kognitive
Leistung, **nach der Ernte:** deutlich bessere
Ergebnisse

ERGEBNIS 3: Armut vermindert kognitive Fähigkeiten, weil Geldsorgen
geistige Kapazitäten verbrauchen

KONSEQUENZ: Sorge dich nicht – denk und trade dich reich!

MONEY SCRIPTS UND IHRE AUSWIRKUNGEN AUF DAS FINANZVERHALTEN: ENTWICKLUNG DES KLONTZ MONEY SCRIPT INVENTORY (KMSI)



STUDIE: Klontz B *et al.* (2011). Money beliefs and financial behaviors: Development of the Klontz Money Script Inventory. *J Financ Ther* 2, 1-22.
<https://doi.org/10.4148/jft.v2i1.451>

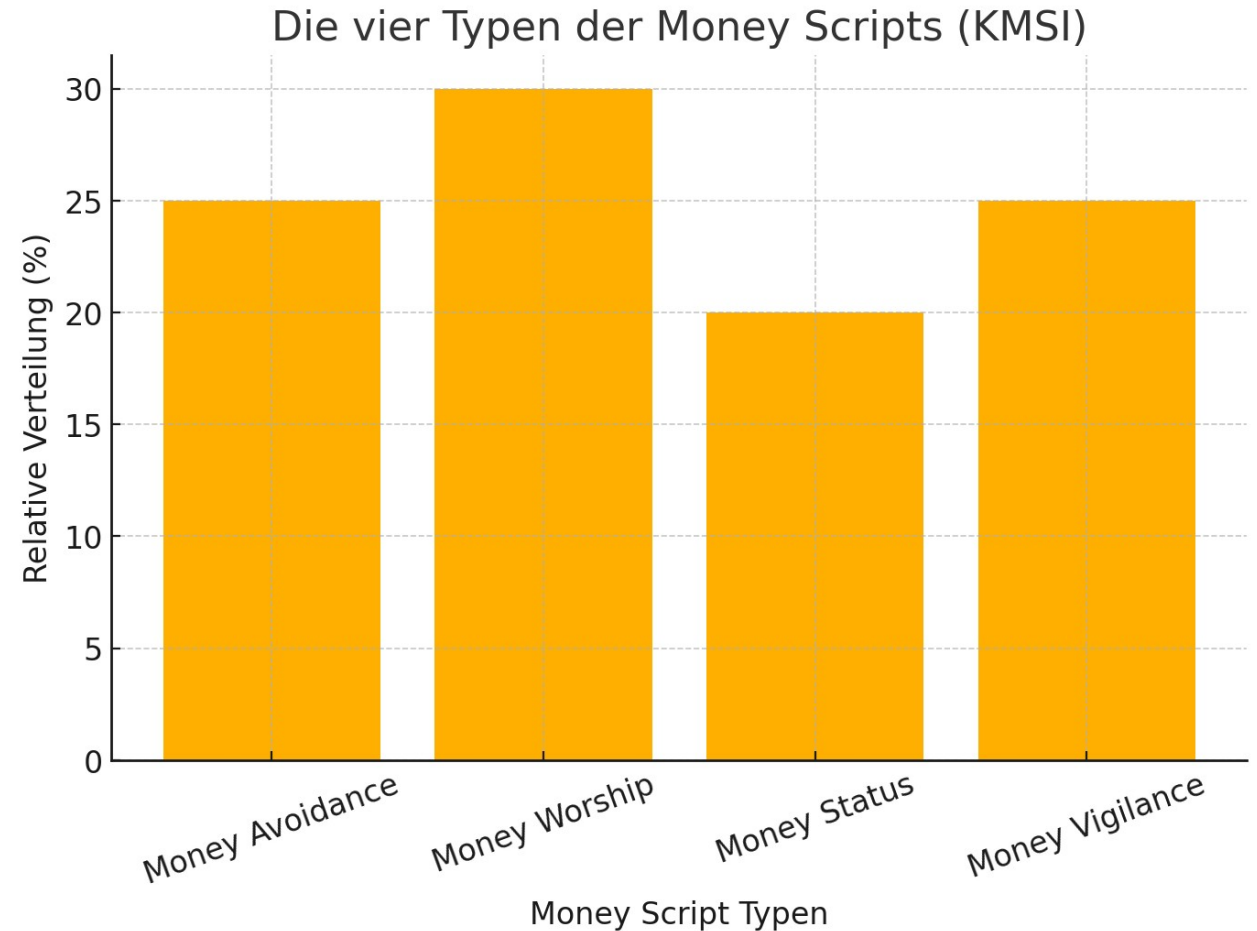
MODELL: Die vier Hauptkategorien sind:

- Money Avoidance** (Geld wird als negativ oder unmoralisch betrachtet)
- Money Worship** (der Glaube, dass mehr Geld alle Probleme löst),
- Money Status** (finanzieller Erfolg bestimmt den sozialen Status)
- Money Vigilance** (Sparsamkeit und Geheimhaltung finanzieller Informationen)

KONSEQUENZ:Entwickle Geldbewusstsein!

KLONTZ MONEY SCRIPT INVENTORY (KMSI)

KMSI, um unbewusste finanzielle Überzeugungen, sogenannte „**Money Scripts**“, zu identifizieren. Diese beeinflussen unser finanzielles Verhalten und stammen oft aus der Kindheit. Armut vermindert kognitive Fähigkeiten, weil Geldsorgen geistige Kapazitäten verbrauchen



MACHT GELD GLÜCKLICH?



geizig



Großkapitalist



führt seinen
globalen
Konzern
rücksichtslos



Geldspeicher ist ...
die Suche nach ...?

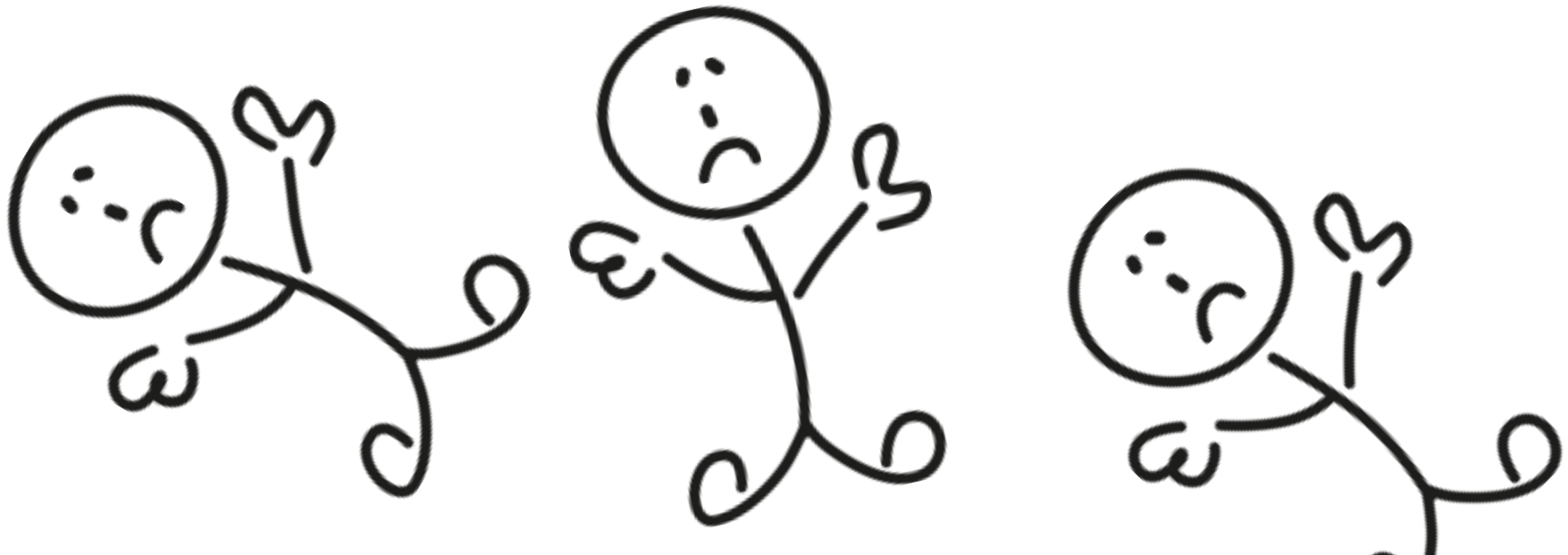
STREBEN NACH REICHTUM BEEINFLUSST DIE LEBENSZUFRIEDENHEIT NEGATIV



STUDIE:
dream:
J Pers Soc

Kasser T, Ryan RM (1993) A dark side of the American
Correlates of financial success as a central life aspiration.
Psychol 65, 410-422

KONSEQUENZ:Sorge dich nicht – trade!



REGELMÄßIGES VISUALISIEREN VON ZIELEN STEIGERT DIE MOTIVATION UND ERHÖHT DIE ERFOLGSCHANCEN



STUDIE:

on goal
Psychol

Oettingen, G *et al.* (2009) The influence of mental contrasting on goal commitment: The mediating role of energization. *Pers Soc Bull* 35, 608–622.

<https://doi.org/10.1177/0146167208330856>

ERGEBNIS:

Chancen auf
Visualisierung von Reichtum
richtigen Schritte zu unternehmen,
da es die Motivation und den Fokus stärkt.

Menschen, die ihre Ziele regelmäßig visualisieren, die deren Erreichung signifikant erhöhen. Die
oder Erfolg kann dabei helfen, die
um diese Ziele zu erreichen,

KONSEQUENZ: Visualisiere dein Ziele

GELD MACHT GLÜCKLICH



STUDIE:

then you
21, 115 - 125

Dunna et *al.* (2011): If money doesn't make you happy,
probably aren't spending it right. J Consum Psychol

ERGEBNIS 1: kaufe Erfahrungen (Fotos, kann man teilen, gute Gefühle) **anstatt**
von Dingen (Gewöhnungseffekt)

ERGEBNIS 2: unterstütze andere (wohltätige Zwecke), **bereite anderen eine**
Freude

ERGEBNIS 3: gib dein Geld für viele kleine „Dinge“ (abwechslungsreich,
überraschend) aus, anstatt für wenige große

ERGEBNIS 4: kaufe weniger Versicherungen

ERGEBNIS 5: zahle jetzt und konsumiere (genieße) später

ERGEBNIS 6: spüre, welchen Einfluss deine Käufe auf dein tägliches Leben haben

ERGEBNIS 7: vergleiche nicht (zu viel) beim Kaufen

ERGEBNIS 8: guck dir an, was die anderen glücklich macht

WAS SIE ERFAHREN HABEN ...

- arbeiten, loslassen, geben, glauben und lieben sind **die** Glücksdeterminanten
- **80.000 CHF Jahresgehalt** reicht aus, um glücklich zu leben
- **Geld macht glücklich und du bekommst mehr Glück für dein Geld, z. B.**
 - **Erlebnisse** kaufen anstatt Dinge
 - **andere unterstützen**
- Streben nach Reichtum macht unzufrieden
- Wer **Geldsorgen** hat (zu wenig oder zu viel), kann nicht so gut denken
- **Visualisiere** dein Ziele
- **Sorge dich nicht, trade!**





DR. RAIMUND SCHRIEK



kontakt@raimundschriek.com



www.raimundschriek.com

FRAGEN?

FRAGEN SIE BITTE.

VIELEN
DANK

Q&A

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, E, FR, NL)
- Experte für systemische und rhythmische Numerologie
- Mitglied der Akademie für neurowissenschaftliches Bildungsmanagement

kontakt@raimundschriek.com
www.raimundschriek.com

