

NUTZEN SIE DIE VOLATILITÄT

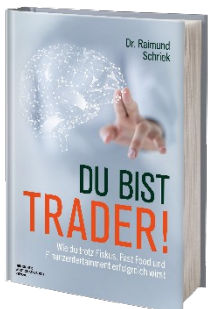


DR. RAIMUND SCHRIEK



- 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

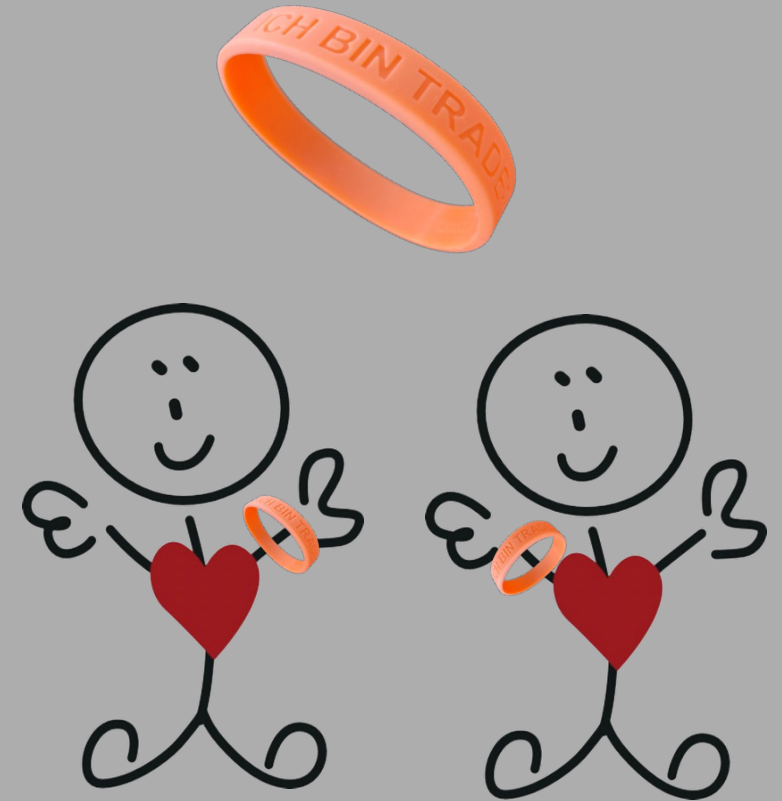
Dieses Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne Zustimmung des Autors unzulässig und strafbar. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung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

**EMOTIONSFREI TRADEN:
SO MEISTERN SIE ÄNGSTE UND
AUFREGUNG**



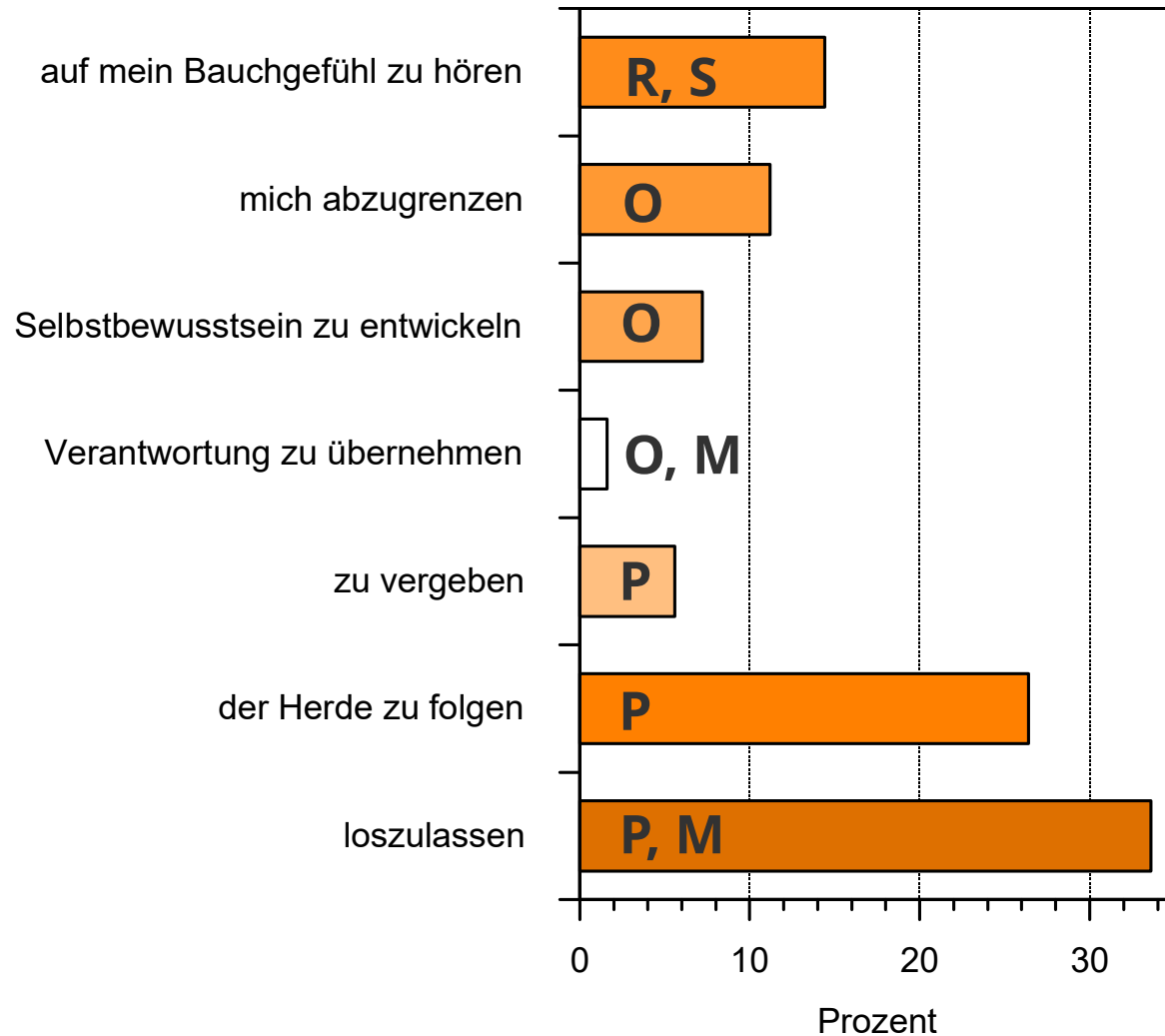
WAS SIE ERLEBEN WERDEN

- 01 Verlierer erhöhen das Risiko
- 02 Angst / Sorge / Stress schadet
- 03 Stressforscher
- 04 Entspannung für den 10. Hirnerv
- 05 Phantasiereise



MIR FÄLLT SCHWER ...

[HTTPS://RAIMUNDSCHRIEK.COM/TEST-SQ](https://raimundschriek.com/test-sq)



S = schizoid
O = oral
P = psychopathisch
M = masochistisch
R = rigide



Loslassen

VERLIERER ERHÖHEN DAS RISIKO



STUDIE:

Cortex and
Losses. *Science* 295,

Gehring WJ, Willoughby AR (2002) The Medial Frontal
the Rapid Processing of Monetary Gains and
2279-2282

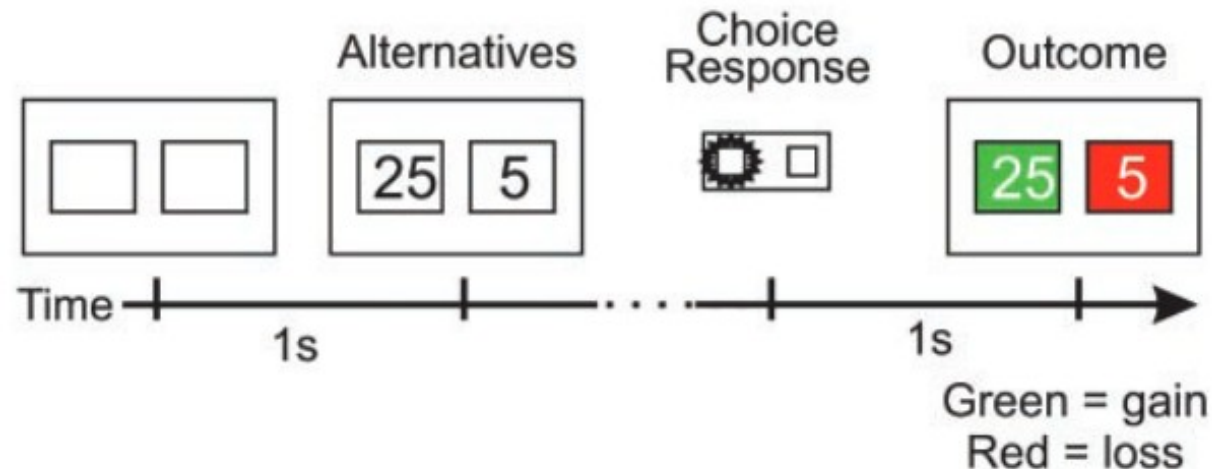
DATEN:

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

AUFGABE:

danach

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



VERLIERER ERHÖHEN DAS RISIKO



ERGEBNIS 1: 265 Millisekunden zur Einschätzung von Gewinn / Verlust

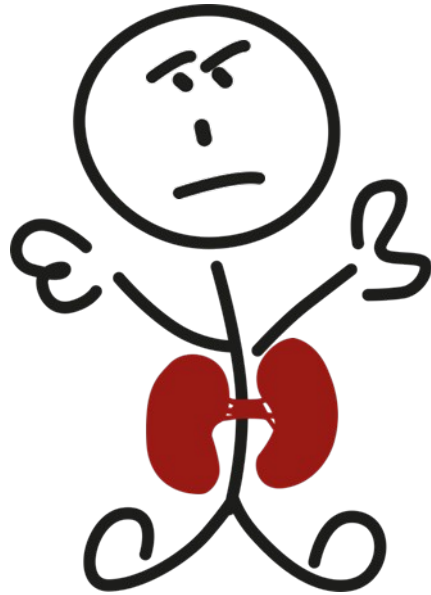
ERGEBNIS 2: Gewinn / Verlust beeinflusst Verhalten im nächsten Spiel (Trade),
keine bewusste Entscheidung

ERGEBNIS 3: stärkere Reaktion des Gehirns auf Verluste

ERGEBNIS 4: **Verlierer erhöhen das Risiko**

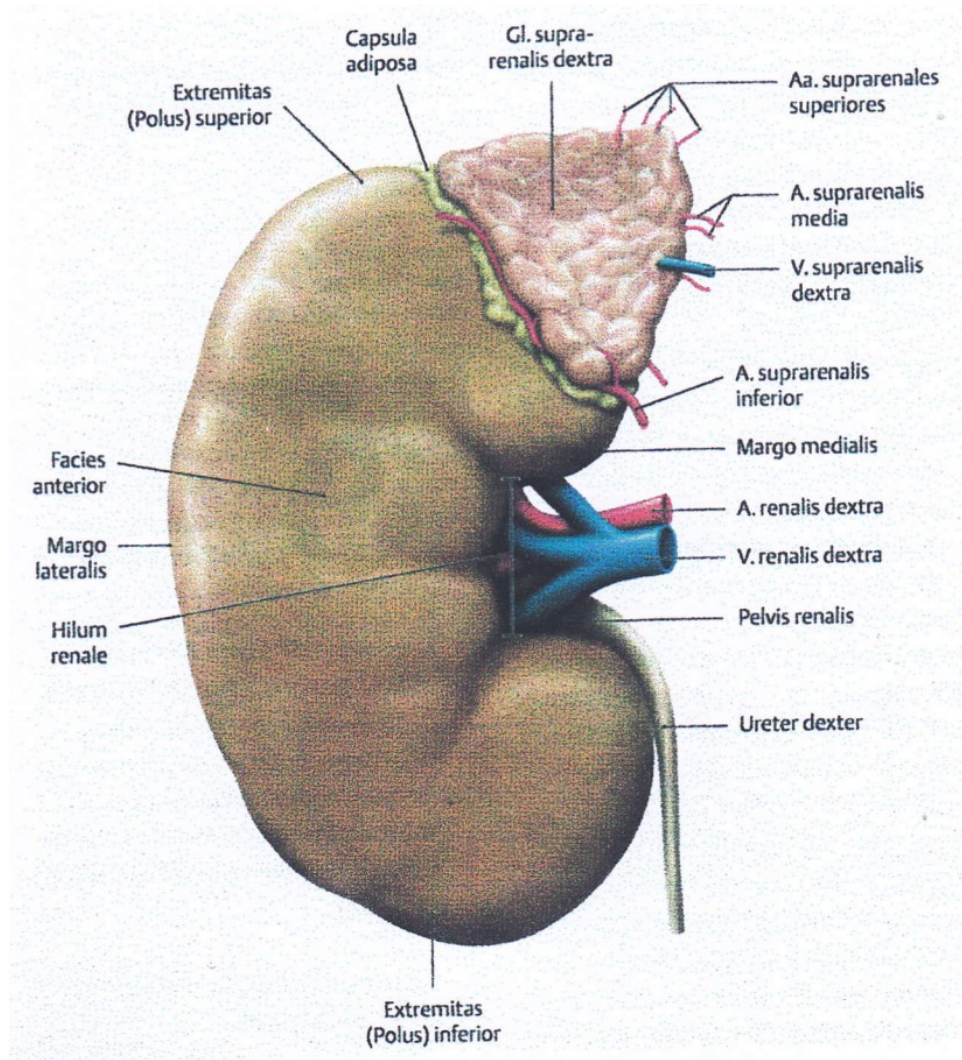
ERGEBNIS 5: Verluste hinterlassen **Spuren im Gehirn**

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?

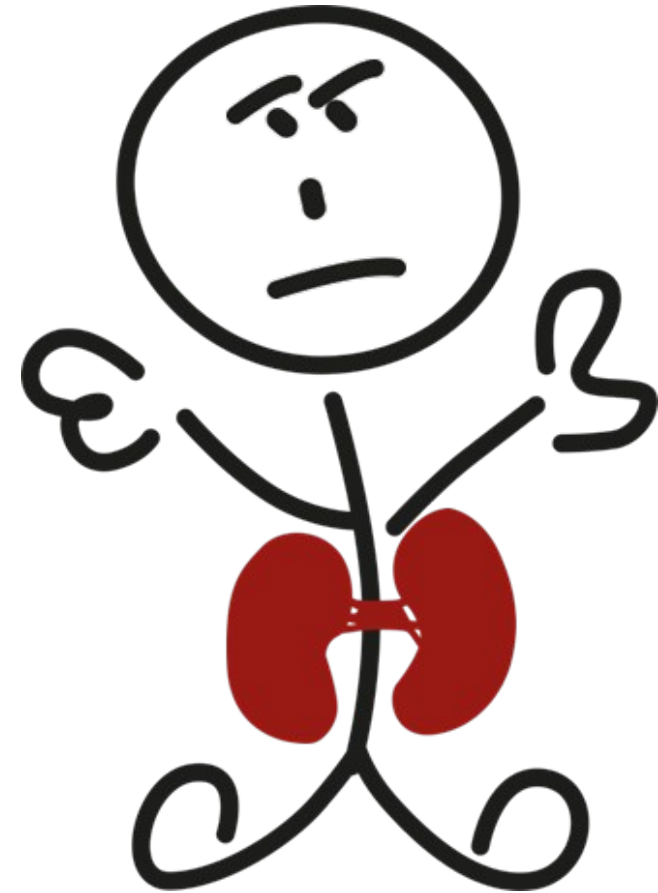
- Verlustangst
- Versagensangst
- Existenzangst
- ...
- Mangel an **Urvertrauen** (Mutter)
- Mangel an **Selbstvertrauen** (Vater)



Worauf vertraust du?

ÄNGSTE (**BEWUSST / UNBEWUSST**) IN DER TRADING-PRAXIS

- 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

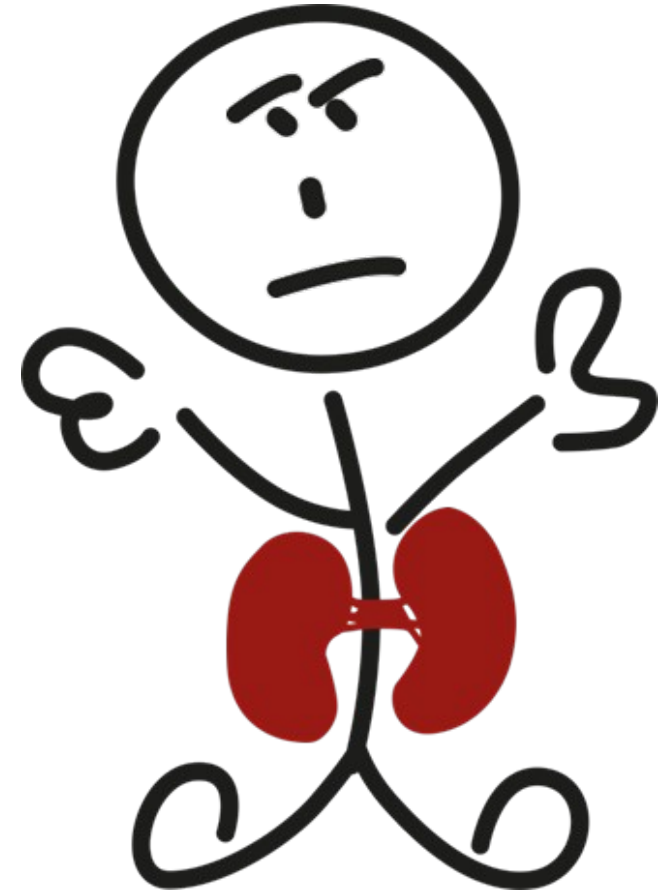


ÄNGSTE (**BEWUSST** / **UNBEWUSST**) IN DER TRADING-PRAXIS

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



Heilun
g



WAS STRESST DICH?



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



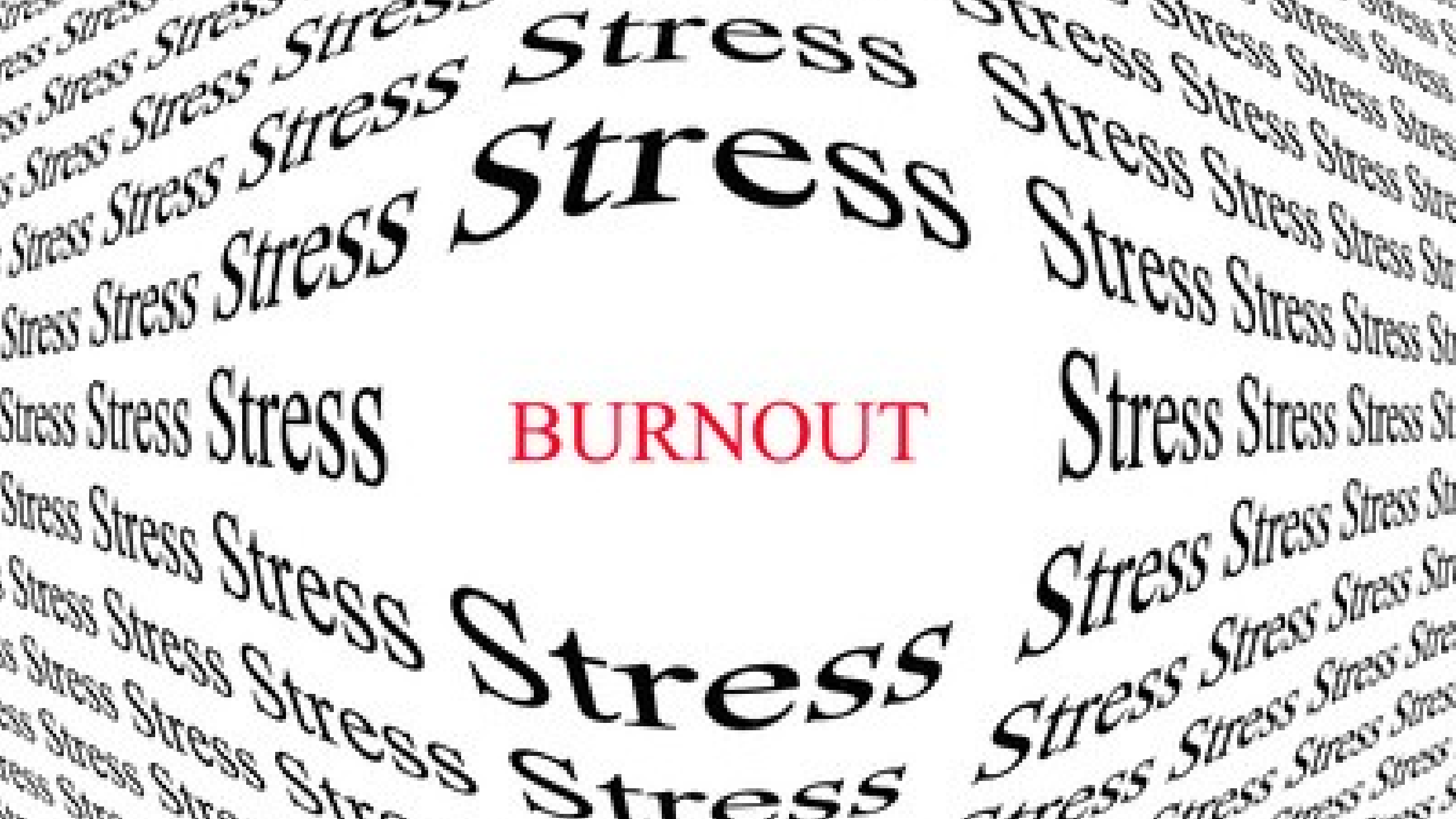
Hans Hugo Bruno Selye
Mediziner, Biochemiker, Hormonforscher
1907 - 1982

„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

„ANGSTBEDINGTE 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

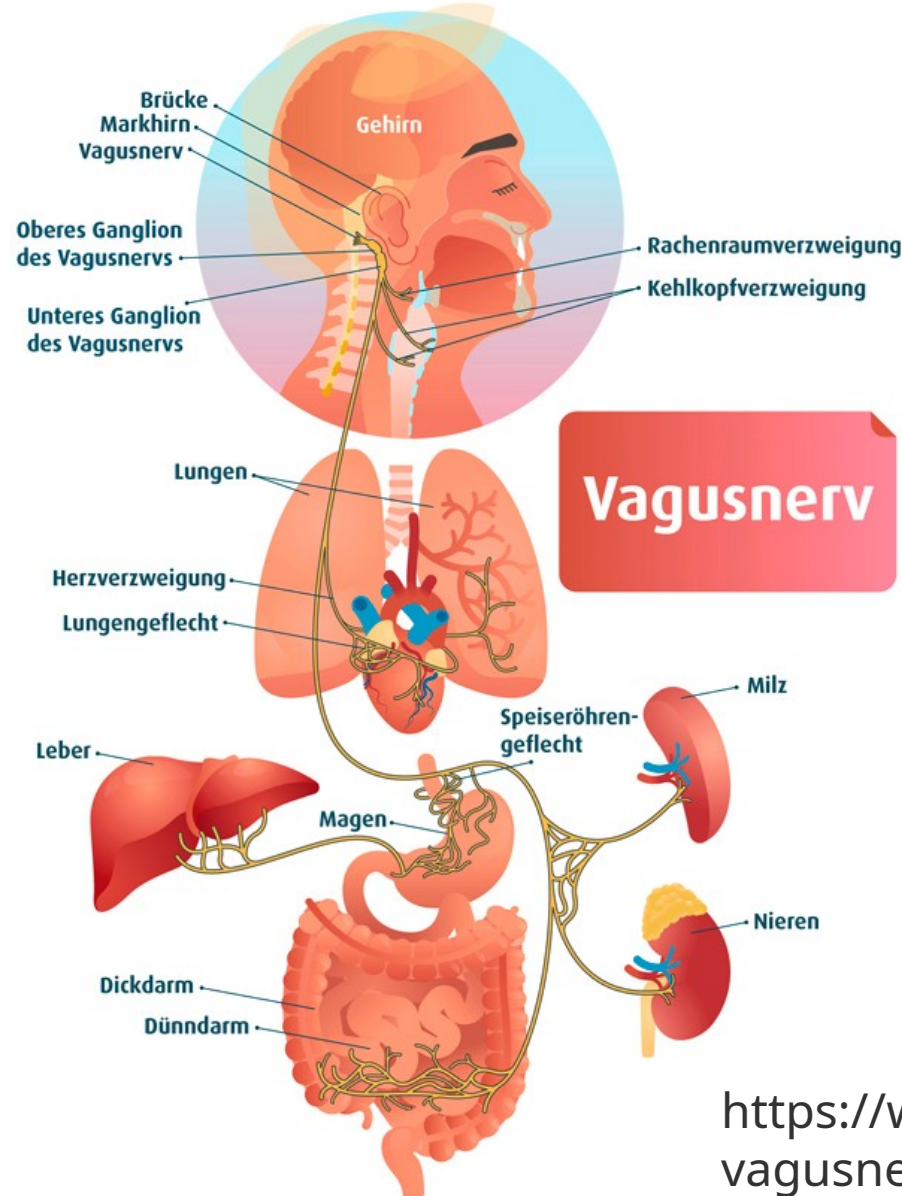


UND



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

DER 10. HIRNNERV: ENTSPANNUNG DURCH DEN *NERVUS VAGUS*



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

<https://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 2 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 Kreativität und führt zu Kontakt mit höheren Bewusstseinssebenen

ERGEBNIS 2: tiefe Bauchatmung regt Immunsystem an, wirksamste Methode das Lymphsystem zu stimulieren und zu reinigen

SORGEN ENT**SORGEN**: BIOPHOTONENPFLASTER: [HTTPS://RAIMUNDSCHRIEK.COM/BIOPHOTONENPFLASTER-ARTEN-ANWENDUNGEN](https://raimundschriek.com/biophotonenpflaster-arten-anwendungen)



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



WIE DU DEIN GEHIRN IN BALANCE BRINGST: WASSER, DER BRAIN-DRINK



wichtigstes Nahrungsmittel:



Wärmeregulator, Transport- und Lösungsmittel



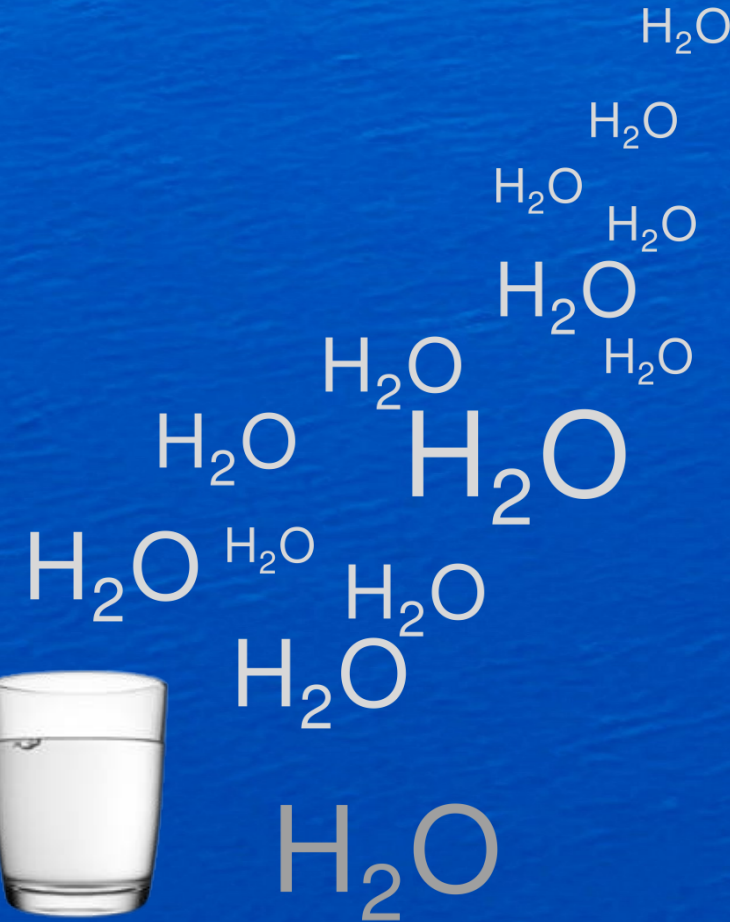
täglich 2 bis 3 Liter trinken bevor Sie Durst verspüren



Wasser ohne Kohlensäure



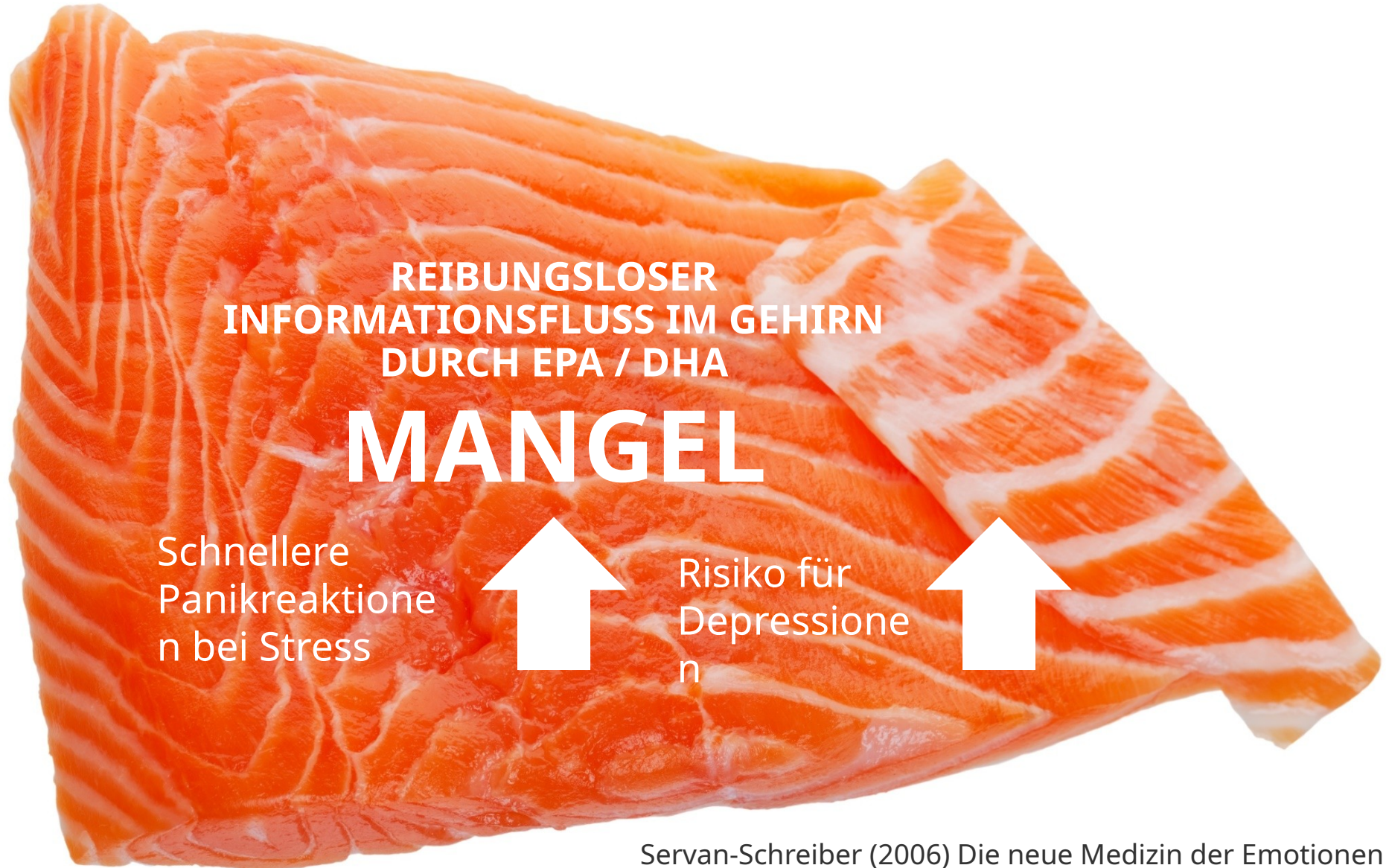
ungesüßter Kräuter- oder Früchtetee



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
Informationsübertragung	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 Früchtetee

„GEHIRNSCHMIERE“ OMEGA-3-FETTSÄUREN



REIBUNGSLOSER
INFORMATIONSFLOSS IM GEHIRN
DURCH EPA / DHA

MANGEL

Schnellere
Panikreaktionen
bei Stress



Risiko für
Depressionen

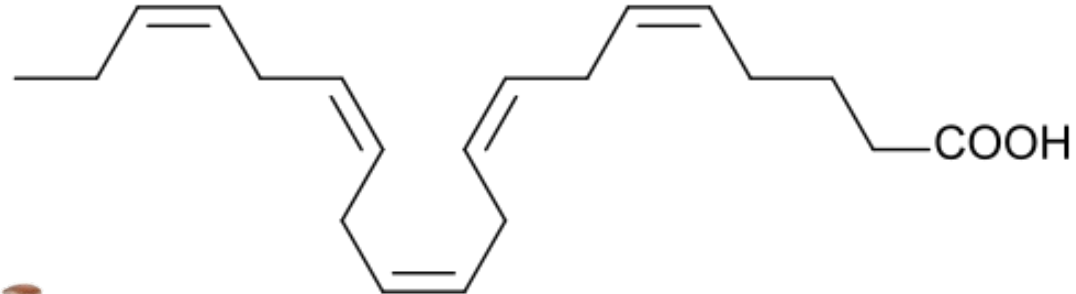
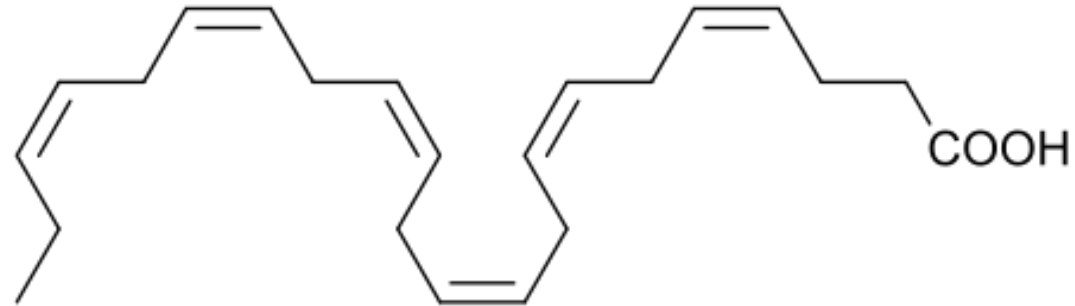


Servan-Schreiber (2006) Die neue Medizin der Emotionen

WAS TUST DU FÜR DEINEN KÖRPER? GEHIRNSCHMIERE „OMEGA-3-FETTSÄUREN“



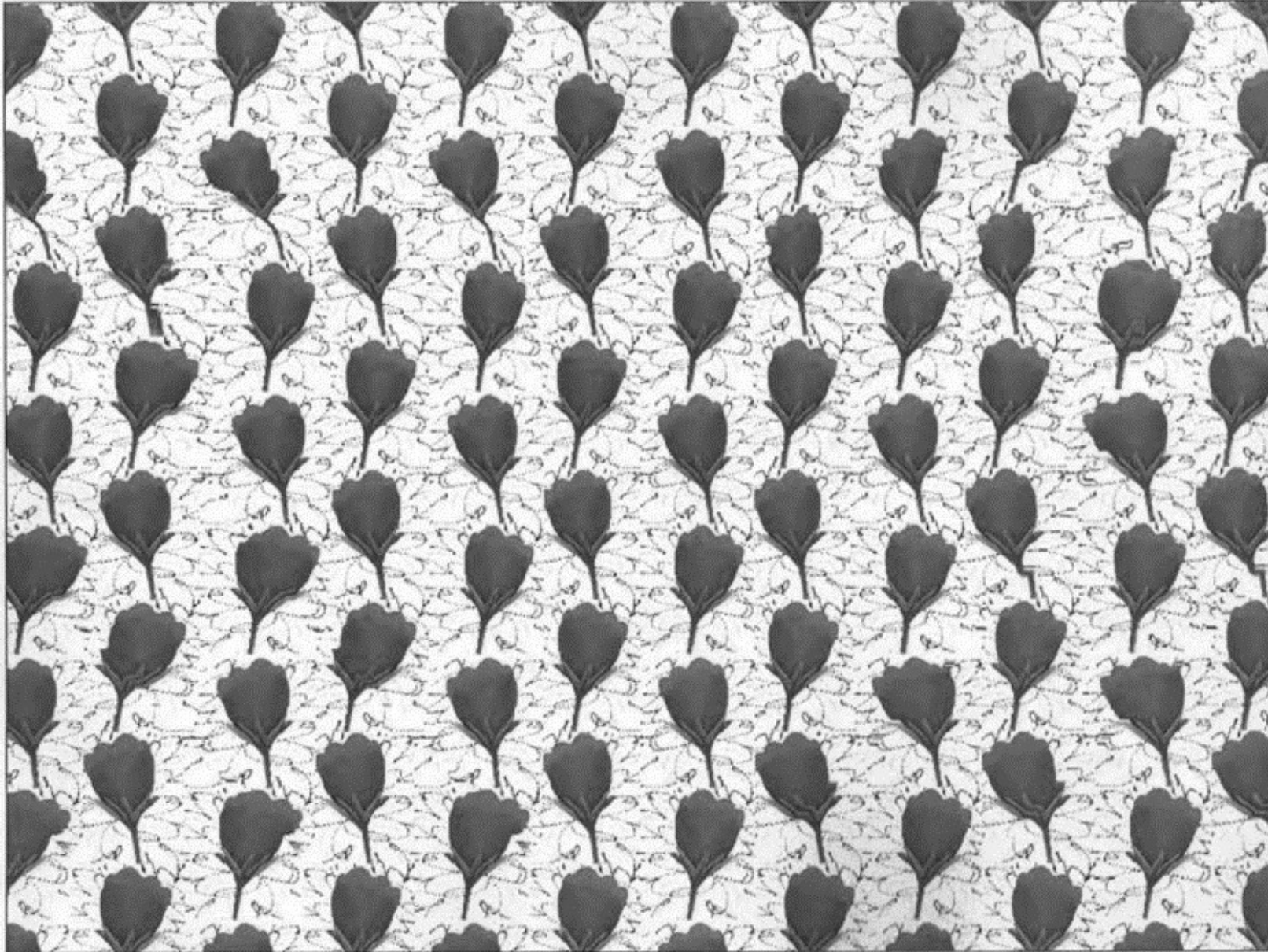
EPA: Eicosapentaensäure



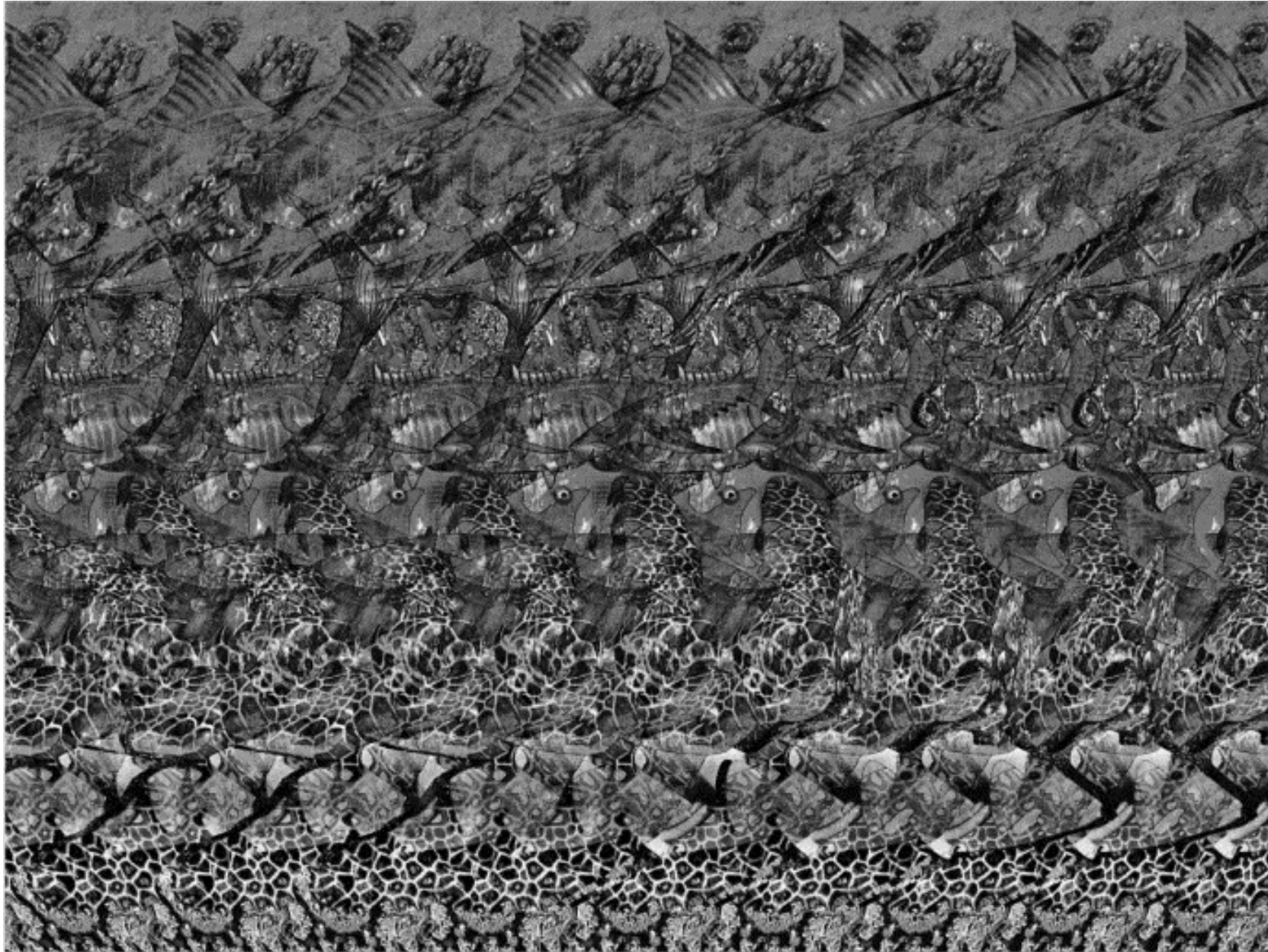
DHA: Docosahexaensäure



WIE DU DEIN GEHIRN IN BALANCE BRINGST: STEREOGRAMME



WIE DU DEIN GEHIRN IN BALANCE BRINGST: STEREOGRAMME



WIE DU DEIN GEHIRN IN BALANCE BRINGST: YOGA



WIE DU DEIN GEHIRN IN BALANCE BRINGST: SHAKTIMAT



<https://shaktimat.de>



GEPLÄNKEL?

WIESO NOCH IMMER GEPLÄNKELE? **UNBEANTWORTETE FRAGEN**



- ☐ Wer bist du?
- ☐ Wie managt du dich?
- ☐ Was treibt dich an?
- ☐ Wie ist deine persönliche Geldgeschichte?
- ☐ Welche Rolle spielt Finanzen 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?



- 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 ..., iksopress
- www.shaktimat.de
- google: „Stereogramm“, „Magic Eye“ oder „Das magische Auge“

WAS SIE ERFAHREN HABEN ...

- wieso Sie Ihr Gehirn richtig versorgen sollten
- weshalb Sie Ihre Ängste wahrnehmen sollten
- warum Sie Stress vermeiden oder abbauen sollten
- wieso Sie Ihre Nieren stärken sollten
- weshalb Sie Ihre Augen entspannen sollten
- warum Sie Sympathikus und Parasympathikus in Balance bringen sollten
- wie Sie angstbedingte Reaktionen in der Trading-Praxis vermeiden



PHANTASIEREISE





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

