

A person in a pink top and black wetsuit is kitesurfing on a wave in the ocean. The water is dark blue with white foam from the wave. The sky is a clear, pale blue.

Warum Angst, Wut und Trauer keine guten Ratgeber sind

Webseminar, 10.04.25

 **sbroker**

Disclaimer

Die folgenden Inhalte dienen ausschließlich zu Informations- & Demonstrationzwecken 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!, 3. Aufl. 2025
 - Geld verdienen mit Markteffekten, E-Book akt. 2025 (D, FR, NL, E)
- Experte für systemische und rhythmische **Numerologie**
- Mitglied der Akademie für **neurowissenschaftliches Bildungsmanagement**

— kontakt@raimundschriek.com / www.raimundschriek.com





Dr. Raimund Schriek

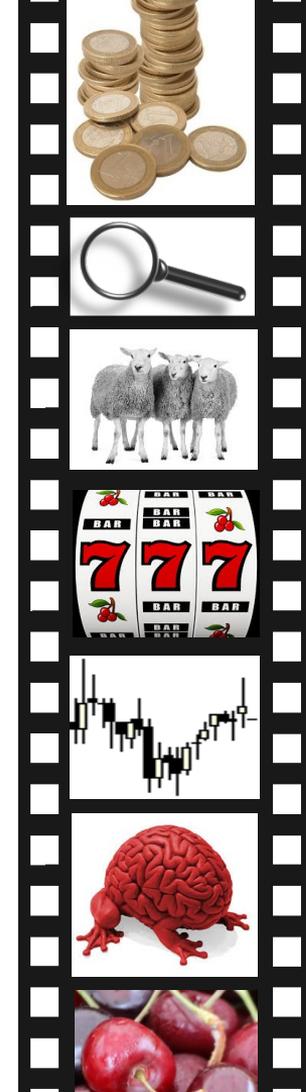
DU BIST TRADER!

Wie du trotz Fiskus, Fast Food und Finanzentertainment erfolgreich wirst



Übersicht

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

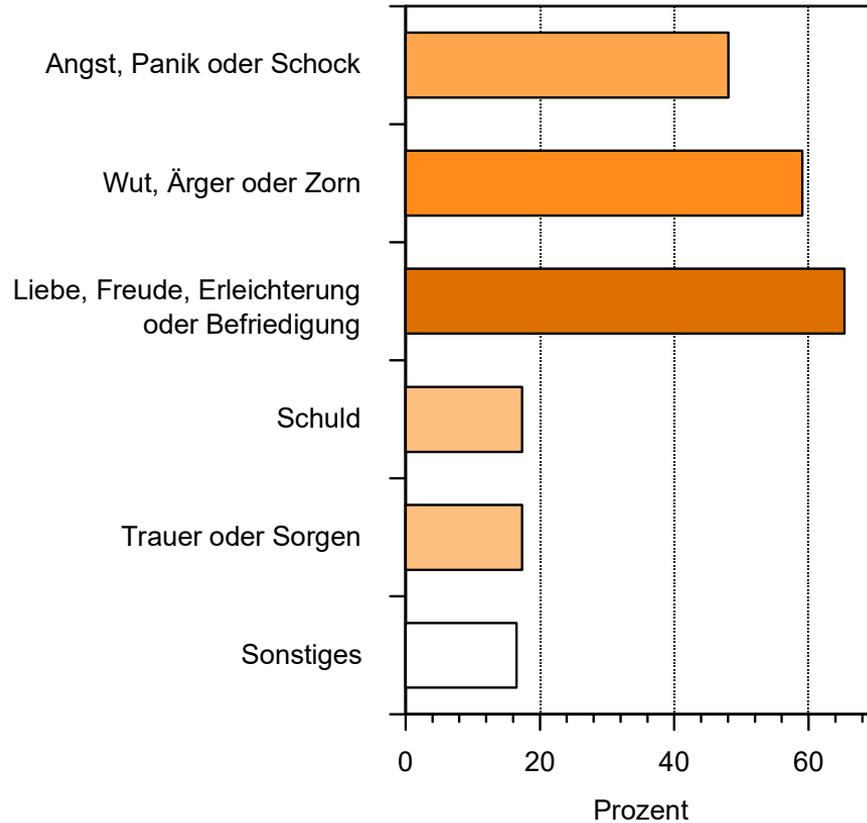


Welche Gefühle sind Ihnen beim Trading begegnet? (Mehrfachnennung erlaubt)

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

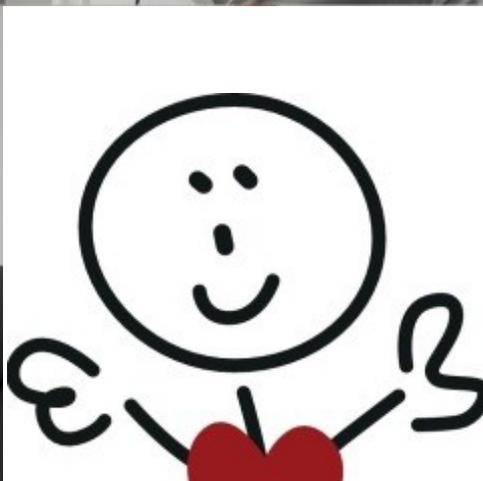


Welche Gefühle sind Ihnen beim Trading begegnet?



Emotionale Reaktionen in der Trading-Praxis

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



Medien fördern Emotionen

11% ZINSEN: NACHHALTIGE WELTBANK-ANLEIHE MIT SPITZENRENDITE

BÖRSE ONLINE | 17. April 2023 | 21.4. - 9.5.2023

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

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

BÖRSE ONLINE | 13. April 2023 | 10.5. - 6.4.2023

„Wir werden eine kräftige Kurserholung bekommen!“
Star-Fondsmanager **Henrik Leber** im Interview

GENIALE RENDITE-IDEE: DIESER ETF BRINGT JÄHRLICH 7% ZINSEN

BÖRSE ONLINE | 16. April 2023 | 20.4. - 26.4.2023

Geheimtipp: Schläuer als die Analysten sein
Diese DAX-Aktie wird in den nächsten Wochen stark steigen. Lesen Sie, warum!

MEHR ALS 100% KURSPOTENZIAL

GEWINNE EXTREM

Heiße Aktien, starke Argumente, hohe Chancen

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

WIE SIE MIT DEN BESTEN DIVIDENDEN-AKTIEN DER WELT IHR GELD VERDOPPELN

JÄHRLICH STEIGENDE DIVIDENDEN

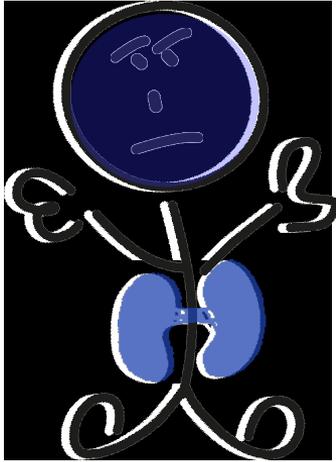
GEFÄHRDEN SIE NIEMALS IHR KAPITAL UND KASSIEREN SIE KURSGEWINNE

IHR GELD → VERDOPPELN

Trading fördert Emotionen



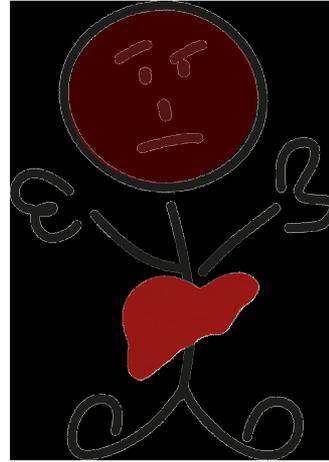
Tradest du deine Emotionen?



Angst
Niere



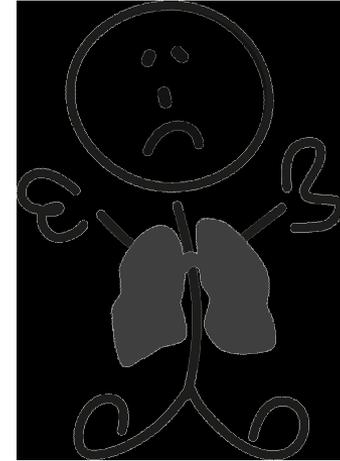
...



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

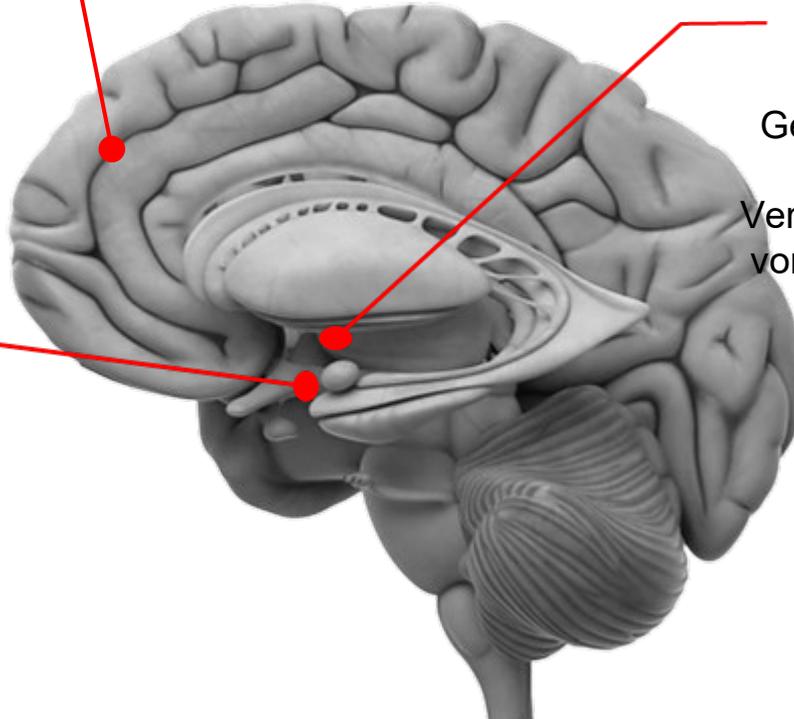
Präfrontaler Kortex

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

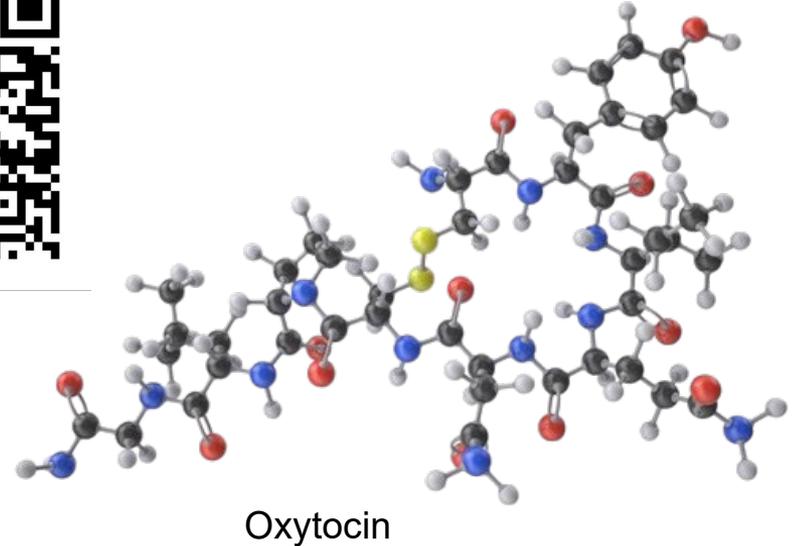
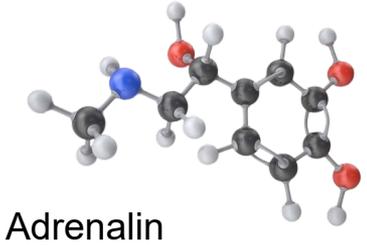
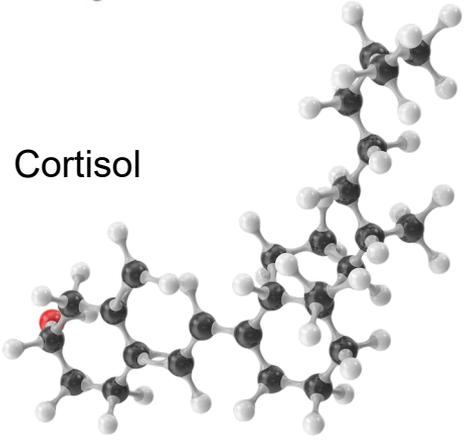
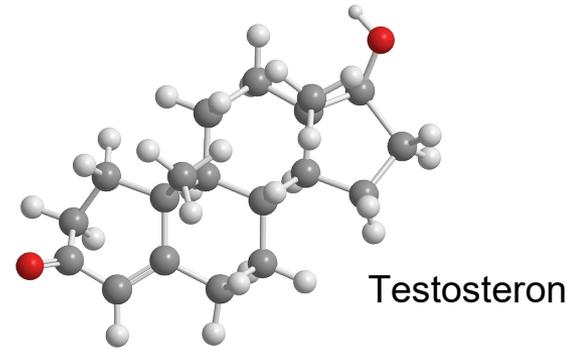
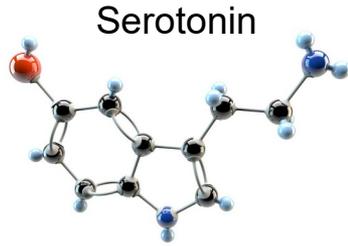
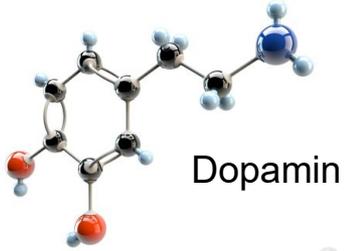


Hippocampus

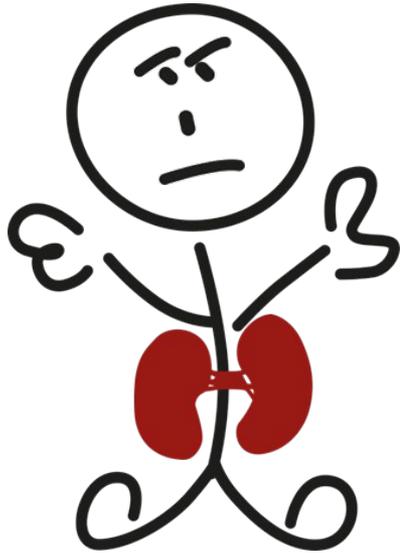
zentrale Rolle bei Gedächtnisbildung, räumlicher Orientierung, **emotionaler** Verarbeitung und Konsolidierung von Langzeitgedächtnisinhalten



Neurotransmitter



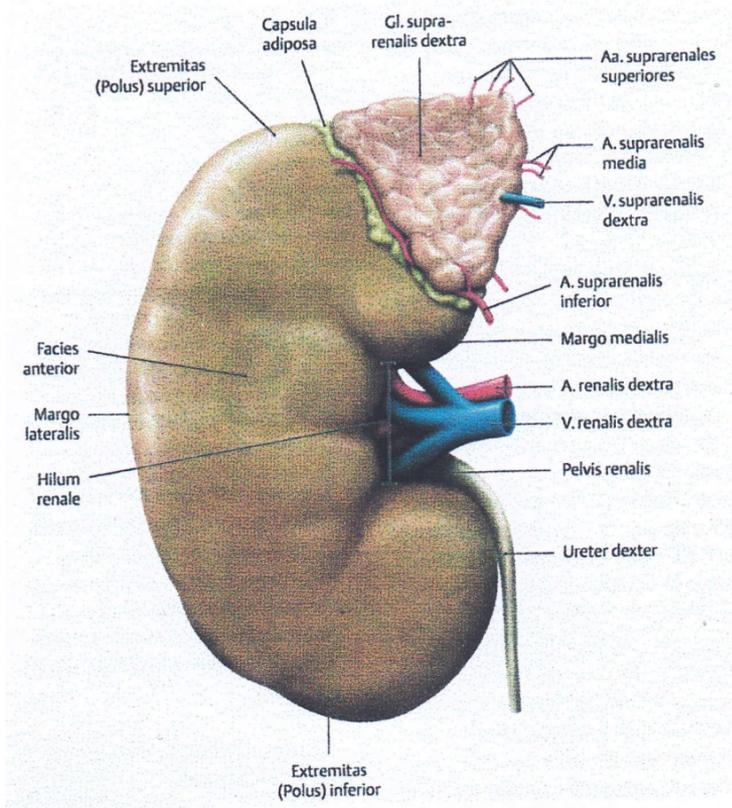
Angst / Sorge / Stress



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



Angst schadet den Nebennieren

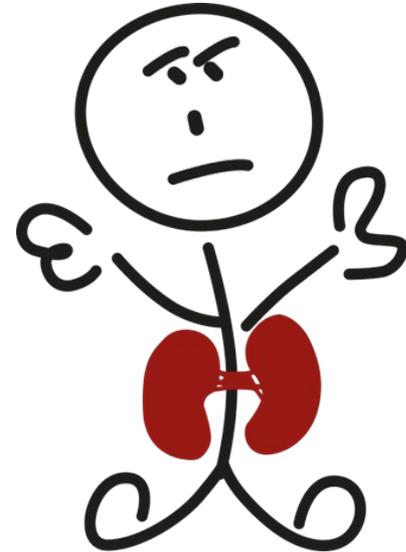


- erschöpfte Nebennieren durch permanenten Stress (Herzrasen, Schwitzen, Zittern)
- kontrollierte und nicht kontrollierbare Stressreaktion (Kortisolbildung)

Ängste in der Trading-Praxis

Welche Ängste kennst du?

- 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
- ...



Lösung



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



Wirksame Übungen zur Bewältigung von Angst

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



Trading fördert Emotionen



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

Dr. Raimund Schriek
Wissenschaftler, Buchautor,
Coach
*1968



Wut

- **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

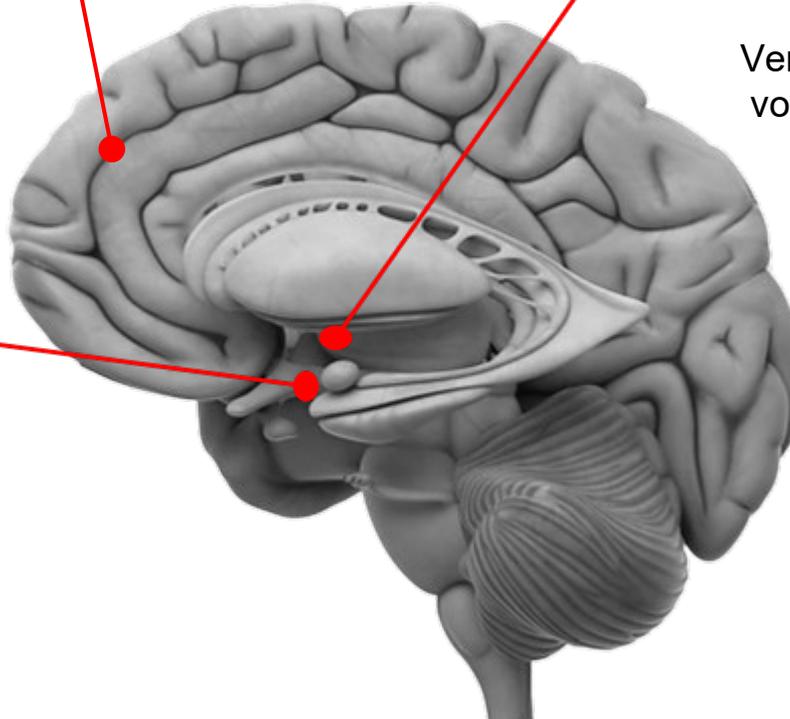


Hippocampus

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 Stressverringerung
- Emotionstagebuch
- Achtsamkeitsmeditation
- Progressive Muskelentspannung



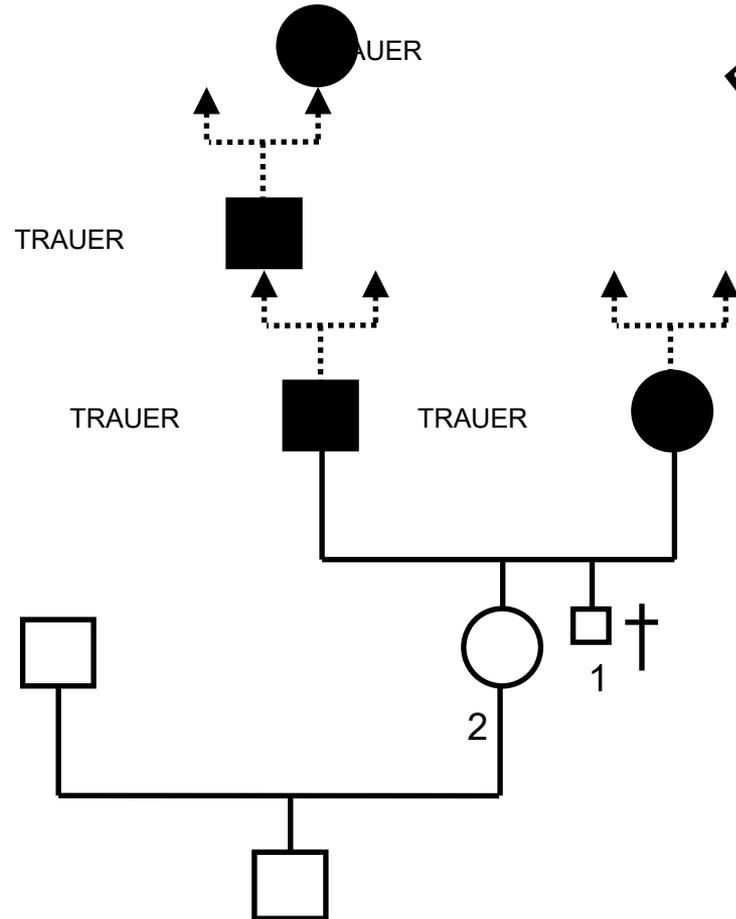
Trauer

- 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 Meinungen** über Geld, Geldanlage und Trading ein, wie du deine Familie wahrnimmst/wahrgenommen hast.



Verarbeitung von Trauer

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



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



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



Wirksame Übungen zur Bewältigung von Trauer

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





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

„Emotionale Reaktionen in der Trading-Praxis“

UND

Lösungsvorschläge

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



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

(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/sb2025