

NUTZEN SIE DIE VOLATILITÄT

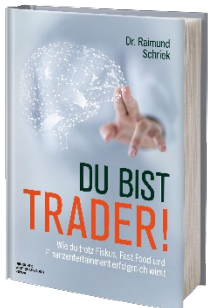


DR. RAIMUND SCHRIEK



- Trader-**Coaching**
- **Seminare**, **Ausbildungskonzepte**
- Trainer beim UBS Trading Masters seit 2014 und beim Traders Cup seit 2025
- 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.

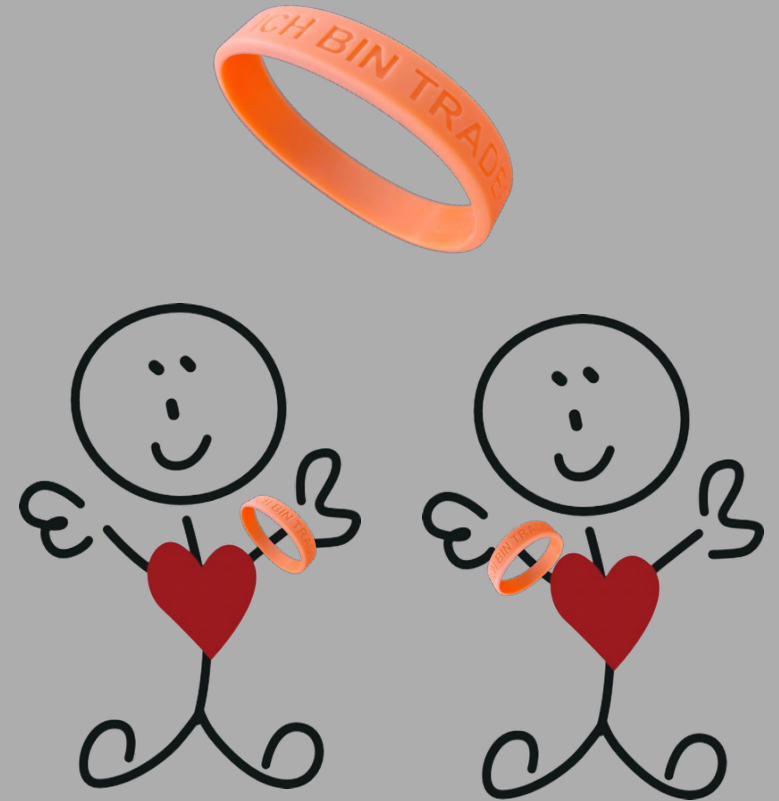


**SELBSTBEWUSST
AUSGEZEICHNETE TRADING-
ENTSCHEIDUNGEN TREFFEN**



WAS SIE ERLEBEN WERDEN

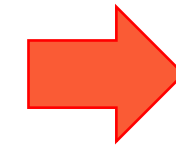
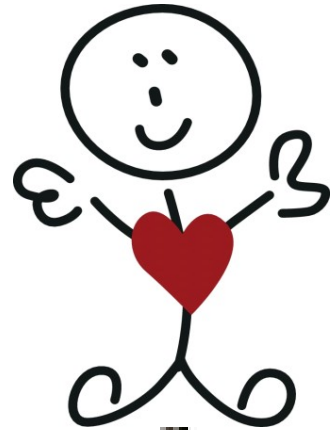
- 01 Wurzeln? Kollektive, familiäre, persönliche?
- 02 Wo kommen Gefühle her?
- 03 Schatten, Geburt, Kraft, Auflösung



WOVON DU NICHT GENUG BEKOMMEN KANNST



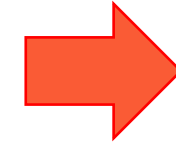
- Selbstwahrnehmung
- Selbstbewusstsein
- Selbstmanagement



kollektive



familiäre



persönliche

TRADER FRAGT



Wo kommen eigentlich meine Gefühle beim Trading her?

Was genau meinst du mit „Vergangenheit“?

Warum werden diese Gefühle gerade beim Trading so stark?

RAIMUND ANTWORTET



Gefühle entstehen aus Erinnerungen, Erfahrungen und Prägungen – sie kommen von „früher“ – aus deiner Vergangenheit.

Mit „Vergangenheit“ meine ich alles, was du jemals erlebt hast: Kindheit, Jugend, alle emotionalen Erfahrungen – bewusst oder unbewusst.

Weil Trading eine besondere Situation ist. Es konfrontiert dich unmittelbar mit Unsicherheit, Risiko und Kontrollverlust – Trigger für alte emotionale Muster.

TRADER FRAGT



Bedeutet das, dass meine Gefühle beim Trading gar nicht wirklich mit dem Markt zu tun haben?

Wie erkenne ich, welches alte Gefühl gerade aktiv ist?

Und wenn ich es erkenne – was soll ich dann tun?

RAIMUND ANTWORTET



Ganz genau. Der Markt ist neutral. Deine Reaktionen darauf sind deine eigene Geschichte, die du auf das Geschehen projizierst.

Indem du innehältst, spürst und fragst: „Woher kenne ich dieses Gefühl? Wann in meinem Leben habe ich es schon einmal gefühlt?“

Erstmal nichts. Nur anerkennen. Gefühle wollen nicht sofort gelöst werden. Sie wollen gesehen werden. Wahrgenommen.

TRADER FRAGT



Aber wie soll ich handeln, wenn die Gefühle trotzdem da sind?

Wie schaffe ich es, bewusst zu bleiben, wenn mein Herz rast und ich am liebsten sofort verkaufen will?

Ist es überhaupt möglich, emotionslos zu traden?

RAIMUND ANTWORTET



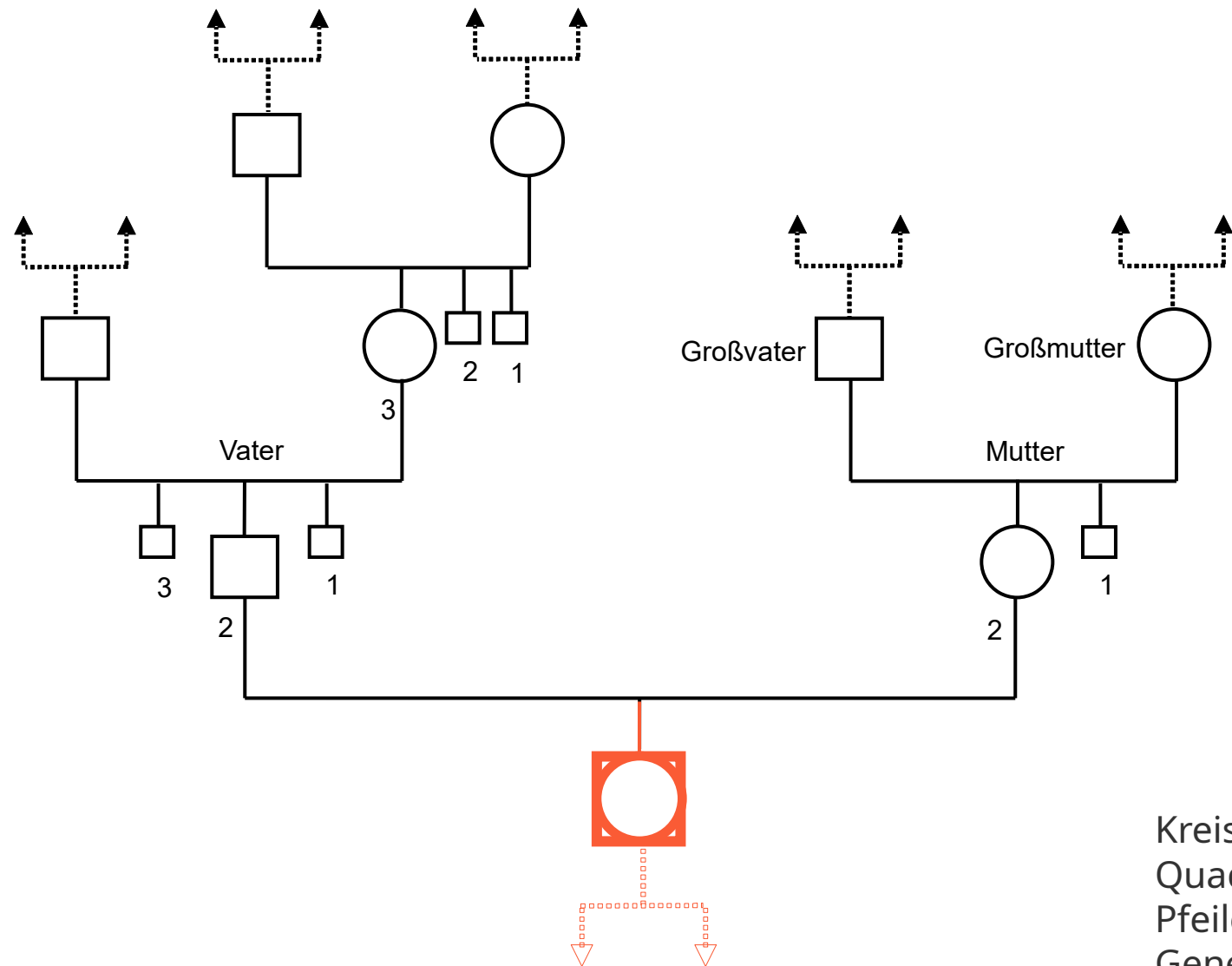
Handle aus einem Bewusstseinszustand heraus, nicht aus einem Gefühlszustand. Das heißt: erst spüren, dann entscheiden – nicht andersherum.

Trainiere Achtsamkeit – vor, während und nach dem Trading. Beobachte deine inneren Zustände genauso aufmerksam wie deine Charts.

Nein. Aber es ist möglich, emotional bewusst zu traden. Der Unterschied macht den Profi.

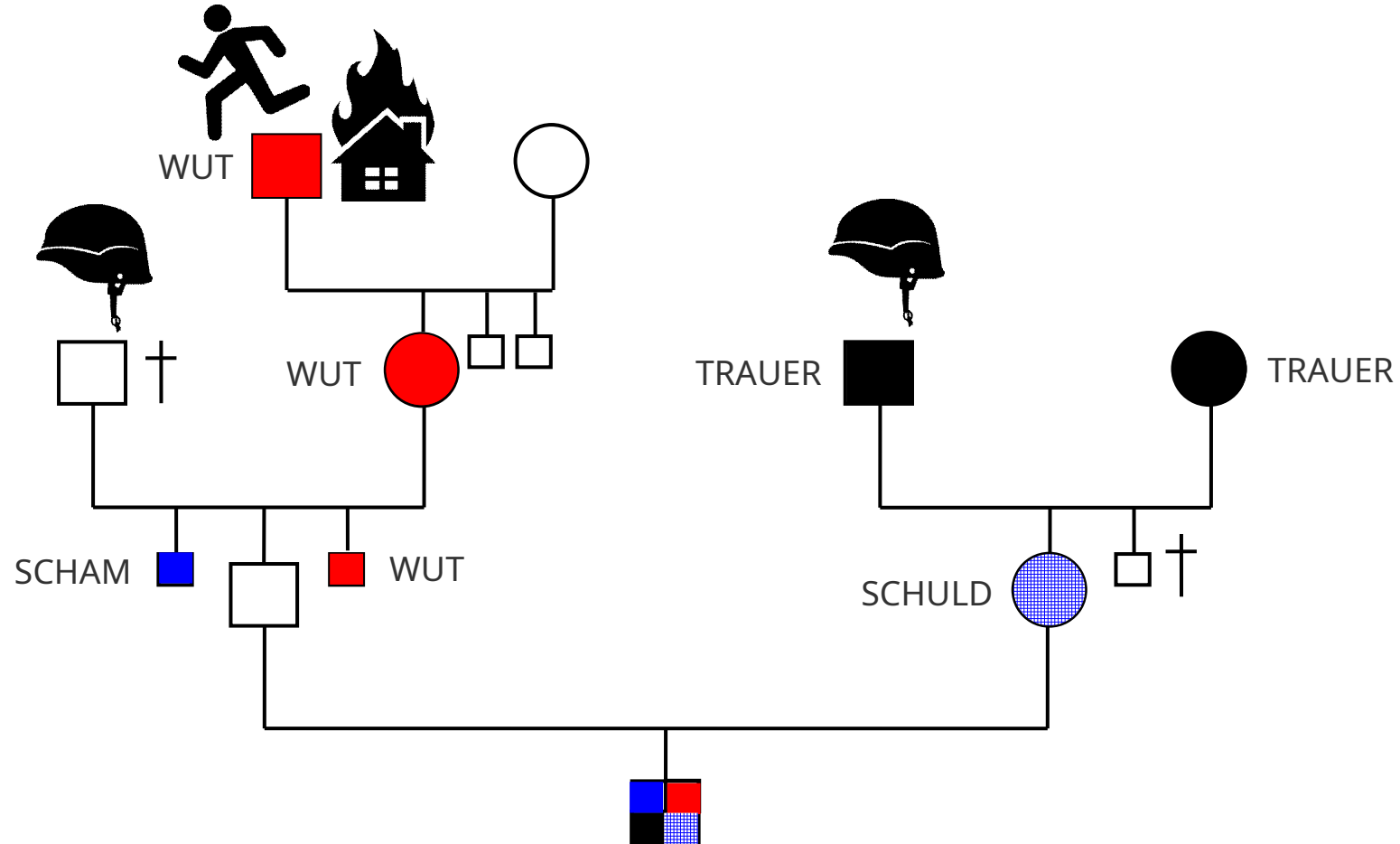
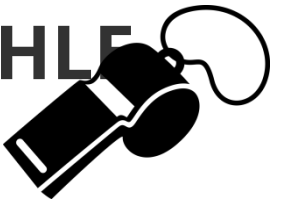


GENOGRAMMARBEIT



Kreis = Frau,
Quadrat = Mann,
Pfeile = weitere
Generationen

GENOGRAMMARBEIT: EREIGNISSE UND VERBUNDENE GEFÜHLE



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

GEFÜHLE VON „FRÜHER“ WAHRNEHMEN VERLUSTE BINDEN UND VERBINDEN: **KONTAKT!!!**

Gefühle
von „früher“

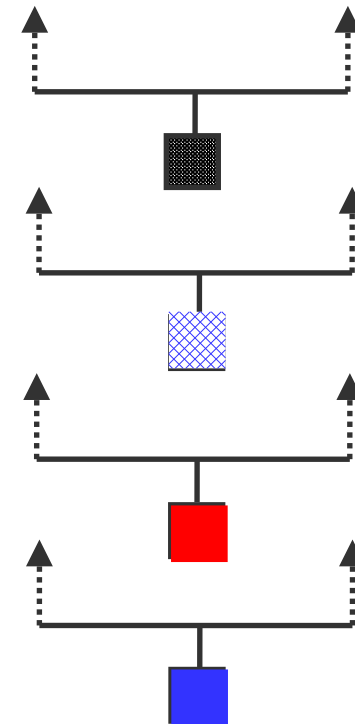
Trauer
Wut **Schuld**
Trauer **Trauer**
Trauer **Schuld**
Wut **Trauer**
Trauer **Schuld**
Trauer **Trauer**
Trauer **Schuld**
Trauer **Schuld**
Trauer

Trading-Verluste
binden



und
verbinden

bewusste und
unbewusste
Gefühle heute



vergangenen Generationen aufzustellen, über die keine überprüfbaren Fakten vorhanden sind.



Das älteste Kind

Bach und Anderson sehen die gesamte Familie als individuelle Einheit mit klar umschriebenen Bedürfnissen. Das erste Bedürfnis ist der Wunsch nach Nachkommenschaft: die Sorge um den physischen Fortbestand der Familie. Wenn das erste Kind geboren wird, ruhen auf ihm die projizierten Wünsche der Familie nach Kontinuität und Weiterleben. Die Leistungen des erstgeborenen Kindes sind ein zentrales Thema, denn von ihnen hängt der Fortbestand der Familie ab. Das erste Kind spürt den Druck der elterlichen Normen und Erwartungen auf sich. Wenn die Erwartungen der Eltern zu unrealistisch sind, gibt das älteste Kind vielleicht auf und wird zum Versager.

Die Ältesten haben eine besondere Beziehung zu ihrem Vater. Wenn der Vater seine Rolle nicht ausfüllt, übernehmen die Ältesten oft die Verantwortung für seine Unzulänglichkeiten. Erstgeborene Geschwister können für oder mit ihrem Vater kämpfen, um ihn zu verantwortungsbewussterem Handeln zu bewegen. Zum Ausgleich für die Verantwortungslosigkeit ihres Vaters können sie ihre Mutter übermäßig beschützen, oder sie schützen ihren Vater vor den Angriffen ihrer Mutter gegen ihn.

Mehr als Kinder in allen anderen Geschwisterpositionen werden Erstgeborene die Geheimnisse ihres Vaters ausagieren. Welche ungelöste emotionale Bürde auch immer der Vater mit sich herumträgt, was auch immer er nicht offen austrägt, das älteste Geschwister wird es oft auf sich nehmen. Beverly Sues Vater war wütend auf seinen eigenen Vater, weil er sich zurückgestoßen fühlte. Als sein Vater im Sterben lag, fühlte er sich in einem Zwiespalt gefangen und voller Schuld. Beverly Sue agierte die Wut ihres Vaters aus, indem sie von der Schule fortlief.



Das zweite Kind

Zweitgeborene reagieren auf die emotionalen Stabilitätsanforderungen des Familiensystems. Sie versuchen dafür zu sorgen, dass die emotionalen Bedürfnisse eines jeden Familienmitglieds befriedigt werden, und sie fühlen sich besonders verantwortlich für die Mutter. Zweitgeborene haben eine geschärfte Wahrnehmung für die unausgesprochenen Elemente in familiären Normen und Beziehungen. Sie werden die Familiengeheimnisse wahrschein-

lich schneller erfassen als ihre Geschwister, insbesondere die mütterlichen Geheimnisse. Ihre Identität ist damit verknüpft, dass sie ein Gespür für die zugrunde liegende Situation haben und das Unausgesprochene publik machen. Sie werden leicht in Verwirrung gestürzt, wenn zur Schau gestellte und heimliche Normen, Werte und Erwartungen nicht übereinstimmen. Zweitgeborene nehmen die Gefühle anderer Menschen in sich auf, als wären es ihre eigenen. Sie nehmen Probleme oft in polarisierter Form wahr und haben Schwierigkeiten mit zweideutigen Situationen. Zweitgeborene brauchen Anerkennung als Menschen und müssen klare Grenzen ziehen.



Das dritte Kind

Drittgeborene Kinder fühlen sich verantwortlich für die Qualität der Ehe ihrer Eltern. Ihre Selbstachtung ist mit der Stabilität der Ehe verknüpft. Sie brauchen die Verbindung zu Mutter und Vater gleichermaßen. Sie werden vermutlich mehr als ihre Geschwister in die Geheimnisse zwischen den Eltern hineingezogen. Und sie werden diese Ehegeheimnisse eher ausagieren. Wenn sich in der Mutter oder im Vater große Wut aufgestaut hat, mit der sie sich nicht auseinander setzen, dann kann das dritte Kind diese in Schulproblemen ausagieren. Ich kenne mehrere Drittgeborene, bei denen das der Fall war, aber es gibt noch viele andere Möglichkeiten, die ungelösten Probleme der Eltern auszuagieren.

Kinder an dritter Stelle in der Geschwisterreihe fühlen sich oft für alle dyadischen Beziehungen innerhalb der Familie verantwortlich. Ihr Denken ist von Beziehungsbegriffen bestimmt. Drittgeborene wirken manchmal kalt und gefühllos, aber sie sind zu tiefen Empfindungen fähig.

Drittgeborene sind durch einen Mangel an Alternativen und durch zwischenmenschliche Konflikte gefährdet. Angesichts eines Konflikts können sie sich in sich selbst zurückziehen und einen apathischen Eindruck machen. Sie brauchen die Anerkennung anderer für ihre Handlungen. Wenn sie sich festgefahren haben, brauchen sie Hilfe, um Alternativen zu finden.



Das vierte Kind

Kinder an vierter Stelle in der Geschwisterreihe nehmen sich des familiären Bedürfnisses nach Einheit an. Bei drei Kindern wird das dritte Kind diese Merkmale übernehmen. Die Viertgeborenen fühlen sich verantwortlich für

die Harmonie in der Familie. Sie konzentrieren sich auf die Ziele der Familie als Ganzes. Sie sehen immer zuerst auf das Ganze und dann auf die Teile. Ihre Selbstachtung ist eng mit dem Glück der Familie verknüpft. Sie sind am anfälligsten für Verstrickungen in Geheimnisse, die die ganze Familie betreffen, und sie sind durchdrungen von dem Loyalitätsbedürfnis, Geheimnisse zu wahren, die die ganze Familie kennt. Sie werden leicht vom Konfliktpotenzial in einer Familie überwältigt.

Viertgeborene Kinder fühlen sich häufig verantwortlich für Missstimmungen und Schmerz in der Familie. Sie brauchen Hilfe, um ihren Anteil an der familiären Last abzugrenzen, damit sie nicht zu viel auf sich nehmen. Sie brauchen viel Anerkennung, und man muss ihnen immer wieder klarmachen, dass ihnen das Leid und die Spannungen in der Familie nicht zum Vorwurf gemacht werden.



Das fünfte und weitere Kinder

Weitere Geschwister wiederholen den Kreislauf. »Fünfte« Kinder sind wie Erstgeborene, »Sechste« wie Zweitgeborene usw.

Stieffamilien und weitere Konstellationen

In Stieffamilien oder gemischten Familien wird die Frage nach der Geschwisterposition sehr unklar. Ganz allgemein kann man sagen, dass Geschwister, die in gemischten Familien die gleiche Position haben wie in der Ursprungsfamilie, einiges durchzustehen haben.

Zwei Erstgeborene werden beispielsweise um die Führung konkurrieren. Zwei »Vierte« fühlen sich vielleicht niedergedrückt von der Last, die Dinge in der gemischten Familie ins Lot zu bringen, oder sie sind bestrebt, ihre ursprüngliche Familie zusammenzuhalten. Jede ursprüngliche Familie wird dazu neigen, Bündnisse zu bilden und vor der anderen Familie, mit der sie zusammengewürfelt wurde, ihre Geheimnisse zu wahren.

Es ist unmöglich, genau vorherzusagen, wie Geschwister die Probleme mit der Stellung in der Geschwisterreihe in gemischten Familien lösen werden. Ich habe nie von einem ältesten Kind gehört, das nach der Aufnahme in einer neuen Familie, in der es bereits ein älteres erstgeborenes Kind gab, Züge eines zweitgeborenen Kindes angenommen hätte. Ich habe vielmehr zwei Älteste erlebt, die sich in der neuen Familie zusammentaten und ihre Rolle mehr oder

minder gemeinsam spielten. Ich arbeitete einmal mit einer gemischten Familie, in der beide Eltern Alkoholiker waren. Jeder Elternteil brachte drei Kinder mit. Die beiden ältesten Kinder, beides Mädchen, teilten sich die Aufgaben bei der Erziehung der anderen vier Kinder buchstäblich auf.

Bei Zwillingen wird das erstgeborene Kind tendenziell mehr die Themen des ältesten Kindes aufgreifen. Im Fall eines Kindes mit wesentlich älteren Geschwistern bleibt die Geburtsordnung unverändert. Ein drittes Kind, das auf die Welt kommt, wenn sein Bruder und seine Schwester bereits über zehn Jahr alt sind, ist immer noch an dritter Stelle. Allerdings kann ein solches Kind auch Merkmale eines Einzelkindes aufweisen. Wenn ein Kind stirbt, bleibt die Geburtsordnung für die anderen weiter unverändert.



Einzelkinder

Einzelkinder können alle positionsspezifischen Rollen übernehmen. Wenn ihre Eltern unreif und unausgefüllt sind, werden sie mit Sicherheit zur Projektionsfläche. Wenn ihre Eltern dagegen reif sind, entwickeln sie sich gewöhnlich gut. Einzelkinder wirken oft erwachsener als Gleichaltrige, und sie wollen ihren eigenen Kopf durchsetzen.

Eine tiefer gehende Diskussion anderer Geschwisterkonstellationen würde hier zu weit führen. Denjenigen unter Ihnen, die sich näher damit auseinander setzen wollen, möchte ich Margaret Hoopes' und James Harpers Buch *Birth Order Roles and Sibling Patterns in Individual Family Therapy* empfehlen. Bach und Anderson stimmen mit den darin vertretenen Ansichten überein.

Der emotionale Abbruch von Beziehungen

In meiner Familie war Wut verboten. Wie in vielen rechtschaffenen religiösen Familien galt Wut als schwere Sünde. Wenn ich wütend war, wusste ich nicht, was ich tun sollte, also zog ich mich zurück, sprach oft kaum noch mit der Person, auf die ich wütend war. Später brach ich die Kommunikation mit Menschen, auf die ich wütend war, für längere Zeit ab, manchmal für immer. Zu Familienmitgliedern nahm ich die Verbindung immer wieder auf, manchmal allerdings erst nach einer langen Pause. In Bowens Theorie wird dieser Rückzug ohne Lösung als emotionaler Bruch bezeichnet.

Der emotionale Abbruch von Beziehungen ist eine Strategie, die Famili-



DER SCHATTEN ...

- ... ist ein *Konzept in der Analytischen Psychologie* nach Carl Gustav Jung. Der Schatten ist einer der wichtigsten Persönlichkeitsanteile und zugleich, in seinem überpersönlichen Aspekt, ein Archetyp des kollektiven Unbewussten. Der psychologische Begriff des Schattens hat eine *persönliche* und auch eine *kollektive* Bedeutung.

[https://de.wikipedia.org/wiki/Schatten_\(Archetyp\)](https://de.wikipedia.org/wiki/Schatten_(Archetyp))



Arbeitsblatt



DER SCHATTEN



“*Jeder ist verfolgt von einem Schatten.
Je weniger dieser im bewussten Leben des Individuums verkörpert ist, umso schwärzer und dichter ist er. [...] Und wenn der nur lernt, mit seinem eigenen Schatten fertig zu werden, dann hat er etwas Wirkliches für die Welt getan.*

Carl Gustav Jung, 1875-1961
schweiz. Psychiater, Begründer der Analytischen Psychologie

DIE GEBURT DES SCHATTENS



„Wir versuchen mit aller Macht zu beweisen, dass wir das nicht sind, was wir hassen.“

Tatsächlich stellt das eine Aufgabe für das verwundete EGO dar, eine Aufgabe von der das EGO glaubt, dass es wichtig sei, für sein Bestehen. Das verwundete EGO muss all das verstecken, von dem wir glauben, dass es für andere nicht annehmbar sei.

*Debbie Ford, 1955-2013
amerik. Lehrerin, Beraterin,
Persönlichkeitstrainerin*

DIE GEBURT DES SCHATTENS



*“Um diese Aufgabe zu erfüllen, konstruiert es eine **Maske**. Sie soll den anderen beweisen, dass wir nicht so fehlerhaft, minderwertig oder schlecht sind, wie wir vielleicht tatsächlich glauben. **Niemand will zugeben, dass wir diese Mängel und Ängste haben** [...]. Wir umgeben uns mit einer neuen Erscheinung, von der wir glauben, dass sie uns die Liebe, die Zuwendung und das Angenommen sein verschafft, nach dem wir hungern.”*

*Debbie Ford, 1955-2013
amerik. Lehrerin, Beraterin,
Persönlichkeitstrainerin*

DIE KRAFT DES SCHATTENS



“ Aus Angst vor unserer eigenen Wertlosigkeit und aus Furcht vor unserer eigenen Größe übertragen wir unbewusst Aspekte auf andere anstatt uns zu ihnen zu bekennen. Die anderen tragen dann Teile unserer abgelehnten Dunkelheit und unseres abgelehnten Lichtes. Solange wir uns nicht all das zurücknehmen, was wir projiziert haben, wird uns das, was wir nicht akzeptieren nicht in Ruhe lassen.

Debbie Ford, 1955-2013
amerik. Lehrerin, Beraterin,
Persönlichkeitstrainerin

DIE KRAFT DES SCHATTENS



*“ Wenn wir das, was geschieht
als Information als etwas
Interessantes wahrnehmen, wir
dann vermutlich nicht
projizieren. Wenn es uns
betroffen macht, wir mit den
Fingern darauf deuten,
verurteilen, uns hineingezogen
fühlen, dann ist es möglich,
dass wir Opfer unserer eigenen
Projektionen sind.*

Debbie Ford, 1955-2013
amerik. Lehrerin, Beraterin,
Persönlichkeitstrainerin

TRADING: PROJEKTIONSFLÄCHE ODER PERSÖNLICHE ENTWICKLUNG?



SCHATTENBEWUSSTSEIN



“ Wenn du frei sein und gesehen werden willst, musst du deine verborgene Seite ablegen. Wenn du diese Seite ans Tageslicht bringst und das Nötige tust, um die Scham loszulassen, wirst du in der Lage sein, dein geheimes Leben gegen ein authentisches Leben voller Kraft einzutauschen.

Debbie Ford, 1955-2013
amerik. Lehrerin, Beraterin,
Persönlichkeitstrainerin



Arbeitsblatt



WIE DU SCHATTEN AUFSPÜRST



Welche deiner Eigenschaften magst du am liebsten an dir? (45 s)

Wie bringst du diese Eigenschaft zum Ausdruck? Schreibe mindestens zwei Beispiele auf, wie du andere dazu bringst, die von dir am meisten geschätzte Eigenschaft zu sehen. (1 min)

Was ist das Gegenteil der Eigenschaft, die du an dir selbst am meisten schätzt?

WIE DU SCHATTEN AUFSPÜRST



Wo, wie und bei wem bemerkst du diese Eigenschaft?

Herzlichen Glückwunsch, du hast gerade einen deiner tiefsten Schatten freigelegt. Wenn wir uns unseren Schatten zuwenden, werden sie uns frei machen.

WIE DU SCHATTEN AUFSPÜRST



Worin besteht dein geheimes Leben? (Bereich für den du Scham empfindest, den du niemandem zeigen willst, ein Teil des Lebens der sich selbständig gemacht hat, eine Angewohnheit, eine Abhängigkeit, eine Phantasie, die nur du kennst) (1.30 min)

Wenn du frei sein und gesehen werden willst, musst du deine verborgene Seite ablegen. Wenn du diese Seite ans Tageslicht bringst und das Nötige tust, um die Scham loszulassen, wirst du in der Lage sein, dein geheimes Leben gegen ein authentisches Leben voller Kraft einzutauschen.

WIE DU SCHATTEN AUFSPÜRST



Wer ist die Person, die dich am meisten „stört“? (jemanden, den du persönlich kennst) Was sagst du über sie? Was projizierst du? Was denkst du über sie? (1 min)

Schließe deine Augen und richte deine Hand auf die Person und sage, was du über sie denkst.

Wie versuchst du dir selbst zu beweisen, dass du nicht so bist? (1 min)

WIE DU SCHATTEN AUFSPÜRST



Wie legst du die Eigenschaft selbst an den Tag? Auf welche Weise bist du so? oder Wann warst du so? oder Wo zeigst du die Eigenschaft? (2 min)

Du hast jetzt die Erfahrung, wie du aus der Trance deiner eigenen Projektion aufwachen kannst. Schattenarbeit fordert dich auf, mit dem zu sein, dem du widerstrebst. Denn das, wogegen du dich verweigerst, bleibt bestehen

*Falls du dich nicht deinem Schatten zuwendest,
wird er sich dir zuwenden.*

SCHATTENBEWUSSTSEIN



“ Unsere größte Befürchtung ist nicht, dass wir unzureichend wären, unsere größte Angst ist, dass wir unermesslich groß sind. Es ist unser Licht, nicht unsere dunkle Seite, die uns am meisten ängstigt.

Wenn wir frei von unseren eigenen Ängsten sind, befreit unsere Präsenz automatisch die anderen.

Debbie Ford, 1955-2013
amerik. Lehrerin, Beraterin,
Persönlichkeitstrainerin

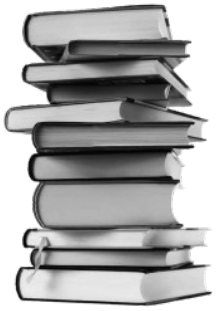
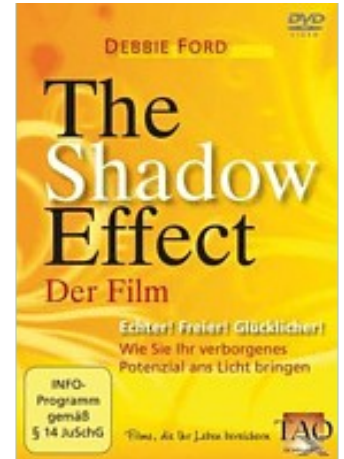
BEDEUTUNG DES SCHATTENKONZEPTS FÜR TRADER

- **Der Schatten:** unbewusste Anteile steuern Entscheidungen
- **Stress-Situationen:** Schattenseiten tauchen in volatilen Phasen auf (z. B. Rache-Trades, Panik, ...)
- **Impulskontrolle:** Wer seinen Schatten nicht erkennt, verliert seine Strategie
- **Strategisches Trading = Schattenarbeit:** Schattenanteile erkennen, integrieren und bewusst steuern
- **Erfolg im Trading:** innere Arbeit > emotionale Freiheit > diszipliniertes Handeln
- **Erweiterung:** auch Märkte haben kollektive Schatten: Massenpanik, Euphorie

Wer seinen Schatten meistert, meistert den Markt!

LITERATURTIPPS

- Ford D (2012) Schattenarbeit: Wachstum durch die Integration unserer dunklen Seite, Goldmann
- Ford D (2011) The Shadow Effect: Wie Sie Ihr verborgenes Potential ans Licht bringen
- Hüther G (2006) Die Macht der inneren Bilder. Wie Visionen das Gehirn, den Menschen und die Welt verändern, Vandenhoeck & Ruprecht
- Jung CG (2021) Die Beziehungen zwischen dem Ich und dem Unbewussten, Edition C.G. Jung
- Tipping CC (2006) Ich vergebe, J. Kamphausen Verlag



WAS SIE ERFAHREN HABEN ...

- Was einen Schatten ausmacht
- Wie ein Schatten geboren wird
- Welche Kraft ein Schatten entfalten kann
- Wie du deine Schatten aufspürst und auflöst





DR. RAIMUND SCHRIEK



kontakt@raimundschriek.com



www.raimundschriek.com

FRAGEN?

FRAGEN SIE BITTE.

VIELEN
DANK

DR. RAIMUND SCHRIEK



- Trader-**Coaching**
- **Seminare**, **Ausbildungskonzepte**
- Trainer beim UBS Trading Masters seit 2014 und beim Traders Cup seit 2025
- 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

