

Dr. Raimund  
Schriek



# DU BIST TRADER!

Wie du trotz Fiskus, Fast Food und  
Finanzentertainment erfolgreich wirst

# INHALT

---

|  |     |
|--|-----|
| Einleitung .....                                   | 11  |
| 1 Geld persönlich nehmen .....                     | 15  |
| 1.1 Erzählen Sie Ihre Geldgeschichte               | 15  |
| 1.2 Trader sind die gegenwärtigen Anleger          | 18  |
| 1.3 Vom Trading verführt                           | 28  |
| 1.4 Nachdem sich Eizelle und Sperma gefunden haben | 31  |
| 1.5 Spieglein, Spieglein an der Wand               | 41  |
| 1.5.1 Fünf Persönlichkeitsmerkmale                 | 43  |
| 1.5.2 Typen sind Mangelware                        | 64  |
| 1.5.3 Top-Team in Bestbesetzung mit neun Rollen    | 74  |
| 1.6 Finanzmärkte als Trading- und Trader-Coach     | 82  |
| 2 Risiken begrenzen und Ziele erreichen .....      | 84  |
| 2.1 Entwickeln Sie Risikobewusstsein               | 86  |
| 2.2 Risiken sind im Paket inbegriffen              | 90  |
| 2.2.1 Pläne sind persönlich                        | 90  |
| 2.2.2 Besser mit Strategie                         | 98  |
| 2.2.3 Ihr Tagebuch merkt sich alles                | 106 |
| 2.3 Sie sind Ihr persönliches Risiko               | 122 |
| 2.4 Kostspielige Fettnäpfchen                      | 125 |
| 2.5 Ziel anpeilen und ins Schwarze treffen         | 144 |
| 2.6 Strategie- oder Gelegenheits-Trader?           | 149 |

|  |     |
|--|-----|
| 3 Empirische Verhaltensforschung . . . . .                 | 153 |
| 3.1 Mitläufer, Psychopathen und fünf weitere Geldverlierer | 154 |
| 3.2 Wonach suchen Geldverlierer?                           | 166 |
| 3.3 Warum Trading süchtig machen kann                      | 169 |
| 3.4 Mannomann!   | 172 |
| 3.5 Reich durch Transformation                             | 175 |
| 4 Gefühle und Emotionen bändigen . . . . .                 | 182 |
| 4.1 Von Gefühlen beherrscht                                | 183 |
| 4.2 Trader stehen nicht zur Disposition                    | 193 |
| 4.3 Entscheidungsverhalten                                 | 196 |
| 4.4 Trading-Ergebnisse verstärken Gefühle                  | 200 |
| 4.5 Angst, Trauer und Wut                                  | 211 |
| 5 Weniger Gedanken machen . . . . .                        | 213 |
| 5.1 Lernen hat Methode                                     | 213 |
| 5.2 Denken hat seinen Preis                                | 217 |
| 5.3 Grenzenloser Glaube                                    | 222 |
| 5.4 Enttäuschte Erwartungen                                | 226 |
| 5.5 Nährende Kommunikation betreiben                       | 228 |
| 5.6 Futter fürs Gehirn                                     | 233 |
| 5.7 Körper und Geist entspannen                            | 239 |
| 6 Finanzinformationen und Zeit sind relativ . . . . .      | 245 |
| 6.1 Finanzentertainment ist Mindfuck                       | 245 |
| 6.2 Trading als Floh-Erfahrung                             | 248 |
| 6.3 Wahrnehmen und loslassen                               | 250 |
| 6.4 Zeitbewusstsein  | 254 |
| 6.4.1 Rhythmus in Ihrer Zeit                               | 254 |
| 6.4.2 Handelszeiten: Ihre und die der Märkte               | 258 |
| 6.4.3 Haltedauer Ihrer Trades                              | 261 |
| 6.4.4 Trading ist langweilig                               | 265 |

|   |     |
|---|-----|
| 7 Entwicklung durch Trading .....                           | 267 |
| 7.1 Herzhaft traden .....                                   | 267 |
| 7.1.1 Weniger sympathisch kommt besser .....                | 267 |
| 7.1.2 Trading mit offenem Herzen und starker Leber .....    | 272 |
| 7.1.3 Herzschlagwahrnehmung steigert die Ertragskraft ..... | 274 |
| 7.1.4 Herzintelligenz entdecken und nutzen .....            | 275 |
| 7.2 Trading ist Flow-Erfahrung .....                        | 277 |
| 7.3 Du bist Trader! .....                                   | 283 |
| 8 Verzeichnisse .....                                       | 289 |
| 8.1 Personen .....  | 289 |
| 8.2 Stichworte .....  | 290 |
| 8.3 Abbildungen .....                                       | 291 |
| 9 Über den Autor .....                                      | 293 |
| 10 Danksagung .....   | 295 |

## Persönlichkeitsentwicklung frei Haus: Trading-Ergebnisse eröffnen Zugang zur Gefühls- und Gedankenwelt

### ZUSAMMENFASSUNG

Persönliche Entwicklung ist eine Voraussetzung für langfristigen Trading-Erfolg. Trading in der Praxis kann unterschiedliche Bedürfnisse befriedigen. Trader können sich vor allem in drei Bereichen ausleben: 1. Geld verdienen, 2. Spiel, Spaß und Spannung haben und 3. sich persönlich entwickeln. Gewinn oder Verlust werden oft mit dem Selbstwert verknüpft, der Spaßfaktor ist mit neuronaler Befriedigung verbunden und Persönlichkeitsentwicklung macht die Seele glücklich.

Trader mit Strategie haben gute Chancen, Geld zu verdienen, und auf persönliche Entwicklung. Trader ohne Strategie bekommen mehr Spiel, Spaß und Spannung, was die persönlichen Herausforderungen umso größer macht, weil sie sich meistens mit Verlusten auseinandersetzen müssen.

Viele Trader sind empathisch und gefühlvoll. Sie sind erfüllt, wenn sie durch eine Aufgabe voll und ganz gefordert werden. Nicht einmal jeder Fünfte kann seine Gedanken kontrollieren und fast 40 Prozent beschäftigen sich täglich mehr als 60 Minuten mit Finanzinformationen.

Vor allem die Gefühle Wut, Angst und Schuld werden beim Trading wahrgenommen. Bei zwei Drittel der Befragten hinterlassen Verluste eine starke Wirkung, was allerdings nicht dazu führt, professionelle Hilfe in Anspruch zu nehmen.

Trader haben einige Möglichkeiten, die durch die Trading-Praxis hervorgerufenen Gedanken und Gefühle einzugrenzen. Im Bereich Selbstkontrolle können dabei z. B. ein Trading-Plan, eine Strategie und ein Tagebuch hilfreich sein. Diese Hilfsmittel werden aber (zu) wenig verwendet. 30 Prozent glauben, die Höhe von Verlusten nicht kontrollieren zu können, viele haben keinen Überblick, was sie überhaupt durch Trading verdient oder verloren haben.

**Keywords:** Selbstwahrnehmung, Umgang mit Gefühlen, Abgrenzung, Umgang mit Gedanken, Umgang mit Verlust, Umgang mit Finanzinformation, Trading-Strategie, Trading-Tagebuch, Trading-Plan, Trading-Kosten

### MATERIAL UND METHODEN

In dieser Studie finden Sie vorwiegend die Daten von 78 Trader-Coaching-Klienten aus den Jahren 2012 bis 2016 erläutert. Der Buchstabe n steht jeweils für die Anzahl der Befragten.

### ERGEBNISSE UND DISKUSSION

Vor allem Selbstanalyse und Selbstmanagement stehen für Trader auf dem Programm. Zentrale Fragen sind u. a. »Was treibt mich an?«, »Wo will ich hin?«, »Was macht mich glücklich?« und »Wer bin ich jetzt?« Die letzte Frage ist vielleicht sogar die entscheidende, weil Trader mit

gesunder Selbstwahrnehmung sich ihrer Stärken und Schwächen bewusst sein sollten. Diese befähigen sie dann zu angemessenen Reaktionen.

**Selbstwahrnehmung:** 76 Prozent der Befragten schaffen meistens das, was sie sich in anderen Lebensbereichen vornehmen (Abb. 2.18). Weiteren 12 Prozent gelingt es immer: Ob sich dieser Erfolg als Bürde erweist oder zu guten finanziellen Trading-Ergebnissen anspornt, lässt sich schwer feststellen, da es auch eine Frage der Motivation ist. Diese ist von Trader zu Trader unterschiedlich. Trader, die Spiel, Spaß und Spannung suchen, erreichen auch das, was sie sich vorgenommen haben, unabhängig vom finanziellen Ergebnis.

Im Gegensatz dazu hat keiner auf die Frage »Was ich mir beim Trading vornehme, schaffe ich ...« mit »immer« geantwortet. Die Top-Antwort war »Darüber habe ich mir noch keine Gedanken gemacht« (46 Prozent). Immerhin 33 Prozent gaben an, dass sie ihre Ziele meistens erreichen.

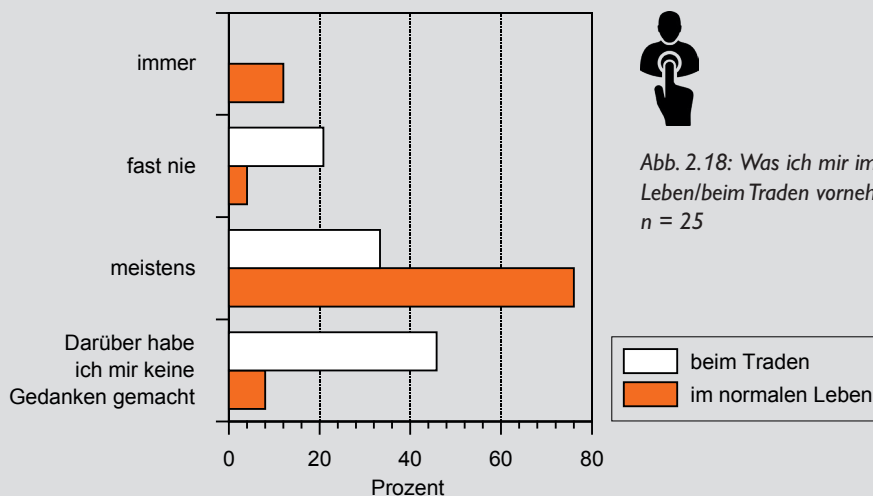
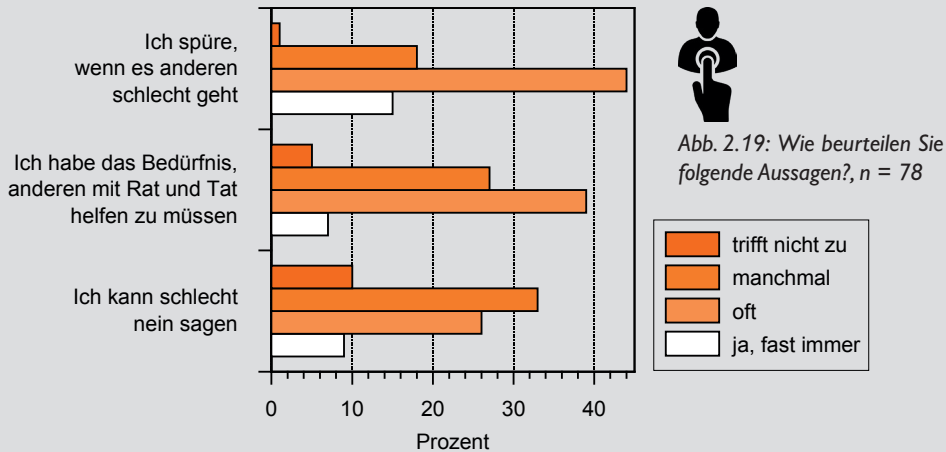


Abb. 2.18: Was ich mir im normalen Leben/beim Traden vornehme ..., n = 25

Selbstbewusstsein im eigentlichen Sinn des Wortes »sich selbst bewusst sein«, ist für Trader grundlegend (Abb. 2.19).

Manchmal scheint es so, dass symbiotische Beziehungen zwischen Trader und offenen Trades oder den Märkten im Allgemeinen bestehen. Immer wieder höre ich den Wunsch, dass die Märkte doch auch am Wochenende geöffnet haben sollten. Gesunde Grenzen, Abstand zu Menschen, Ereignissen und auch offenen Trades helfen, damit Trader sich selbst nicht »verlieren«. Trader, die sich abgrenzen, haben Vorteile.

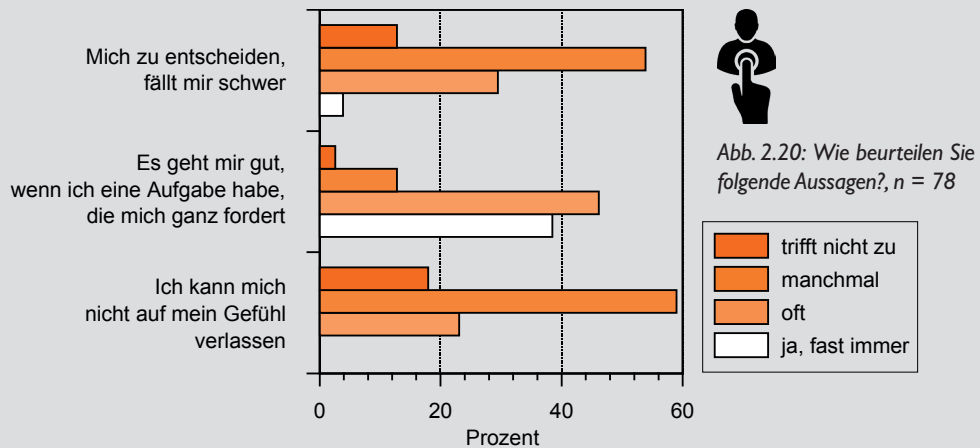


Empathie ist zwischenmenschlich eine wertvolle Eigenschaft. Viele Trader haben ein ausgeprägtes Einfühlungsvermögen. Sie spüren, wenn es anderen schlecht geht. Möglicherweise ist Empathie auch in Bezug auf das Wahrnehmen der Rhythmen eines Marktes wertvoll.

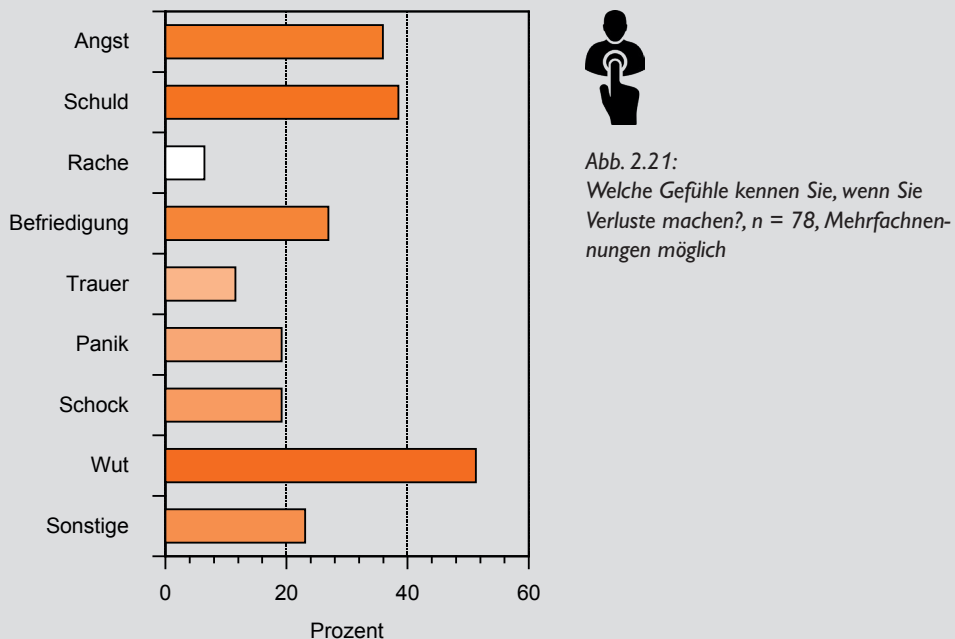
Wichtig ist, dass Trader die Themen anderer nicht zu ihren eigenen machen. Trader müssen lernen, sich in erster Linie selbst zu helfen, denn da ist niemand, der es für sie könnte. Bevor Sie Ihr Bedürfnis ausleben, anderen mit Rat oder Tat zur Seite zu stehen, sollten Sie prüfen, ob das überhaupt erwünscht ist. Die Befragten beobachten dieses Verlangen eher »oft« als »manchmal«.

Nein sagen fällt vielen vergleichsweise leicht und das ist eine Fähigkeit, die Trader in jedem Fall haben sollten. Nein sagen heißt auch, einen Stopp zu setzen, in anderen Worten, eine Grenze zu ziehen. Wenn Sie sich durch Stopps abgrenzen, dann sind die möglichen Ereignisse zumindest finanziell verkraftbar. Welche Prozesse Gewinne und Verluste auf der persönlichen Ebene anregen, steht auf einem anderen Blatt.

In Abbildung 2.19 ging es um Fragen zu »Wie grenze ich mich ab?« Bei den drei Fragen in Abbildung 20 steht Selbstwahrnehmung im Vordergrund. Wenigen fällt es schwer, sich zu entscheiden. Das ist ein zweischneidiges Schwert, vor allem wenn Entscheidungen möglicherweise zu schnell (unüberlegt, impulsiv) gefällt werden. Diese gerade bei Anfängern beliebte Finanzfalle schnappt dann zu, wenn die Position weder mit einem Gewinnziel noch einer Risikobegrenzung versehen ist. Auf die zweite Frage »Mir geht es gut, wenn mich eine Aufgabe ganz fordert« antworten die meisten mit »oft« oder »ja, fast immer«. Welche Gründe könnte es geben, damit Sie sich durch Trading gefordert fühlen? Spielt die Anzahl der Trades eine Rolle? Brauchen Sie eine emotionale Achterbahnfahrt, damit Sie dieses Gefühl bekommen? Gelegenheiten zu traden fordert sicherlich stärker (geistig und emotional) als das bloße Umsetzen einer backgetesteten Strategie. Andererseits empfinden viele das Thema Strategieentwicklung als eine zeitintensive Vorleistung auf dem Weg zum Geld. Daher versuchen sie, diese Aufgabe zu umgehen.



Interessant ist, dass offenbar großes Vertrauen in das eigene Gefühl besteht. Wenn das tatsächlich so ist, sollte dem Gefühl beim Traden vielleicht eine größere Rolle zugeschrieben werden? Selbst wenn Trader eine Strategie verfolgen, könnte das richtige Gefühl dazu beitragen, den finanziellen Erfolg zu steigern. Das ist z. B. möglich, wenn Sie Ihren Kapitaleinsatz nach Gefühl festlegen. So könnte Ihr Gefühl bewirken, dass der durchschnittliche Betrag der Verlierer- gegenüber den Gewinner-Trades klein ist.



Die Frage »Welche Gefühle kennen Sie, wenn Sie Verluste machen?« (Abb. 2.21) stelle ich mittlerweile ohne Bezug zum Trading-Ergebnis (»Welche Gefühle sind Ihnen beim Trading begegnet?«, Abb. 2.22). Die Anzahl der Gefühle, die Coaching-Klienten entdecken, ist sehr



unterschiedlich. Die Zahl an sich ist auch nicht entscheidend, da die Selbstwahrnehmung von Mensch zu Mensch variiert. Sämtliche als Antwort angebotenen Gefühle wurden beobachtet (Abb. 2.21). Im Schnitt waren es 2,5 Gefühle pro Trader, was an sich ein geringer Wert ist. Das ist wohl auch darauf zurückzuführen, dass einige gerade erst mit dem Trading begonnen hatten und sich ihre erweiterte Gefühlswelt in der Trading-Praxis noch nicht gezeigt hatte.

Die Zahl der beim Trading wahrgenommenen Gefühle, hängt auch entscheidend vom eingegangenen Risiko ab. Ein Klient rief mich eines Tages an und sagte: »Jetzt kann ich mit deiner Frage nach den Gefühlen etwas anfangen.« Er hatte für einen Tag das Risiko seiner einzelnen Trades verfünffacht und acht weitere Gefühle festgestellt, die ihm bis dahin beim Traden noch nicht begegnet waren.

Wenn Sie am Monitor einen geöffneten Markt verfolgen, kann sich durch die Bewegungen der Märkte Ihre Gefühlswelt vergrößern, vor allem, wenn Sie das Auf und Ab selbst durchleben. Erst recht, wenn Sie eine Position im Markt halten.

Die Möglichkeit, Gefühle wahrzunehmen, steigt aber auch mit dem Risiko pro Position. Wer 10 Euro riskiert, wird entspannter einen Verlust einstecken können als jemand der 1 000 Euro pro Trade eingesetzt hat. Die Höhe des Verlustes ist meistens mit einer im Verhältnis stehenden Gefühlsintensität verbunden. Diese zeigt sich oft in einem vorherrschenden, vermeintlich negativen Gefühl wie Wut, Angst oder Panik, was vor allem bei Anfängern und denjenigen, die unverhältnismäßig viel riskiert haben, beobachtet werden kann. Wenn Sie 1 000 Euro in einem einzigen Trade verlieren und Ihr Gesamtkapital vor dem Trade 2 500 Euro betrug, dann wird Sie das möglicherweise sehr stark bewegen oder sogar schockieren. Dass Wut (51 Prozent) und Angst (36 Prozent) Begleiter beim Traden sein können, verwundert nicht. Wut zeigt sich vor allem dann, wenn Sie Ihre Bedürfnisse übergangen (zu großes Risiko) und keine Grenzen gesetzt haben (Stopps zur Gewinnsicherung und Verlustbegrenzung). Der Ärger darüber kann sich ins Unermessliche steigern. Das Umfeld kann sich glücklich schätzen, wenn Trader die Wut gegen sich selbst richten. Angst besteht sowieso immer beim Eingehen von Risiken unter Unsicherheit. Diese wird in Abhängigkeit von der Höhe des Risikos möglicherweise nicht immer wahrgenommen. Erschreckend im wahrsten Sinn des Wortes ist, dass fast 20 Prozent der Befragten die Erfahrung von Schocks gemacht haben. Diese sollten unbedingt aufgelöst werden.

Überrascht hat mich auch der hohe Wert für das Gefühl Schuld (39 Prozent). Schuld und auch Scham entwickelt der Verstand, wenn Angst im Spiel ist, die weder angeschaut wird noch einen Raum hat. Beide Gefühle verhindern, mit der Angst in Kontakt zu kommen, weil sie sich gewissermaßen davor stellen. Wer sich schämt, bewertet eine Situation unbewusst als negativ, ohne sich dem eigentlichen Thema zu stellen. Wem z. B. Sätze wie »Ich nehme anderen etwas weg« oder »Die Gesellschaft stempelt mich zu einem skrupellosen Spieler, der das Finanzsystem gefährdet« nahe gehen, steht nicht voll dazu, Trader zu sein. Trader mit moralischen Bedenken bewerten Trading als etwas Schmutziges. Gleichzeitig zur Scham entwickelt sich Schuld. Bei Schuld geht es eher um Themen, die in Verbindung mit Wut, Aggression und Kraft stehen. Trader, die ihre kraftvoll-aggressiven Anteile unterdrücken und sie als negativ bewerten, könnten sich schuldig fühlen, wenn diese Anteile herauskommen. Schuld führt auch dazu, dass Trader diese immer weiter unterdrücken und letztlich überhaupt nicht mehr in ihre Kraft kommen. Schuld ist ohnehin ein ausgeprägtes Thema von Tradern, die in Deutschland ihrer Tätigkeit nachgehen. Empathische Trader gehen möglicherweise in Resonanz mit der Schuld, die sich als Folge des Zweiten Weltkriegs

wie ein unsichtbarer und dennoch allgegenwärtiger Schleier über das Land gelegt hat.

Möglicherweise hängt das Empfinden von Befriedigung beim Verlieren damit zusammen? Vielleicht wird ein finanzieller Ausgleich für ein Gefühl geschaffen, was unbewusst eine Rolle spielt. Erstaunlicherweise haben 26 Prozent dieses Gefühl beobachtet. Tatsächlich wird es friedlich, wenn Trader ihre Positionen auflösen. Das gilt vor allem dann, wenn die Trading-Praxis als Kampf empfunden wird. Das Auflösen einer Position führt auch dazu, dass der Teil der Energie zum Trader zurückfließt, der in die Finanzmärkte entliehen war. Selbst wenn es nur eine Restenergie sein sollte, weil Geld verloren wurde, steht sie dem Trader wieder zur Verfügung.

Mittlerweile bin ich dazu übergegangen, Gefühle in Gruppen zu sortieren und durch eine veränderte Fragestellung auch Gefühle bei Gewinn einzubeziehen (Abb. 2.22). Das hat den Hintergrund, dass Gefühle auch Organen zugeordnet und emotionale Themen gezielt auf der Körperebene bearbeitet werden können (vgl. Kap. 4.5, 7.1.2).

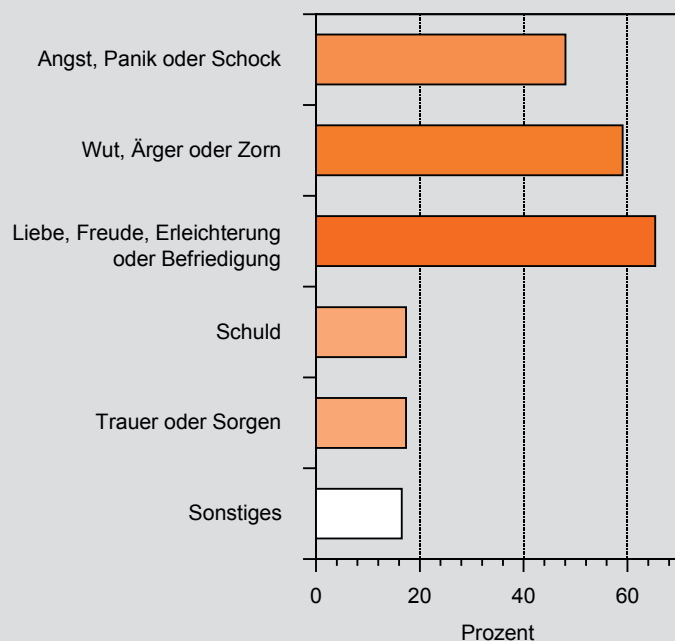


Abb. 2.22:  
Welche Gefühle sind Ihnen  
beim Trading begegnet?,  
Mehrfachnennungen  
möglich, n = 132

Die Einteilung habe ich vereinfacht und folgendermaßen vorgenommen: 1. Angst, Panik, Schock (Niere), 2. Wut, Ärger, Zorn (Leber), 3. Liebe, Freude, Erleichterung und Befriedigung (Herz), 4. Schuld, 5. Trauer, Sorgen (Lunge) und 6. Sonstiges.

Viele Trader legen sich durch die Trading-Praxis einen Zugang zu ihrer Gefühlswelt, die zur Entwicklung des Körpergefühls beiträgt.

**Selbstkontrolle:** Sich selbst und Trading in der Praxis zu kontrollieren ist eine Herausforderung. Selbstkontrolle bezeichnet die innere Kontrolle eigener Vorgehensweisen. Sie kann, muss aber nicht bewusst erfolgen. Trading-Tagebücher sind wichtige Hilfsmittel zur Selbstkontrolle. Lediglich ein Drittel der Trader führt Tagebuch (vgl. Abb. 2.17).

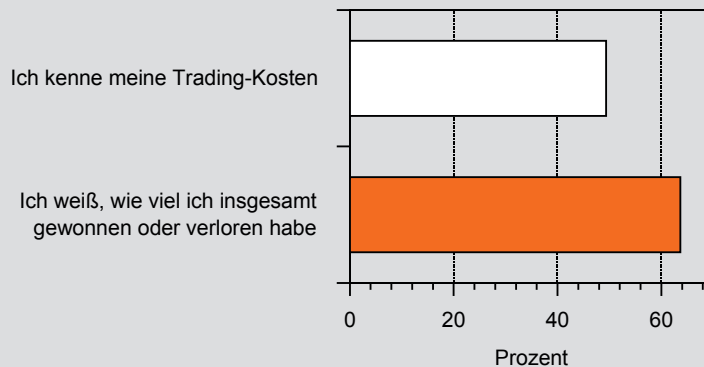


Abb. 2.23:  
Wissen Sie, wie viel Sie  
monatlich für Trading  
ausgeben?, n = 78

**Kostenkontrolle:** Order- und Börsengebühren, aber auch Spreads gehören zum Trading dazu. Trading-Kosten sind also selbstverständlich. Dennoch sollten sie im Auge behalten werden, vor allem dann, wenn dieser Anteil den Gewinn nachhaltig verringert oder den Verlust entscheidend vergrößert. Immerhin bilanzieren mehr als 60 Prozent und können am Monatsende ihr Ergebnis auf Euro und Cent angeben (Abb. 2.23).

Die Antworten auf die Frage »Was können Sie beim Trading kontrollieren?« sehen Sie in Abbildung 24 dargestellt.

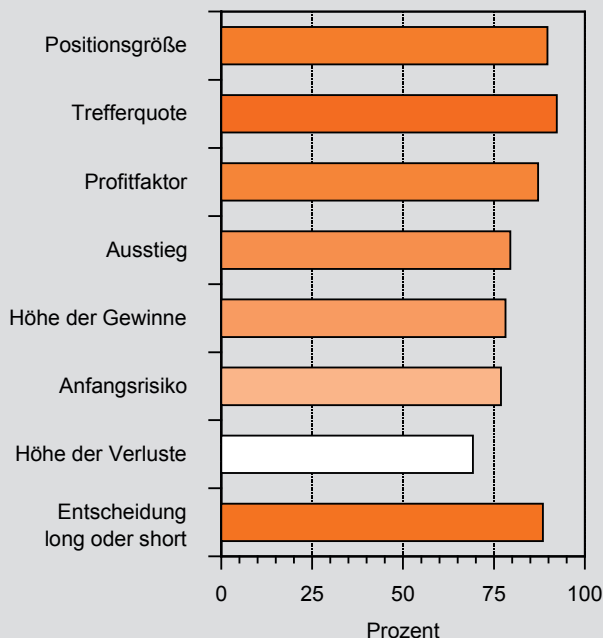


Abb. 2.24:  
Was können Sie beim Trading kontrol-  
lieren?, n = 78

Trader können alles bis auf die Trefferquote, den Profitfaktor und die Höhe der Gewinne kontrollieren. Zunächst entscheidet man sich, auf steigende (long) oder fallende (short) Kurse zu setzen und legt die Positionsgröße fest. Kontrolle über das Risiko erlangt man durch das Festlegen des Ausstiegs (Stopp), somit auch über das Anfangsrisiko und die Höhe der möglichen Verluste.

In der Abbildung sind die richtigen Antworten in Prozent wiedergegeben, das heißt z. B. 88 Prozent glauben, dass sie die Entscheidung long oder short kontrollieren können, und 69 Prozent meinen, dass die Höhe der Verluste nicht kontrollierbar ist. Das ist auch die Antwort, bei der die meisten danebenlagen. Der Grund könnte darin liegen, dass nach Auslösen des Stopps die Position »market«, also zum nächstmöglichen Kurs verkauft wird. Der Verkaufkurs ist in Märkten mit hoher Liquidität allerdings oft nur ein geringfügig anderer als der Stoppkurs. Woher es kommt, dass 11 bzw. 12 Prozent glauben, die Positionsgröße und die Entscheidung long oder short nicht kontrollieren zu können, erschließt sich mir nicht.

Gedanken zu kontrollieren scheint da schon schwieriger zu sein (Abb. 2.25). Die vielen inneren Dialoge, die vor dem Monitor sitzend mit dem Markt geführt werden, sind ablenkend und aufschlussreich zugleich.

Die Gedanken kennen und bestimmen spielt im Day-Trading eine besondere Rolle. Trader denken am besten an gar nichts, was den meisten schwerfällt. Das gilt besonders für Anfänger, die sich zunächst mit der Trading-Welt vertraut machen und dadurch auch mit vielem Überflüssigen auseinandersetzen.

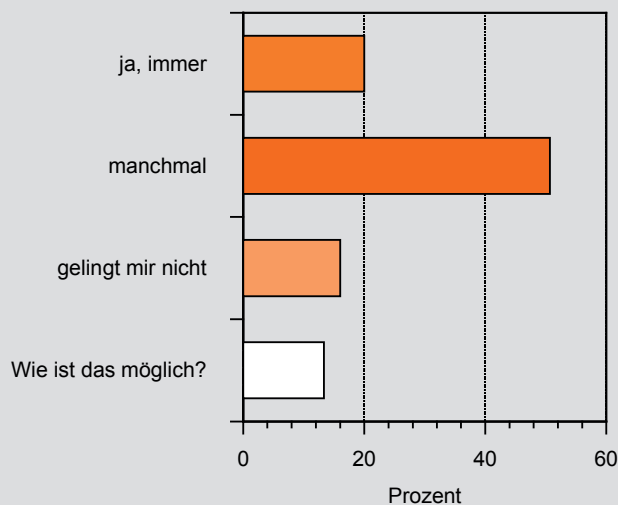


Abb. 2.25:  
*Ich kenne meine Gedanken beim Traden und kann jederzeit bestimmen, was ich denke, n = 78*

Um die inneren Abläufe sichtbar zu machen, besteht die Möglichkeit, die sich zeigenden Gedanken bewusst auszusprechen, vielleicht sogar aufzuschreiben oder aufzunehmen. Trader sollten unbedingt wahrnehmen, dass sie mit dem Markt oder ihren offenen Positionen ständig kommunizieren. Daneben sollten sie auch über die Inhalte dieses »Gesprächs« nachdenken.

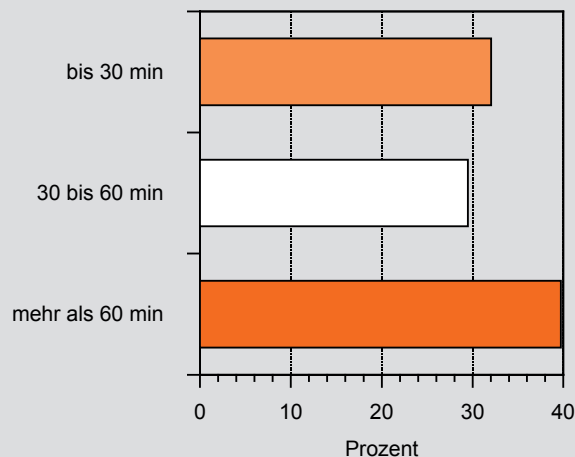
Diese Kommunikation ist vielfach einseitig, vor allem wenn die Impulse des Marktes nicht richtig eingeschätzt und angemessen berücksichtigt werden. Der Markt lehrt Trader wertfreies Wahrnehmen und sich auf das Jetzt zu konzentrieren. Flexible Reaktionen sollten die Folge sein. Diese fallen vielen schwer, weil sie in ihren Gedankenmustern gefangen sind oder fast wiederkäuend dasselbe denken.

**Kontrollillusion:** Menschen, die glauben, eine Situation zu beherrschen, obwohl das nicht der Fall ist, leiden an Kontrollillusion. Diese wirkt sich vor allem dann unangenehm aus, wenn z. B. Risiken unterschätzt werden.

Kontrollillusion tritt auch auf, wenn die Möglichkeit besteht, selbstständig zu entscheiden. Erstaunlicherweise denken Menschen, dass sie ihre Gewinnchancen beim Lotto steigern, wenn sie ihre Zahlen selbst festlegen, anstatt die Auswahl z. B. anderen oder einem Zufallsgenerator zu überlassen. Bei Trading-Entscheidungen, die ohne den Einfluss Dritter gefällt werden, können Trader ebenfalls einer Kontrollillusion unterliegen.

Das Bedürfnis nach Kontrolle wird auch durch Rückschaufehler befriedigt. Menschen glauben tatsächlich den Ausgang einer Begebenheit, z. B. einer Kursentwicklung, voraussehen zu können. Dabei überschätzen sie ihre Fähigkeiten. Der Rückschaufehler kann auch dazu führen, in eigentlich zufällige Ereignisse Regelmäßigkeiten oder klare Trends hineinzuinterpretieren, die dann bei zukünftigen Entscheidungen zu Verzerrungen führen. Der Rückschaufehler ist wie eine nachträgliche Kontrollillusion.

Finanzinformationen liefern einen erheblichen Beitrag zur Kontrollillusion. Wer etwas oft genug gehört oder gelesen hat, ist irgendwann auch davon überzeugt, dass es wahrhaftig so ist. In diesem Fall handelt es sich um eine mögliche Selbstmanipulation und Verzerrung von Tatsachen. Es kann so sein, muss aber nicht. Verschiedene Klienten gingen folgendermaßen vor: Sie hatten sich für kostenfreie Newsletter bei Banken, Brokern, Emittenten und auf Finanzportalen eingeschrieben und haben die Einschätzungen und Empfehlungen, z. B. ob der DAX steigt oder fällt, statistisch ausgewertet. Darauf aufbauend haben sie ihre Position eröffnet. Durch Trader-Coaching haben sie gelernt, dass zwischen Finanzinformationen und Kursentwicklung lediglich ein begrenzter Zusammenhang besteht



**Abb. 2.26:**  
Wie viel Zeit verwenden Sie täglich für die Beschäftigung mit Finanzinformationen? (Printmedien, Newsletter, Radio, Fernsehen, Finanzportale, Live-Veranstaltungen)?,  $n = 78$

Trader brauchen Finanzinformationen, die Frage ist jedoch: »Was und wie viel?« Finanzportale bieten heutzutage alles, was Trader-Heizen höher schlagen lässt. Die vielen Informationen tragen andererseits auch dazu bei, dass man sich erst einmal zurechtfinden muss. Wer gezielt sucht, findet normalerweise das Gewünschte, selbst wenn es (zu) lange dauert. Die richtigen Finanzinformationen aufzustöbern kostet auch Lebenszeit. Diese steht meist in einem ungesunden Verhältnis zur Ertragskraft. Fast 40 Prozent der Befragten setzen sich mehr als 60 Minuten täglich mit Finanzinformationen auseinander. Im günstigen Fall sind das 20 Stunden selbst gewählte Beschallung durch Medien (Printmedien, Fernseher, Internet). Die Gründe dafür sind

sicherlich vielfältig und reichen von der Notwendigkeit über Wissensdurst bis hin zum Vertreiben von Langeweile.

Finanzinformationen steigern nicht unbedingt die Ertragskraft. Entscheidend ist vielmehr, ob Trader den Wert einer Information richtig einschätzen können. Streng genommen lassen sich die wenigsten Finanzinformationen zu Geld machen, wie soll das auch bei einem Spiel unter Risiko und Unsicherheit möglich sein?

**Umgang mit Verlusten:** Bei diesem Thema geht es zunächst darum zu gucken, wie es in der Trading-Praxis zu Verlusten kommt und was unternommen wird, wenn sie eingetreten sind. Daneben spielt es eine große Rolle, wie Sie mit den an die Verluste gekoppelten Gefühlen umgehen.

Die Frage »Wie gehen Sie mit Verlusten um?« ist also zunächst nur auf die Trading-Praxis bezogen. Die Antwortmöglichkeiten waren: 1. »Ich realisiere meine Verluste konsequent.«. Dieses Vorgehen bedeutet: Ich bin achtsam mit mir und kümmere mich um mich. 2. »Ich warte, bis ich wieder im Gewinn bin«, damit ist gemeint: Ich warte, bis der Sturm vorbei ist, habe aber keine Lust, mich zu bewegen oder zu verändern und 3. »Ich habe eine Stoppkursstrategie«, was ausdrückt: Die Strategie gibt mir Sicherheit, wenn ich im Außen (Markt) Orientierung und Halt suche. 24 Prozent der Befragten warten, bis sie wieder im Gewinn sind, eine für Trader (zu) hohe Zahl, die das von Anlegern bekannte passive Verhalten widerspiegelt (vgl. Abb. 2.13).

Die Antworten auf die Frage »Verluste beeinflussen mich ... « sehen Sie in Abbildung 2.27.

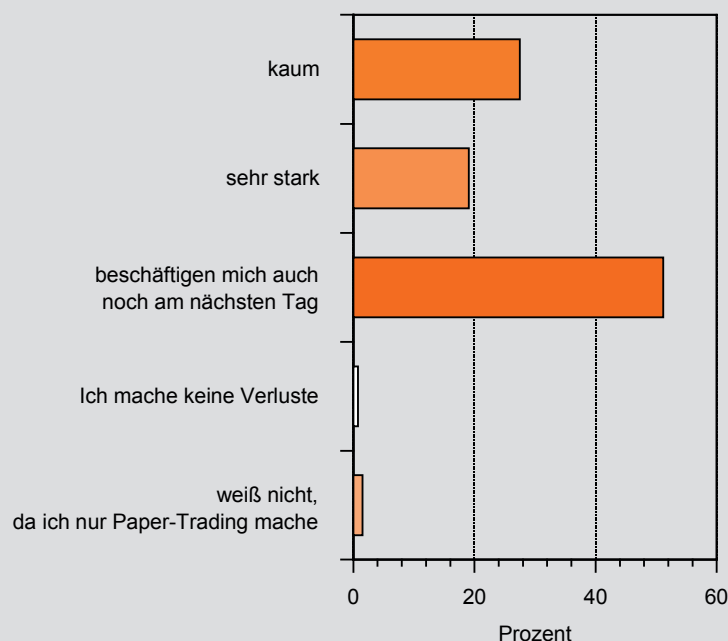
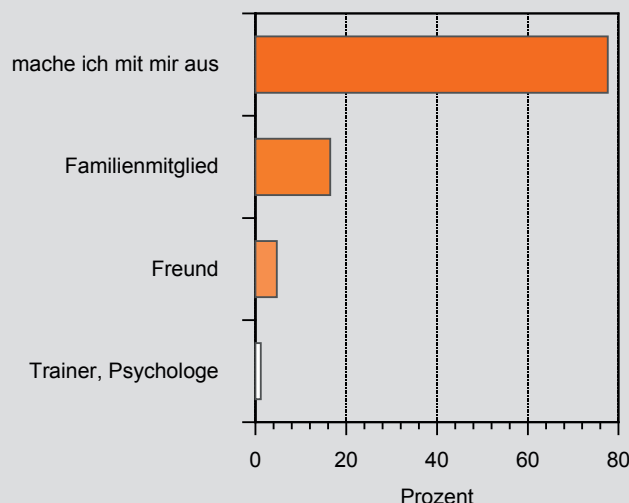


Abb. 2.27:  
Verluste beeinflussen  
mich ..., n = 132

Der Umgang mit Trading-Ergebnissen gehört zu den schwierigsten Aufgaben, die es zu bewältigen gilt. Die Frage ist bewusst auf den Umgang mit Verlusten gelegt. Mehr als 40 Prozent der Befragten gaben an, dass sie Verluste noch am nächsten Tag beschäftigten, und weitere 25 Prozent, dass Verluste offensichtlich einen starken Eindruck hinterlassen. Woher kommt das?

Da könnte man in verschiedene Richtungen spekulieren. Vielleicht werden Verluste nicht als Teil einer Strategie angesehen, schlichtweg weil keine Strategie vorhanden ist. Möglicherweise sind Sie auch nicht eingeplant. Bevor eine Position eröffnet wird, haben Trader eine Gewinnerwartung von 100 Prozent. Die Möglichkeit zu verlieren haben sie gar nicht auf dem Schirm. Daneben könnten Verlust-Trades auch als Angriff auf die Persönlichkeit wahrgenommen werden. Wer regelmäßig Verluste einfährt, muss lernen, dass die Gründe dafür vielfältig sein können (u. a. Strategie, Markt, Risikomanagement, Persönlichkeit, Erfahrung). In keinem Fall sollten sie eine Wirkung auf das Selbstwertgefühl von Tradern haben. Verluste hinterlassen vor allem Spuren in Form von Gefühlen, die als unangenehm empfunden werden, wenn diese vom Betrag her groß sind oder auf Trading-Fehler zurückzuführen sind. Angst, Wut oder Trauer sind in der Trading-Praxis vermeidbare Gefühle, wenn Trader ihre Hausaufgaben machen und geduldig ein auf ihre Persönlichkeit abgestimmtes Trading entwickeln. Verluste werden so lange schmerzen, wie Trader den Markt als Gegenspieler sehen, auf einen Selbstbedienungsladen reduzieren oder von einer unbewussten Trefferquote von 100 Prozent ausgehen.

Auch wenn Verluste schmerzen, Unterstützung holen sich die wenigsten Trader (Abb. 2.28). Gerade darüber sollten Scalp- und Day-Trader, aber auch diejenigen nachdenken, die mehrere Trades innerhalb einer Woche eingehen. Beim Thema Umgang mit Verlusten geht es darum, einen Menschen zu finden, der für Sie und das Thema Geld verdienen durch Trading offen ist. Das muss nicht zwangsläufig ein Analytiker der Psyche oder der Finanzmärkte sein.



**Abb. 2.28:**  
Wer unterstützt Sie, wenn Sie  
Verluste machen?, n = 78,  
Mehrfachnennungen möglich

Selbstverständlich kann jeder auch seine Verluste mit sich selbst ausmachen, wie 78 Prozent der Befragten angaben. Ob das der richtige Weg ist, darf bezweifelt werden, solange sich 80 Prozent der Befragten sehr stark oder sogar noch am nächsten Tag mit ihren Verlusten beschäftigen (vgl. Abb. 2.27). Immerhin arbeitet ein Trader mit einem Trainer oder Psychologen, vier weitere finden Hilfe bei Freunden.

## SCHLUSSFOLGERUNG

»Du bist Trader!«, mehr; weniger oder doch nicht? Trading-Erfolg ist relativ und nicht ausschließlich finanziell messbar. Die Trading-Praxis befriedigt unterschiedliche Motivationen (Geld verdienen; Spiel, Spaß und Spannung und Persönlichkeitsentwicklung).

Erfolgreich werden Sie auch, wenn Sie kostspielige Verhaltensweisen ändern. Der Schlüssel liegt darin, sich weniger mit Finanzinformationen zu beschäftigen, stattdessen die Zeit in Selbstanalyse, Selbstmanagement und Körperarbeit zu stecken. Das Verarbeiten von Informationen strapaziert das Nervensystem, kostet Kraft und bedeutet fast immer verlorene Zeit. Mit dem (zu) vielen Denken verhält es sich genauso. Trader mit einer Strategie haben es da deutlich einfacher, weil sie lediglich Signale umsetzen müssen. Sie halten ihre Kräfte zusammen, weil sie keine Entscheidungen fällen müssen und in Abhängigkeit von der Strategie meistens mit wenig Information auskommen. Die Gefühlswelt vieler wird durch die Trading-Praxis belebt. Geldverdienen spielt so lange eine Nebenrolle, wie Trading-Ergebnisse in Ihnen intensivere Gefühle auslösen und diese womöglich auch noch die Trading-Praxis beeinflussen. Sinnvoll könnte es sein, den Kopf einmal vollständig zu entleeren. Was auch immer Sie über Trading denken, es hilft Ihnen erst dann weiter, wenn Sie es auch fühlen können. Die wichtigste Frage, die Sie für sich beantworten sollten, lautet: »Was bin ich bereit zu tun, um mich zu entwickeln und mein Trading zu verbessern?«

Die Auszahlung von Prämien als Arbeitsanreiz (so könnte man Trading auffassen) führt oft nicht zum gewünschten Ergebnis. Das könnte auch daran liegen, dass der Antrieb geschwächt wird, etwas um seiner Selbst willen zu tun. Das Empfinden, die Trading-Praxis wird belohnt oder bestraft, kommt noch erschwerend dazu. Das Selbstwertgefühl sollten Sie unter keinen Umständen mit Ihren Trading-Ergebnissen verknüpfen.