

Dr. Raimund
Schriek



DU BIST TRADER!

Wie du trotz Fiskus, Fast Food und
Finanzentertainment erfolgreich wirst

Natürlich in einer guten Balance, gehört für Schiedsrichter wie für Trader ein gesundes Selbstbewusstsein – in seinem ursprünglichen Wortsinn – zu den Qualitätsmerkmalen. Dafür braucht es permanentes Üben, Reflektieren mit Experten und Bereitschaft zur Selbstkritik – und den eigenen Antrieb – getreu dem Motto: »Wer aufgehört hat, besser zu werden, hat aufgehört, gut zu sein.«

4.4 Trading-Ergebnisse verstärken Gefühle

Gefühle sind an Trading-Ergebnisse gekoppelt oder möglicherweise auch umgekehrt: Trading-Ergebnisse sind an Gefühle gekoppelt. Wiederholen Sie eine Trading-Situation, könnte es sein, dass sich dieselben Gefühle wieder zeigen.



Projektionsfläche
oder
persönliche Entwicklung?

Abb. 4.4: Trading: Projektionsfläche oder persönliche Entwicklung?

Wenn ich Klienten nach auftretenden Gefühle befrage, bekomme ich unterschiedlich ausführliche Antworten. Manche stellen eine Vielzahl von Gefühlen fest, andere eher weniger. Zunächst ist das kein Kennzeichen für das Vorhandensein von Gefühlen, das ist eine Sache der persönlichen Wahrnehmung. Was allerdings alle Klienten festgestellt haben: Je größer das eingegangene Risiko, desto eher und intensiver zeigen sich Gefühle.

Bitte beantworte für jedes deiner Gefühle, die du beim Traden wahrgenommen hast, folgende Fragen:

- ▶ Kannst du das Gefühl einer bestimmten Börsensituation zuordnen?
- ▶ Wo begegnet dir das Gefühl im normalen Leben?
- ▶ Wie gehst du mit dem Gefühl um?
- ▶ Wann ist dir das Gefühl zum ersten Mal in deinem Leben begegnet?
- ▶ Kannst du etwas wahrnehmen, was der tiefere Grund für das Gefühl ist oder womit es zusammenhängt?
- ▶ Weißt du etwas über die Zeit von deiner Zeugung bis zur Geburt, was in Zusammenhang mit dem Gefühl stehen könnte?
- ▶ Welches deiner Familienmitglieder (lebend oder verstorben) verbindest du am ehesten mit diesem Gefühl?



Personal-Trader-Coaching: *Wie gehst du mit deinen Gefühlen um? Weitere Aufgabe in Kapitel 4.4.*

Wenn Sie sich bereits mit Ihren Gefühlen beschäftigt haben, wissen Sie, dass diese z. B. durch einzelne Worte, Lieder, Menschen und Situationen ausgelöst werden können. Gefühle kommen meistens von früher.

Trading kann dazu beitragen, dass Sie Gefühle und die damit verbundenen Themen aufspüren oder bereits bekannte verstärken. Trader werden teilweise von der Heftigkeit überrascht und wissen zunächst nichts damit anzufangen. Das kann unangenehme Folgen haben, z. B. aggressives Trading bei Wut, destruktives Vorgehen bei den Gefühlen von Schuld oder Scham oder reaktionsloses Trading bei Traurigkeit oder Trauer. Daher ist es eine ernst zu nehmende Lernaufgabe, den sich in der Trading-Praxis zeigenden Gefühlen auf den Grund zu gehen und sie dadurch zu zähmen.

Vor allem Anfänger sollten schnell begreifen, dass sie nichts anderes als sich selbst traden und dementsprechende Trading-Ergebnisse erzeugen. Daher ist es umso wichtiger, sich klar darüber zu sein, wer oder was beim Traden mitmischt. Niemand kann sich unaufgelösten Themen und deren Wirkung entziehen. Möglicherweise gelangen Sie durch Trading auch an Ihre Grenzen (finanziell, persönlich). Das kann Ihrer Entwicklung förderlich sein, wenn Sie bereit sind zu lernen.

Trader können z. B. mit einem **Genogramm** die Themen aufspüren, die sie über ihr Trading »ausleben« oder die sich in der Trading-Praxis zeigen. Bei einem Genogramm handelt es sich um eine Art Stammbaum, der darüber hinaus auch die Beziehungen zwischen Familienmitgliedern und wiederkehrende Konstellationen abbildet. So können Verhaltensmuster und beziehungsbestimmende psychologische Faktoren sichtbar gemacht werden.

Themenkomplexe, die eine größere Rolle spielen und sich in intensiven Gefühlen ausdrücken, können sich als Krankheiten bemerkbar machen oder als Süchte zeigen:

1. **Krieg und Vertreibung** (im Krieg töten, im Krieg verletzt oder getötet werden, Flucht, Verlust von Heimat) zeigen sich z. B. in Themen wie Mobbing, ständigem Partner-, Orts- oder Arbeitsplatzwechsel.
2. **Ereignisse, die Kinder betreffen** (abgetrieben, Fehlgeburt, früh verstorben, adoptiert, angenommen)
3. **Familiengeheimnisse**: Bringen Sie so viel wie möglich über Ihre Familie in Erfahrung. Besonders die Fragen, die gern überhört werden oder bei denen Sie schon bei der Antwort spüren, dass Ihnen da ein ganz dicker Bär aufgebunden wird, sind von höchstem Interesse.

Das Erstellen eines Genogramms und die Arbeit damit können zu Veränderungen führen oder diese einleiten. Klarheit erlangen Sie z. B. durch Aufstellungsarbeit (z. B. www.familienaufstellung.de).

Das **Genogramm** in Abbildung 4.5 zeigt die formale Beziehung der Familienmitglieder zueinander. Quadrate zeigen männliche, Kreise weibliche Familienmitglieder an. Große Symbole stehen für direkte Vorfahren, kleine für weitere Verwandte. Die Eltern des Traders sind jeweils die Zweitgeborenen. Die Mutter hat einen älteren Bruder, der Vater ist der Mittlere von drei Brüdern. Die Großmutter väterlicherseits hat zwei ältere Brüder, deren Eltern (Urgroßeltern) ebenfalls eingezeichnet sind. Die Pfeile sollen andeuten, dass das Familiensystem aus mehr als den 14 gezeigten Mitgliedern besteht.

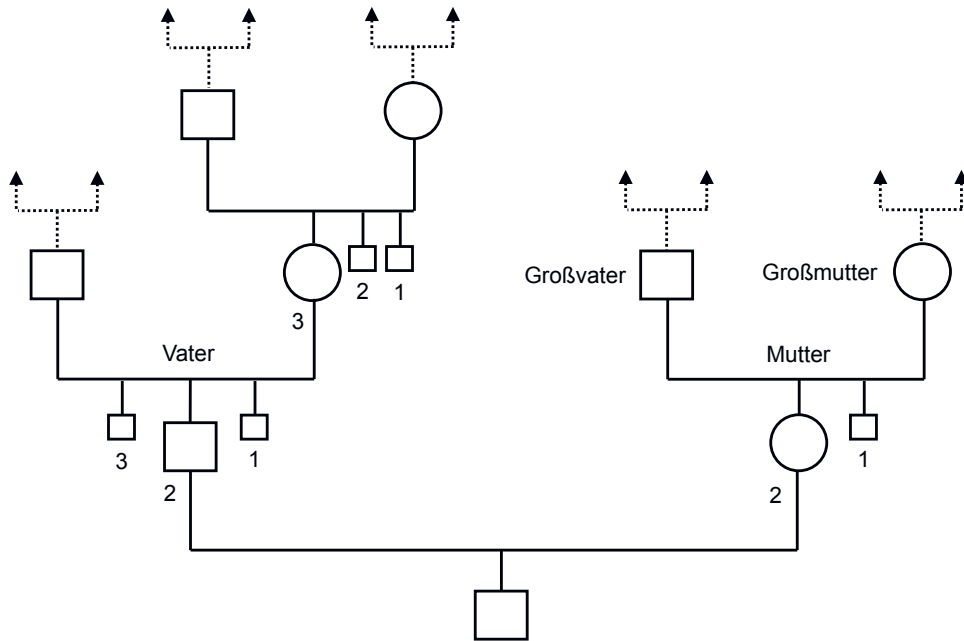


Abb. 4.5: Genogramm: ohne Gefühle, Kreis = Frau, Quadrat = Mann, Pfeile = weitere Generationen

Bis jetzt ist nichts von den tieferen Themen der Familien sichtbar, die generationenübergreifend eine Rolle spielen können. Sie können nicht sehen, ob sich die Eltern gut verstanden haben, Krankheiten, Süchte, starke Gefühle, begrenzende Glaubenssätze oder das ein oder andere »schwere« Schicksal noch immer auf die Nachkommen wirkt.

Im **Genogramm** in Abbildung 4.6 sind Ereignisse und damit verbundene Gefühle eingetragen. Stellen Sie sich folgendes vor: Urgroßvater hat einen Krieg erlebt, war zu alt, um selbst darin verwickelt zu sein. Allerdings hatte er mit den Folgen zu kämpfen. Das Haus brannte ab und er war gezwungen, mit seiner Frau und den drei Kindern zu fliehen. Urgroßvater war grenzenlos wütend darüber, weil er sein Leben lang für Haus und Hof gearbeitet hatte. Alles war innerhalb weniger Stunden verloren. Seine Tochter (die Großmutter väterlicherseits) war zu dem Zeitpunkt noch ein kleines Kind. Sie hat ihren Vater in erster Linie wütend erlebt. Diese Wut drückte er auf verschiedene Weise aus: ohne Worte (obwohl er immer einen hochroten Kopf hatte), mit Worten und durch Taten. Damit er mit seiner Wut nicht allein war, hat die Tochter ihn unterstützt und einen Teil der Wut auf sich genommen. Letztlich war es die Wut, über die sich das kleine Mädchen und später die erwachsene Frau mit ihrem Vater verbunden fühlte.

Die Wut hat die Großmutter ein Leben lang begleitet, wohl auch, weil ihr Mann in einem späteren Krieg getötet wurde. Dadurch war sie auf einmal mit ihren drei Kindern auf sich allein gestellt. Der Älteste hat das Thema Wut aufgegriffen. Er kannte den Ursprung der Wut vielleicht nicht, dennoch stand sie immer im Raum. Er ist aufbrausend.

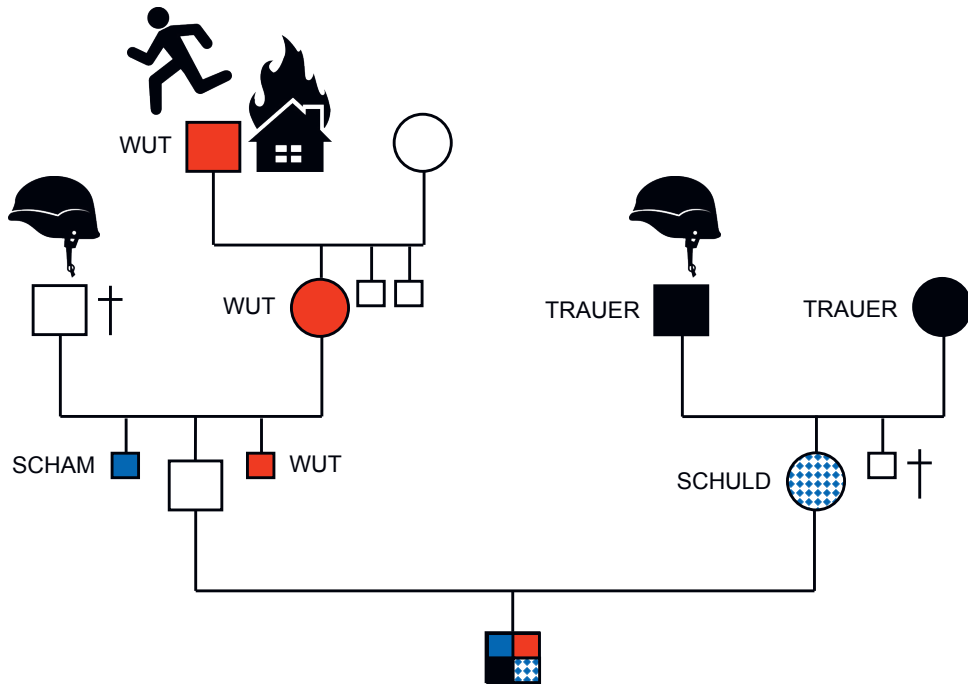


Abb. 4.6: Genogramm: Ereignisse und damit verbundene Gefühle; Gefühle: Trauer = schwarz, Wut = rot, Scham = blau, Schuld = blaues Muster, Symbole: Kreuz = gestorben, Stahlhelm = Krieg, laufende Figur = Flucht; Kreis = Frau, Quadrat = Mann

Neben der Wut waren noch andere ausgeprägte Gefühle in der Familie zu beobachten. Der jüngere Bruder fühlte vor allem Scham, möglicherweise weil sein Vater im Krieg Menschen getötet hatte. Auf der mütterlichen Seite war es Trauer, die die Gefühlslage beherrschte. Obwohl auch dieser Opa im Krieg war, hatte das Gefühl nichts mit Kriegsgeschehnissen zu tun. Vielmehr war es der Tod des Erstgeborenen, der die Großeltern in tiefe Traurigkeit versetzte. Dieses Gefühl hat sie lebenslang begleitet. Die Mutter des Traders fühlte sich vor allem schuldig. Sie wusste nicht, woher dieses Gefühl kam. Wahrscheinlich hatte es mit dem Tod ihres früh verstorbenen Bruders zu tun.

- ▶ **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.



Personal-Trader-Coaching: *Wie du dir deine Entwicklungsthemen bewusst machst: Erstelle ein Genogramm. Weitere Aufgabe in Kapitel 5.2.*

Literatur

- Baer, U.; Frick-Baer, G.: Wie Traumata in die nächste Generation wirken. Semnos 2012
- Bode, S.: Kriegsenkel: Die Erben der vergessenen Generation. Klett Cotta 2016
- Bradshaw, J.: Familiengeheimnisse. Mosaik 1997