

## Folge 1: Warum Trading-Psychologie so wichtig ist

Ihr habt vermutlich mit Eurem eigenen Geld Gewinne und auch Verluste im Trading gemacht. Möglicherweise habt Ihr unwillkürliche Gefühlsausbrüche erlebt. Erfahrungsgemäß haben einige von Euch größere Verluste erlitten. Jedenfalls habt Ihr verstanden, dass die Psychologie eine nicht zu unterschätzende Rolle im Trading spielt. Aber wie geht Ihr mit dieser Erkenntnis in der Praxis um?

Trading heißt für die allermeisten: fundierte Marktanalyse, Charttechnik, Indikatoren, Richtungsfiler und Trends identifizieren, Trading-Signale in Echtzeit nutzen, ausgefeilte Strategien und Handelssysteme, professionelle Plattformen und personalisierte Dashboards. Der Aufwand, den viele Trader betreiben, fachlich und technologisch, ist beachtlich. Es werden keine Kosten und Mühen gescheut. Ein professionelles Trading Desk schafft Selbstvertrauen und suggeriert Kontrolle. Schließlich willst Du traden wie ein Profi.



Wer denkt da schon an die Psyche, die persönlichen Eigenschaften oder Defizite, Stärken und Schwächen, das Ego, Emotionen, limitierende Glaubenssätze, Selbstzweifel, negative Selbstgespräche, falsche Überzeugungen, frühere Prägungen, unbewusste Selbstsabotagefallen, Wahrnehmungsverzerrungen, Voreingenommenheit oder schädliche Denk- und Verhaltensweisen? Wer denkt schon an blitzschnelle biochemische Prozesse im Gehirn, tief verwurzelte Reiz- Reaktionsmuster, unser evolutionäres Erbe, neuronale Schaltmuster und bestimmte synaptische Verbindungen im Gehirn?

Aber genau darum geht es...

Börse ist Psychologie und Trading ist Psychologie unter einem Brennglas. Trader scheitern aus psychologischen Gründen. Der wichtigste Erfolgsfaktor im Trading bist Du selbst! Trading ist eine Charakterfrage. Das wissen die Profi-Trader. Alles andere ist ein Irrglaube. Deine Emotionen, Dein Mindset und Dein mentaler Zustand entscheiden über Erfolg oder Misserfolg an der Börse. Die Marktteilnehmer reagieren nur zu 20% auf Fakten. Der Rest ist Psychologie, sagt der Wirtschaftsnobelpreisträger Robert Shiller.

Unser evolutionäres Erbe wiegt schwer, von Natur aus sind wir für das Trading nicht sonderlich gut geeignet. Das menschliche Gehirn ist nicht dafür gemacht, souverän an Finanzmärkten zu agieren. Die Gesetze der Börse widersprechen unseren natürlich erlernten Denk- und Verhaltensweisen. Umso wichtiger ist es deshalb, dass Du zum Selbstschutz Dein Trading systematisierst und ein festes Regelwerk installierst.

## Der Faktor Mensch bestimmt den Erfolg

Trading ist ein sehr kostspieliges Arbeiten an der eigenen Persönlichkeit. Du riskierst schließlich Dein eigenes, womöglich teuer erspartes Geld. Die meisten scheitern an dem psychischen Druck.



Laut Statistiken schaffen es circa 90% aller privaten Trader nicht, an der Börse Geld zu verdienen. Die Mehrzahl davon schließt bereits nach wenigen Monaten entnervt ihr Trading-Konto. Oftmals mit Totalverlust. Vor allem im kurzfristigen Bereich ist die Erfolgsquote gering.

Trader handeln nicht die Märkte, sondern ihre Überzeugungen und Meinungen über die Märkte, behauptet der bekannte Trading-Coach und Bestsellerautor Dr. Van K. Tharp. Jeder hat andere Glaubenssätze und Annahmen, für die er im Markt Bestätigung sucht. Du kannst 100 Tradern dasselbe einfache Trendfolgesystem geben und Du erhältst 100 unterschiedliche Ergebnisse. Wie kann das sein? Erfolgserprobte Handelssysteme produzieren keine Gewinne, es liegt an den Tradern, die die Systeme und Strategien erfolgreich umsetzen. Der Faktor Mensch macht den Unterschied. Es gibt mehr erfolgreiche Handelsstrategien als erfolgreiche Trader. Die Herausforderung beim Trading liegt auf der psychologischen Ebene. Handelsplattformen und Systeme sind wichtig, entscheiden aber nicht über Deinen Erfolg. Du allein bist dafür verantwortlich, was Du im Trading verdienst, nicht die Technik, nicht die Systeme und auch nicht die Märkte.

## Trading ist Persönlichkeitsentwicklung

Wenn Du Dich lange genug mit Trading beschäftigt hast, wirst Du feststellen, dass es immer wieder die gleichen Probleme sind, die Dir den Verstand rauben: Verlustbewältigung, Ängste, Gier, Disziplinlosigkeit, Kontrollverlust, Stress, mentale Überforderung oder Selbstüberschätzung. Und alles ist eine Folge der Besonderheiten an den Finanzmärkten, mit denen alle zu kämpfen haben: Ungewissheit, Unvorhersehbarkeit, Volatilität, Übertreibungen, kaum sichtbare Akteure, automatisierte Programme und Algorithmen.



Leider sind die meisten unserer Persönlichkeitseigenschaften nicht geeignet für das Trading-Geschäft. Erfolg im Trading bedeutet Dinge zu tun, die völlig gegen unsere Natur sind. Das, was sich gut anfühlt, ist im Trading oftmals die falsche Entscheidung. Trader brechen oder ignorieren regelmäßig ihre Handelsregeln, obwohl sie es besser wissen. Es fehlt die Selbstdisziplin, die Natur ist mitunter stärker. Es erfordert intensives Training, das Handwerkszeug für erfolgreiches Trading zu erlernen.

Trader scheitern, weil sie ihre Persönlichkeit und ihre Fähigkeiten nicht kennen. Ein Naturtalent für das Trading gibt es nicht. Trading ist ein Handwerk, das Du erlernen musst. Es ist harte Arbeit an der eigenen Persönlichkeit. Jeder hat natürliche Stärken, die es gilt zu finden und einzusetzen. Du bist in Deiner Kraft, wenn Du Deine Stärken ausspielen kannst. Finde den zu Deiner Persönlichkeit passenden Trading-Stil, der Deine Stärken zur Geltung bringt!

## Kontrollieren, was in Deiner Macht steht

Kursbewegungen sind weder vorhersehbar noch kontrollierbar und zufälliger als Du glaubst. Als einzelner Trader bewegst Du die Märkte nicht. Du hast keinen Einfluss auf das Marktgeschehen. Was bleibt ist die Arbeit mit Wahrscheinlichkeiten und Mustern. Alles was Du ändern kannst, ist Deine Wahrnehmung der Märkte, Deine Einstellung und Deine Sichtweise. Du kontrollierst, was in Deiner Macht steht: Dich selbst. Du bewahrst einen klaren Kopf. So entsteht mentale Stärke. Lass niemals zu, dass die Märkte die Kontrolle über Dich und Deine Trader-Psyche übernehmen. Die Prozessorientierung und ein festes Regelwerk schützen Dich vor Kontrollverlust. Der Schutz Deines Depots hat oberste Priorität. Erfolgreiches Trading ist immer auch erfolgreiches Selbstmanagement.

Du entwickelst Dich als Trader weiter, wenn Du herausgefunden haben, was Du kontrollieren kannst, was Du ändern musst und warum. Welche Ziele verfolgst Du mit dem Trading? Welche Erwartungen hast Du? Welcher Trading-Stil passt zu Deiner Persönlichkeit? Erst dann widmest Du Dich der Frage, wie und mit welchen Methoden Du vorgehen willst.

## Die neue Generation Börse

Trading wird immer populärer. Discount-Broker haben seit 2020 weltweit ungeahnten Zulauf. Aktienhandel kinderleicht gemacht mit Trading-Apps, lautet das Versprechen. Das übt eine gewisse Anziehungskraft auf die jüngeren unerfahrenen Generationen aus und animiert zum Zocken. Doch Vorsicht: Wenn Du den Adrenalin-Kick suchst und glaubst, mit gehebelten Produkten schnell reich zu werden, dann erleidest Du über kurz oder lang Schiffbruch. Trading ist ein knallhartes Business, das erlernt werden muss. Es erfordert sehr viel Geduld und Disziplin. Und einen klaren Kopf. Ohne Plan, Strategie und Prozesse hast Du keine Chance.

Gerade Anfänger unterschätzen die psychologischen Belastungsfaktoren im Trading. Das schnelle Geld an der Börse zu verdienen, ist sehr verlockend aber wenig realistisch, wie die Statistiken belegen. Die für profitables Trading erforderlichen Fähigkeiten sind nicht angeboren. Es ist ein Lernprozess. Du brauchst einen Mentor und Lehrer. Lerne von den Erfolgen und Fehlern anderer Trader. Ein psychologisch geschulter und erfahrener Trading-Coach kann Dir viele schmerzhaft und kostspielige Erfahrungen ersparen.

## **Erfolgreich in der Champions League**

Du spielst von Anfang an in der Champions League. Ob Profi oder Amateur, alle tummeln sich in den gleichen Märkten. Egal in welchem Markt Du aktiv bist, Du bewegst ihn nicht. Andere, die großen professionellen Akteure machen die Kurse. Das soll Dich Demut lehren, aber nicht allzu sehr einschüchtern. Denn Du bist flexibel, unterliegst keinen Investitionsrichtlinien oder regulatorischen Beschränkungen. Deine Nische macht Dir niemand streitig. Du handelst unter dem Radar der Großanleger und kannst davon profitieren.

Geld an der Börse zu verdienen ist nicht schwer. Mit einer guten Portion Glück und Zufall wirst Du immer wieder Gewinne machen. Aber die Gewinne zu halten und über einen längeren Zeitraum auszubauen ist extrem schwer. Die meisten Trader verlieren über kurz oder lang ihre Gewinne in Verlustphasen (Drawdowns), die außer Kontrolle geraten.

Wenn Du Dich selbst nicht kennst, ist die Börse ein teurer Ort, um es herauszufinden, lautet eine alte Börsenweisheit. Diejenigen Trader, die es schaffen dauerhaft erfolgreich zu werden, haben mitunter sehr viel Lehrgeld gezahlt. Und eine emotionale Achterbahnfahrt hinter sich. Sie sind über sich selbst hinausgewachsen. Der Aufwand lohnt sich, wie Dir erfahrene Trader gerne bestätigen. Es ist die finanzielle Freiheit, die Unabhängigkeit und Selbstbestimmtheit, die keiner mehr freiwillig hergeben will.

## **Angewandte Trading-Psychologie**

Die Erkenntnisse der Trading-Psychologie sind für alle Marktteilnehmer sehr nützlich. Ob kurzfristiger Trader oder langfristiger Anleger, die psychologischen Auswirkungen betreffen alle, wenn auch in unterschiedlichem Ausmaß. Mit vielen Beispielen, konkreten Aufgaben und hilfreichen Übungen bekommst Du in meinen Seminaren oder Einzel-Coachings die psychologischen Grundlagen vermittelt, damit Du den besonderen Anforderungen im Trading gewachsen bist.



- ✓ Du profitierst davon, wenn Du verstanden hast, wie verzerrt und voreingenommen Du mitunter Finanzentscheidungen triffst. Und wie sehr Deine Wahrnehmung und damit Deine Performance im Trading von Deinem emotionalen Zustand abhängen.
- ✓ Du erfährst, was in Deinem Gehirn beim Trading abläuft und welchen Einfluss die Evolution auf Deine Denk- und Verhaltensmuster hat. So lernst Du, bessere und klügere Entscheidungen zu treffen.
- ✓ Du lernst, welche Charaktereigenschaften und Kernkompetenzen im Trading benötigt werden. So findest Du die Strategien, die Marktnische und den Trading-Stil, der zu Deiner Persönlichkeit passt.
- ✓ Du lernst mentale Selbstcoaching-Techniken, um psychische Widerstandskraft und mentale Stärke aufzubauen. So hast Du Deine Emotionen bei Verlusten und Stress besser im Griff. Du entwickelst ein Gewinner-Mindset.
- ✓ Du erkennst, dass Trading Persönlichkeitsentwicklung und ein kontinuierlicher Lernprozess ist.
- ✓ Du bekommst das mentale Rüstzeug für hirngerechtes und erfolgreiches Trading.
- ✓ Du erfährst, ob Trading was für Dich ist oder nicht.