



© peopleimages.com – stock.adobe.com

## Die Hoffnung stirbt zuletzt?

Verlustangst ist die größte Erfolgsblockade im Trading. Die Angst, etwas zu bereuen, ist der Nährboden für Hoffnung. Und die trügerische Hoffnung, dass ein Verlust-Trade wieder in den Gewinn zurückläuft, ist ein Grund, warum die meisten Trader nicht profitabel sind.

Es ist empirisch gut belegt, dass Trader Gewinne zu früh mitnehmen und Verluste zu lange laufen lassen, das heißt, eine Vielzahl kleinerer Gewinne wird regelmäßig durch einige wenige große Verluste zunichtegemacht. Diesen Teufelskreis aus Angst und Hoffnung zu durchbrechen, gehört zu meinem Tagesgeschäft als Trading Coach.

### Hoffnung und Börsenhandel: Passt das zusammen?

„Wer von der Hoffnung lebt, stirbt an Enttäuschung“, sagt ein altes spanisches Sprichwort. An der Börse ist kein



#### Roland Ullrich

Der Diplom-Volkswirt und Chartered Financial Analyst (CFA) hat 20 Jahre bei Banken in Frankfurt/Main, London und New York im Aktiengeschäft gearbeitet. Als Trading Coach hilft er professionellen und privaten Tradern. Er schreibt Bücher und Fachbeiträge, produziert Lehrvideos und bietet Seminare über psychologisch optimierte Handelsstrategien und Trading Psychologie an.

**Infos:** <https://www.roland-ullrich.com>

Platz für Hoffnung. So paradox es auf den ersten Blick klingt: Erst wenn Sie es gelernt haben, die Hoffnung aufzugeben, ist der Weg frei für profitables Trading. „Meine Mutter hat immer gesagt, Du darfst die Hoffnung nie verlieren, mit der Zeit wird alles wieder gut“, erzählt mir Beate, die meine Unterstützung als Trading Coach in Anspruch genommen hat. Sie ist völlig frustriert, weil sie es nicht schafft, ihre soliden und getesteten Handelsstrategien regelkonform umzusetzen. Seit einigen Jahren bemüht sie sich, mit Daytrading ein zweites finanzielles Standbein aufzubauen.

Ihr Knowhow in der charttechnischen Analyse ist beeindruckend. Mit Sorgfalt setzt sie die verschiedenen Strategien auf dem Demokonto um. Doch sobald sie im Echtgeld handelt, ist irgendwann der Wurm drin. Frustriert gibt sie zu: „Mir fehlt einfach die Disziplin und Konsequenz, meine Setups regelgerecht umzusetzen.“ Sie klammert sich immer wieder an Positionen, die ins Minus

rutschen, verschiebt die Verlust-Stopps und kauft mitunter sogar nach. Geprägt durch den Glaubenssatz, den sie unbewusst von ihrer Mutter übernommen hat, will sie die Hoffnung nicht aufgeben, dass die Positionen wieder ins Plus drehen könnten. Angst und Hoffnung sind untrennbar. Beate fürchtet, kleine Verluste zu realisieren, nur um dann mitanschauen zu müssen, wie die geschlossene Position wieder in den Gewinn laufen würde. Schon den Gedanken daran findet sie unerträglich.

### Die Psychologie ändert sich bei offener Position

Was die wenigen profitablen Trader von der Masse unterscheidet, ist die Art und Weise wie sie mit ihren Emotionen umgehen, wenn sie in einem Trade drin sind. Sie bleiben in der Beobachterposition und sind in der Lage emotionalen Abstand zu einzelnen Positionen zu wahren. Weil sie verstanden haben, dass nicht der Ausgang jedes einzelnen Trades zählt, sondern die Summe aller Trades, die regelkonform im Rahmen einer erfolgserprobten Strategie umgesetzt werden. Hoffnung zählt nicht, denn sie haben in ihrem tiefsten Inneren akzeptiert, dass regelmäßige Verluste zum Trading-Geschäft dazugehören und unvermeidlich sind. Das widerspricht allerdings unseren natürlichen und bewährten Denk- und Verhaltensmustern.

### So ticken die meisten Anfänger

Das menschliche Gehirn ist darauf programmiert, Schmerz zu vermeiden. Dabei unterscheidet es nicht zwischen physischem Schmerz und dem psychischen Verlustschmerz im Trading. Die biochemischen Prozesse im Gehirn sind identisch, die Reiz-Reaktionsmuster auch. Und diese Muster gilt es zu unterbrechen, wenn Sie zu dem erlauchten Kreis der profitablen Trader gehören wollen. Normales menschliches Verhalten führt an der Börse nicht zum Erfolg.

Das richtige Mindset zu erlangen erfordert sehr viel Übung und Resilienztraining. In meinem Buch über Trading-Psychologie habe ich einige Kapitel zu den mentalen Trainingsmethoden geschrieben.

### Der Mensch baut auf das Gefühl der Hoffnung.

Hinter der Hoffnung steht immer noch die Angst. Es ist die Angst vor dem Schmerz, selbst kleine Verluste realisieren zu müssen. Deshalb lassen Trader Verluste allzu gerne laufen, während Gewinne zügig mitgenommen werden. Belohnungen wollen wir instinktiv sofort, aber den Verlustschmerz zögern wir so lange raus wie möglich. „Hope is what keeps people in trades long after they should have closed them. As the saying goes, hope dies last“, schreibt der Top-Trader Tom Hougaard in seinem

Bestseller „Best Loser Wins“. Die Masse der erfolgreichen Trader handelt hoffnungsvoll und risikoreich im Verlustfall und ängstlich im Gewinnfall. Erfolgreiche Trader sind risikoscheu und schließen Verlustpositionen konsequent. Sie sind risikofreudig und bauen ihre Positionen aus, wenn sie in den Gewinn laufen. Tom Hougaard bringt es auf den Punkt: „If you want to trade well, you need to turn this on its head. You need to teach your brain to be hopeful (about profits) when it is wrongly fearful (about losing the profits). You need to teach your brain to be fearful (about losses) when it is mistakingly hopeful (about the position turning positive).“

### Fazit:

Beate hat im Coaching gelernt „die Hoffnung aufzugeben“ und einzelne Verluste als das zu akzeptieren, was sie sind: Bestandteil einer backgetesteten Strategie, bei der nur das Ergebnis der Summe aller Trades zählt. Sie hat verstanden, dass sie den Marktbewegungen folgen muss, wenn sie Geld verdienen will. Verluste werden konsequent begrenzt und mental abgehakt. Ihre ganze Aufmerksamkeit gilt dem Ausbau der Gewinnpositionen. Und sie hat erkannt, dass ihre übernommenen Glaubenssätze, die ihr im Leben Kraft und Durchhaltevermögen gegeben haben, im Trading schädlich sind. „Wer eine vergebliche Hoffnung verliert, gewinnt viel“, sagt der Volksmund in Italien – vor allem im Trading.

## Reueversion – Die Angst vor dem Bedauern

Der Mensch ist instinktiv bestrebt, möglichst keine Entscheidungen zu treffen, die er hinterher bereuen könnte. Dass wir Fehler gemacht haben, erkennen wir meist erst hinterher. Wenn die Reue einsetzt, trifft es uns emotional hart. Die Abneigung gegen Reue und Bedauern ist groß und verzerrt unser Entscheidungsverhalten.

Verluste im Trading sind an der Tagesordnung. Auch die beste Handelsstrategie bewahrt den Trader nicht vor Verlust-Trades. Das Problem ist, dass die Traderpsyche oft nicht damit klar kommt und unbewusst das unangenehme Reuegefühl vermeiden will. Trader halten zu lange an Verlustpositionen fest, weil sie Angst haben, der Markt könnte wieder die Richtung wechseln, nachdem sie verkauft haben. Erst wenn die Verluste ausufern, wird alles in Panik verkauft.