

Auf einen Blick

Über den Autor	7
Einführung	17
Teil I: Der souveräne Trader	25
Kapitel 1: Hirngerechtes Trading	27
Kapitel 2: Mentale Stärke entwickeln	35
Teil II: Leitfaden zum erfolgreichen Trade	49
Kapitel 3: Ihr persönliches Trading-System entwickeln	51
Kapitel 4: Die praktische Umsetzung Ihrer Handelspläne	75
Teil III: Emotionale Souveränität	93
Kapitel 5: Trading als Persönlichkeitsentwicklung	95
Kapitel 6: Mentales Selbstcoaching in der Praxis	115
Kapitel 7: Die Psychologie der Verlustverarbeitung	127
Kapitel 8: Mentaltechniken zur Stress- und Angstbewältigung	145
Teil IV: Entscheidungen sicher treffen	155
Kapitel 9: Die verschlungenen Pfade der Entscheidungsfindung entwirren	157
Kapitel 10: Faustregeln aus der Kiste der Evolution nutzen	167
Kapitel 11: Die richtige Entscheidungsbasis im Trading finden	173
Teil V: Fehlverhalten vermeiden	185
Kapitel 12: Offensichtliche Fehleinschätzungen vermeiden lernen	187
Kapitel 13: Kollektives Fehlverhalten an der Börse	197
Kapitel 14: Das Ego im Trading in den Griff bekommen	211
Kapitel 15: Angst – Ihr ständiger Begleiter im Trading	219
Teil VI: Der Top-Ten-Teil	235
Kapitel 16: Zehn vermeidbare Psychofallen im Trading	237
Kapitel 17: Zehn Erfolgsgeheimnisse mental überlegener Trader	243
Kapitel 18: Zehn Grundregeln für den perfekten Trading-Tag	247
Stichwortverzeichnis	255

Inhaltsverzeichnis

Über den Autor	7
Einführung	17
Über dieses Buch	18
Konventionen in diesem Buch	19
Was Sie nicht lesen müssen	20
Törichte Annahmen über den Leser	20
Wie dieses Buch aufgebaut ist	21
Teil I: Der souveräne Trader	21
Teil II: Leitfaden zum erfolgreichen Trader	22
Teil III: Emotionale Souveränität	22
Teil IV: Entscheidungen sicher treffen	22
Teil V: Fehlverhalten vermeiden	22
Teil VI: Der Top-Ten-Teil	23
Symbole, die in diesem Buch verwendet werden	23
Wie es weitergeht	24
 TEIL I	
DER SOUVERÄNE TRADER	25
 Kapitel 1	
Hirngerechtes Trading	27
Warum wir Menschen eigentlich nicht zum Traden geschaffen sind	28
Neurofinance: Im Hirn des Traders	28
Typische menschliche Verhaltensmuster verstehen	30
Kenntnisse aus den Neurowissenschaften clever nutzen	31
Das wandelbare Gehirn: neuronale Plastizität	31
Erfolgsfaktoren im Trading	32
 Kapitel 2	
Mentale Stärke entwickeln	35
Mentale Vorbereitung	35
Die Strategie des Heiligen Grals	36
Warum eine Marktanalyse nicht ausreicht	36
Selbstanalyse statt Marktanalyse	37
Aus Erfahrungen lernen: kleine Schritte, große Wirkung	38
Die Stressfalle im Trading umgehen	38
Motivierend: positiver Stress	39
Stress und Angst vor Kontrollverlust	39
Falsche Glaubenssätze ablegen	40
Stress gezielt abbauen	40
Resilienter werden	42
Was resiliente Trader ausmacht	43
Ins Trainingslager: Resilienz kann man trainieren	44

12 Inhaltsverzeichnis

Der Weg ist das Ziel: kontinuierliche Verbesserungsprozesse	46
Emotionen als Informationsquelle annehmen	47

TEIL II **LEITFADEN ZUM ERFOLGREICHEN TRADE** **49**

Kapitel 3

Ihr persönliches Trading-System entwickeln	51
Demokonto: Ihre Strategien testen und verbessern	52
Paper Trading: Üben ohne Risiko und Nebenwirkungen	52
Paper Trading: ein Papiertiger ohne Emotionen?	54
Mustererkennung: Übung macht den Meister	55
Explizite Mustererkennung: Chartanalyse und Co.	56
Intuitive Mustererkennung: Der siebte Sinn	57
Ihre Stärken im Trading kennen und ausbauen	59
Schwächen akzeptieren.	59
Stärken ausbauen	60
Veränderungskompetenz.	61
Prozesse als Fels in der Brandung.	62
Intrinsisch motiviert für Veränderungen	63
Eignungsdiagnose: Eigenschaften und Kompetenzen	64
Ihr persönliches Kompetenzprofil	65
Ihr persönliches Motivprofil	68
Vorsicht Autopilot: Routiniert flexibel bleiben.	72

Kapitel 4

Die praktische Umsetzung Ihrer Handelspläne	75
Intelligentes Chancenmanagement	76
Chancen und Risiken abwägen (risk/reward ratio)	77
Der evolutionäre Drang, Gewinne schnell mitzunehmen	79
Gier: Die Biologie des Verlangens	82
Verlustmanagement: Die Trader-Psychologie am Limit	85
Der Drawdown: Depotrisiken erkennen und begrenzen	85
Verlustphasen psychisch durchstehen	88
Stop-Loss-Limits: Ihre Verluste sinnvoll begrenzen	89
Aktives Positionsmanagement: Von der Pflicht zur Kür	90

TEIL III **EMOTIONALE SOUVERÄNITÄT** **93**

Kapitel 5

Trading als Persönlichkeitsentwicklung	95
Ein Trading-Tagebuch führen	96
Die fachliche Analyse.	100
Die psychologische Analyse	101
Das Thema hinter den Mustern erkennen	103
Schädliche Muster austauschen	103

Lösungen finden.	104
Regeln aufstellen, neue Gewohnheiten etablieren.	106
Die Trader-Persönlichkeit: Wer sind Sie?	107
Persönlichkeitsentwicklung	108
Den passenden Markt für Ihre Persönlichkeit finden.	109
Trading als Teamsport: Den Tunnelblick vermeiden	111
Kreative Ideen entwickeln.	111
Alle Karten offen auf den Tisch legen	112
Netzwerke bilden	113

Kapitel 6

Mentales Selbstcoaching in der Praxis 115

Selbsthypnose: Ihr Unterbewusstsein als Verbündeter im Trading.	117
Formen der Selbsthypnose.	117
Veränderungsprozesse durch Trance anstoßen.	118
Selbstgespräche und der innere Dialog im Trading.	118
Positive Selbstgespräche entwickeln.	120
Selbstvertrauen und Selbstwertschätzung fördern	122

Kapitel 7

Die Psychologie der Verlustverarbeitung 127

Psychologische Auswirkungen von Verlusten	128
Mentale Strategien zur Verlustbewältigung.	131
Verlusttrades in Rauch und Asche aufgehen lassen.	131
Reframing: Den Verlusten einen neuen Rahmen geben	132
Affirmationen: Die Kraft positiver Gedanken nutzen	134
Emotionale Schutzschilde errichten	139
Atemtechniken: Einfach und effektiv	140

Kapitel 8

Mentaltechniken zur Stress- und Angstbewältigung 145

Körper und Geist in Einklang bringen.	146
Beobachterposition: Die Vogelperspektive einnehmen	147
Ankern: Den Ruhepol finden	148
Ankern ist erlernbar.	149
Ankern in der Praxis	150
Visualisierung: Bilder im Kopf	152
Mentale Bilder im Trading nutzen	152
Zukunftsvisionen im Trading	153

TEIL IV

ENTSCHEIDUNGEN SICHER TREFFEN 155

Kapitel 9

Die verschlungenen Pfade der Entscheidungsfindung entwirren 157

Systematische Wahrnehmungsstörungen erkennen.	157
Selektive Wahrnehmung.	158

14 Inhaltsverzeichnis

Grobe Vereinfachungen	158
Gefährliche Emotionen?	160
Bei Informationsüberfluss den Überblick behalten	161
Erzählen Sie doch keine Geschichten!	163
»Trading-Geschichten«	164
Die Rolle der Finanzpresse	166
Kapitel 10	
Faustregeln aus der Kiste der Evolution nutzen	167
Mentale Abkürzungen bei Stress und Zeitdruck	167
Kognitive Dissonanz: Ich mach mir die Welt, wie sie mir gefällt... ..	168
Demut statt Rechthaberei?	170
Wege aus der Dissonanzfalle	171
Kapitel 11	
Die richtige Entscheidungsbasis im Trading finden	173
Der Dispositionseffekt: Warum Anleger an Verliereraktien festhalten und Gewinneraktien zu früh verkaufen	173
Der Momentum-Effekt	175
Die Strategie des Verbilligens	175
Wenn Sie gutes Geld dem schlechten hinterherwerfen... ..	177
Pyramidisieren: Das Erfolgsgeheimnis	178
Wenn Verlustängste uns den Verstand rauben	180
Die Prospect-Theorie und Verlustaversion	181
Verlustvermeidung: Der Blick ins Trader-Hirn	181
Mentale Buchführung betreiben	182
Wenn menschliche Urinstinkte durchschlagen	183
Die Zeit heilt eben nicht alle Wunden	183
TEIL V	
FEHLVERHALTEN VERMEIDEN	185
Kapitel 12	
Offensichtliche Fehleinschätzungen vermeiden lernen	187
Die Fixierung auf Referenzpunkte	187
Die flexible Risikoeinstellung	188
Der Framing-Effekt: Wie die Art der Darstellung unsere Risikowahrnehmung bestimmt	189
Wahrscheinlichkeiten richtig einschätzen	190
Die Verfügbarkeitsheuristik: Wenn Bilder aus der Vergangenheit Sie einholen	191
Die Angst vor dem Unbekannten: was der Bauer nicht kennt, das frisst er nicht... ..	193
Home Bias: Zu Hause ist es am schönsten!	194
Besitzstandsdenken: Die Wertpapiere in meinem Depot gehören mir!	195
Der Status-quo-Effekt: Es bleibt so wie es ist!	195

Kapitel 13

Kollektives Fehlverhalten an der Börse	197
Herdenverhalten wie in der Steinzeit	197
Der Mensch als soziales Wesen	198
Börse ist Psychologie	198
Dem Trend folgen	199
Wann kann Herdenverhalten rational sein?	200
Vorsicht Ansteckungsgefahr!	202
FOMO: Die Angst, etwas zu verpassen....	203
TINA: alternativlos....	204
Das Problem der Nachrichtenflut	205
Seriös oder nicht? Die Spreu vom Weizen trennen.	205
Das »Bild-Zeitungs-Syndrom«	206
Die Einprägsamkeit wiederkehrender Meldungen	206
Die Entdeckung der Langsamkeit	208
Konservatismus	208
Der Gewinnankündigungsdraft	208
Drehen Sie den Spieß um und nutzen Sie Ihre Chancen!	209

Kapitel 14

Das Ego im Trading in den Griff bekommen	211
Aus Fehlern lernen?	211
Die Kontrollillusion: Alles im Griff?	212
Selbstzuschreibung: Hochmut kommt vor dem Fall	213
Können oder Glück? Aus Fehlern lernen	213
Der demütige Trader	214
Der Rückschau-Effekt	214
Hinterher sind Sie immer schlauer	214
Trading-Fehler entlarven.	215
Selbstüberschätzung	215
Der Optimismus-Effekt	216

Kapitel 15

Angst – Ihr ständiger Begleiter im Trading	219
Die Übermacht der Emotionen	220
Ängste im Trading erkennen	221
Glaubenssätze, die Ihnen im Weg stehen	222
Abwehrreaktionen durch Angst	223
Strategien für Krisensituationen	223
Die selbsterfüllende Prophezeiung	224
Wege aus der Angstfalle	224
Stressabbau durch Bewegung	225
Ängste verstehen und richtig einordnen	227
Selbstreflexion: Setzen Sie sich mit Ihren Ängsten auseinander!	227
Konsequenzen richtig einschätzen	229
In Erfolgen denken.	229
Gemeinschaftsgefühl schaffen.	230

Reueaversion: Die Angst vor dem Bedauern.....	231
Wenn Trader bereuen.....	231
Vorausseilender Gehorsam?	232
Warum Sie lieber nichts tun... ..	233

TEIL VI

DER TOP-TEN-TEIL.....	235
------------------------------	------------

Kapitel 16

Zehn vermeidbare Psychofallen im Trading 237

Demokonto? Zeitverschwendung, wer braucht das schon.....	237
Pläne und Regelwerk? Ein Graus, ich will flexibel und intuitiv reagieren können... ..	238
Ihr Ego: Der Störenfried im Hinterstübchen	238
Ihre Ziele im Trading-Geschäft?.....	238
Sie brauchen das Geld und können sich keine Verluste erlauben.....	239
Revenge Trading: Ich will mein Geld zurück.....	239
Overtrading: Falsch verstandener Hochfrequenzhandel	239
Doubling Down: Die gefährliche Strategie des Verbilligens	240
Frühzeitige Gewinnmitnahmen.....	240
Gegen den Trend.....	241

Kapitel 17

Zehn Erfolgsgeheimnisse mental überlegener Trader 243

Die richtige innere Einstellung zum Trading gewinnen	243
Prozessorientiert traden.....	243
Dem Kapitalschutz Ihres Trading-Kontos Priorität geben	244
Mentales Verlustmanagement betreiben	244
Mentales Chancenmanagement ausüben.....	244
Demütig dem Markt gegenüber werden	245
Verantwortung übernehmen.....	245
Ein Trading-Tagebuch führen	245
Ihren persönlichen Trading-Stil finden.....	245
Die Balance zwischen Kognition und Emotion halten	245

Kapitel 18

Zehn Grundregeln für den perfekten Trading-Tag 247

Mit der fachlichen Tagesplanung beginnen.....	248
Unerwartete Szenarien einplanen	249
Risiken vorausschauend steuern	249
Relevante Informationen filtern	250
Mental vorbereitet sein.....	250
Parameter im Blick haben	251
Laufende Trades professionell managen.....	251
Emotionen vorausschauend kontrollieren	252
Den Trading-Tag auswerten.....	253
Aus Fehlern lernen und sich weiterentwickeln	253

Stichwortverzeichnis	255
-----------------------------------	------------