

Der Leitfaden für deine Trading Psychologie

**Dein Schlüssel zu erfolgreichem
Trading.**

Stell dir vor, du handelst an der Börse mit Klarheit und Ruhe – ohne von Emotionen überwältigt zu werden. Kein impulsives Handeln, kein Overtrading, keine unnötigen Verluste.

Dieses Handbuch zeigt dir, wie du deine Disziplin stärkst, deine Emotionen meisterst und dauerhaft profitabel tradest. Es ist mehr als nur eine Anleitung – es ist dein Begleiter auf dem Weg zu einem souveränen, selbstbewussten Trader.

**Lass dich nicht von deinen Gefühlen
kontrollieren**

– lerne, den Markt zu beherrschen!

Kostenloser Trading Podcast

Mein wöchentlicher Podcast bietet dir einen direkten Einblick in die Welt des Tradings.

Was dich erwartet:

- Erprobte Forex-Trading-Tipps und echte Erfahrungen
- News und Analysen zu Kryptowährungen, Blockchain und Bitcoin
- Wertvolle Broker-Insights und praktische Tipps

Hör rein und lass dich inspirieren:

tom-volz.com/podcast



© 2023 Tom Volz

Autor:

Tom Volz

tom-volz.com

1. Auflage

Überarbeitete Version

ISBN Print: 978-3-384-00006-4

ISBN eBook: 978-3-384-00007-1

Druck und Distribution im Auftrag

tredition GmbH, An der Strusbek 10,

22926 Ahrensburg, Germany

Das Werk, einschließlich seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung ist ohne Zustimmung des Verlages und des Autors unzulässig. Dies gilt insbesondere für die elektronische oder sonstige Vervielfältigung, Übersetzung, Verbreitung und öffentliche Zugänglichmachung.

Inhaltsverzeichnis

| | |
|--|------------|
| Die Macht deines Trading Mindsets..... | 7 |
| Vom Chaos zur Klarheit..... | 12 |
| Auf dem Weg zur Selbstkenntnis..... | 33 |
| Balance zwischen Strategie und Emotionen..... | 43 |
| Wie du deine innere Balance findest..... | 51 |
| Dein Weg zur Trading-Routine..... | 61 |
| Gewinne schützen, Verluste begrenzen..... | 71 |
| Die Macht der Geduld..... | 81 |
| Die Kraft der Visualisierung..... | 86 |
| Wie du innere Ruhe und Fokus bewahrst..... | 96 |
| Trading als Lebensstil..... | 107 |
| Der Trader von morgen..... | 118 |
| Die Macht der Entscheidungen..... | 126 |
| Der Weg zur Trading-Exzellenz..... | 136 |
| Dein Weg zur Trading Transformation..... | 146 |

Vorwort

Herzlich willkommen auf einer Reise, die dein Trading grundlegend verändern kann. Dieses Buch ist mehr als ein Leitfaden – es ist eine Einladung, dich selbst zu entdecken. Trading ist weit mehr als Zahlen, Charts und Strategien. Es ist ein Spiegel deiner Gedanken, Emotionen und Überzeugungen.

Als Trader durchläufst du Höhen und Tiefen, jubelst bei Gewinnen und verzweifelst bei Verlusten. Doch der wahre Kampf spielt sich nicht auf den Märkten ab – er findet in deinem Kopf statt. Die größte Herausforderung ist nicht der Markt, sondern deine Fähigkeit, klug und diszipliniert zu handeln, selbst wenn die Emotionen hochkochen.

In den vergangenen Jahren durfte ich unzählige Trader begleiten, die auf der Suche nach Stabilität und Erfolg waren. Was ich dabei gelernt habe? Technisches Wissen ist wichtig, aber ohne mentale Stärke ist es wie ein Auto ohne Lenkrad – du wirst von der Straße abkommen.

Dieses Buch ist dein Werkzeugkasten, um den mentalen Herausforderungen des Tradings zu begegnen.

Du wirst lernen:

- Wie du Angst, Gier und Zweifel erkennst und sie für dich nutzt.
- Wie du dein Mindset trainierst, um auch in stürmischen Märkten ruhig zu bleiben.
- Warum deine persönliche Weiterentwicklung der Schlüssel zu deinem Erfolg ist.

Ich verspreche dir keine magische Formel für sofortigen Reichtum. Trading erfordert Zeit, Disziplin und ein ständiges Lernen. Doch ich verspreche dir, dass dieses Buch dir helfen wird, die Kontrolle über dein Handeln zurückzugewinnen und den Grundstein für nachhaltigen Erfolg zu legen.

Nimm dieses Buch als deinen Begleiter. Lies es, reflektiere und wende die Inhalte an. Mit jeder Seite wirst du deinem Ziel näherkommen: Ein Trader zu sein, der nicht nur Märkte, sondern auch sich selbst meistert.

Dein
Tom Volz

Die Macht deines Trading Mindsets

Was macht den Unterschied zwischen einem erfolgreichen Trader und einem, der immer wieder scheitert? Viele glauben, es seien die besten Strategien, die neueste Software oder geheime Tricks, die nur die Profis kennen. Doch die Wahrheit ist eine andere: Der größte Hebel für deinen Erfolg bist du selbst. Dein Mindset, deine mentale Stärke und deine Fähigkeit, in jeder Marktsituation klug zu handeln, entscheiden über deinen langfristigen Erfolg.

Doch was bedeutet "Trading-Mindset" überhaupt? Und warum ist es so wichtig? Dieses Kapitel legt den Grundstein, damit du verstehst, warum dein Kopf der mächtigste Verbündete – oder dein schlimmster Feind – beim Traden ist.

Warum Psychologie der wahre Gamechanger ist
Trading ist nicht nur ein technisches Spiel, es ist eine emotionale Herausforderung. Du triffst Entscheidungen unter Unsicherheit, in einem Umfeld, das sich ständig ändert und dich oft an deine Grenzen bringt.

Hier sind die wichtigsten Gründe, warum deine Psyche den Unterschied macht:

1. Emotionen beeinflussen Entscheidungen
Ob Angst vor Verlusten oder die Euphorie eines Gewinns – unsere Emotionen können die klarsten Analysen verzerren. Ohne Kontrolle über deine Gefühle wirst du Fehler machen, die dich teuer zu stehen kommen.
2. Selbstdisziplin ist der Schlüssel
Die beste Strategie nützt nichts, wenn du sie nicht konsequent anwendest. Die Disziplin, an deinem Plan festzuhalten und dich nicht von impulsiven Reaktionen leiten zu lassen, macht dich zu einem erfolgreichen Trader.
3. Trading ist ein Spiegel deines Inneren
Deine Stärken und Schwächen, deine Überzeugungen und Ängste – all das wird im Trading sichtbar. Es ist unmöglich, erfolgreich zu handeln, ohne an dir selbst zu arbeiten.

Die größten Feinde deines Erfolgs

Im Trading stehst du nicht nur den Märkten gegenüber, sondern auch dir selbst. Hier sind die drei größten psychologischen Stolperfallen, die jeder Trader kennt:

Angst blockiert. Sie hindert dich daran, Chancen zu nutzen, weil du befürchtest, einen Fehler zu machen. Sie treibt dich dazu, Positionen zu früh zu schließen, oder sie lässt dich wichtige Entscheidungen aufschieben.

Gier vernebelt den Verstand. Sie lässt dich zu viel riskieren oder Gewinne zu lange laufen, bis der Markt sie wieder auffrisst.

Zweifel sabotieren deine Entscheidungen. Sie machen dich unsicher, selbst wenn deine Analyse richtig ist, und führen dazu, dass du zögerst oder dir selbst nicht vertraust.

Doch hier ist die gute Nachricht: Du kannst diese Fallen nicht nur vermeiden, sondern sie sogar zu deinen Verbündeten machen.

Ein erster Schritt: Erkenne deine Emotionen

Der erste Schritt, um dein Mindset zu verbessern, ist, deine Emotionen bewusst wahrzunehmen.

Frag dich bei jedem Trade:

- Was fühle ich gerade? Angst, Gier, Unsicherheit?
- Warum fühle ich das? Ist es die Marktsituation oder eine innere Unsicherheit?
- Wie beeinflusst das meine Entscheidungen?

Schreibe diese Antworten auf. Dieser Prozess wird dir helfen, Muster zu erkennen und bewusster mit deinen Gefühlen umzugehen.

Übung: Dein Trading-Tagebuch

Ein Trading-Tagebuch ist dein persönliches Werkzeug, um dich selbst besser zu verstehen. Notiere nicht nur deine Trades, sondern auch deine Gedanken und Emotionen. Hier ist ein Beispiel:

Datum: 07.12.24

Trade: EUR/USD

Emotion: Angst vor Verlusten

Entscheidung: Position früh geschlossen

Ergebnis: Gewinn verpasst

Datum: 08.12.24

Trade: BTC/USD

Emotion: Euphorie nach Gewinn

Entscheidung: Höhere Position eingegangen

Ergebnis: Verlust durch Overtrading

Am Ende jeder Woche schaust du zurück und analysierst:

- Welche Emotionen haben dich dominiert?
- Gab es wiederkehrende Muster?
- Wie kannst du in Zukunft anders reagieren?

Dieses einfache Tool wird dir helfen, bewusster zu handeln und emotionale Fehler zu reduzieren.

Trading ist mehr als eine Methode, Geld zu verdienen. Es ist eine Reise zu dir selbst. Das Ziel dieses Kapitels ist, dir bewusst zu machen, dass dein Mindset die Grundlage deines Erfolgs ist.

Nimm dir vor:

1. Deine Emotionen beim Trading wahrzunehmen und zu hinterfragen.
2. Ein Trading-Tagebuch zu führen und deine Muster zu analysieren.
3. Deine mentale Stärke weiterzuentwickeln, um in jeder Marktsituation ruhig und klar zu bleiben.

Vom Chaos zur Klarheit

Wenn du schon einmal getradet hast, kennst du das Gefühlschaos: Dein Herz rast, die Spannung steigt, und plötzlich triffst du Entscheidungen, die du später bereust. Emotionen sind der unsichtbare Mitspieler bei jedem Trade. Sie können dir helfen, scharfsinnig zu bleiben, oder dich komplett aus der Bahn werfen.

Angst, Gier, Hoffnung und Zweifel – diese vier Emotionen dominieren die Welt des Tradings. Sie sind nicht per se schlecht. Tatsächlich haben sie eine wichtige Funktion: Sie warnen uns vor Gefahren oder treiben uns zu Höchstleistungen an. Doch im Trading können sie schnell übermächtig werden.

Angst zeigt sich oft, wenn ein Trade gegen dich läuft. Du siehst, wie dein Konto schrumpft, und der Reflex ist klar: raus aus dem Markt! Aber was, wenn deine Analyse korrekt war und der Markt nur kurzfristig schwankt? Deine Angst hindert dich daran, rational zu bleiben.

Gier ist der Motor, der uns antreibt, doch sie kann auch zur Falle werden. Gewinne zu maximieren ist wichtig, aber die Gier lässt dich oft mehr riskieren, als du solltest, oder Gewinne nicht rechtzeitig sichern.

Hoffnung tritt oft an die Stelle von Fakten. Statt einen Trade zu schließen, hoffst du, dass sich der Markt wieder zu deinen Gunsten bewegt. Das Resultat? Verluste häufen sich.

Zweifel entstehen, wenn du dir unsicher bist. Du hinterfragst deine Strategie, deine Fähigkeiten oder deine Analyse – oft genau dann, wenn der Markt dir recht gibt. Zweifel führen dazu, dass du zögerst und Chancen verpasst.

Emotionen haben einen direkten Einfluss auf unsere Wahrnehmung und unser Urteilsvermögen. Sie sorgen dafür, dass wir uns auf bestimmte Informationen konzentrieren und andere ignorieren. Angst lässt uns Risiken überbewerten, während Gier uns blind für Gefahren macht.

Die erste Regel im Umgang mit Emotionen lautet: Erkenne sie an. Emotionen sind weder gut noch schlecht – sie sind Signale deines Körpers und Geistes. Deine Aufgabe ist es, diese Signale zu interpretieren und bewusst darauf zu reagieren.



image_2023-08-07_15-23-43.png

236.7 KB

Fail 1: AUDUSD; Ist schön an der Trendlinie wieder abgeprallt.

Aber ich habe den Support wohl außer Acht gelassen

1 14:23



image_2023-08-07_15-25-30.png

247.3 KB

Fail 2: EURUSD; Bin rein, als es noch eine Rote Kerze am Trend war. Habe aber natürlich nicht gewartet bis diese Kerze geschlossen war. 🙄

14:25

Emotionen zu kontrollieren bedeutet nicht, sie zu unterdrücken. Stattdessen geht es darum, sie wahrzunehmen, zu verstehen und bewusst zu steuern.

Hier sind drei Techniken, die dir helfen können:

1. Achtsamkeit

Nimm dir vor jedem Trade einen Moment Zeit, um in dich hineinzuhören. Was fühlst du? Was denkst du? Durch diese kurze Reflexion wirst du dir deiner Emotionen bewusst und kannst rationaler handeln.

2. Atmung

Wenn du merkst, dass deine Emotionen hochkochen, konzentriere dich auf deine Atmung. Eine einfache Übung: Atme tief durch die Nase ein, halte den Atem für drei Sekunden und atme langsam durch den Mund aus. Diese Technik beruhigt deinen Körper und gibt dir Zeit, deine Gedanken zu sortieren.

3. Visualisierung

Stell dir vor jedem Trade vor, wie du deine Strategie perfekt ausführst. Visualisiere den gesamten Prozess, von der Eröffnung bis zur Schließung des Trades, unabhängig vom Ergebnis. Dieses mentale Training stärkt dein Vertrauen und hilft dir, fokussiert zu bleiben.

Übung: Dein emotionales Protokoll

Erstelle ein Protokoll, in dem du während des Tradings deine Emotionen festhältst. Nutze dafür folgende Tabelle:

| Trade | Emotion | Auslöser | Entscheidung | Ergebnis |
|---------|----------|--------------------------|-----------------------------|---------------------------|
| EUR/USD | Angst | Plötzlicher Kursrückgang | Stop-Loss verschoben | Größerer Verlust |
| BTC/USD | Euphorie | Schneller Gewinn | Höhere Position eingegangen | Verlust durch Volatilität |

Analysiere deine Einträge regelmäßig, um Muster zu erkennen. Welche Emotionen treten häufig auf? Welche Auslöser gibt es? Und wie kannst du in Zukunft bewusster reagieren?

Ziel dieses Kapitels

Emotionen sind ein unvermeidlicher Teil des Tradings. Dein Ziel ist es, sie nicht mehr als Feinde zu sehen, sondern als Hinweise, die dir helfen, dich zu verbessern.

Mit den Techniken und Übungen aus diesem Kapitel wirst du lernen, dein Gefühlschaos zu ordnen und klarere Entscheidungen zu treffen – ein entscheidender Schritt auf dem Weg zu deinem Trading Erfolg.

Emotionen beeinflussen nicht nur, ob wir das Risiko richtig einschätzen, sondern auch, wie wir auf Gewinne und Verluste reagieren. Du hast sicher schon erlebt, dass die Märkte dich sowohl euphorisch als auch frustriert zurücklassen können. Doch genau hier beginnt die wahre Herausforderung: Wie kannst du den emotionalen Sturm kontrollieren und in den Momenten der Unsicherheit klar denken?

Die Gefahr des Overtradings

Overtrading ist der Feind jeder Strategie. Wenn du übermäßig auf den Markt reagierst, weil du das Gefühl hast, etwas zu verpassen, oder deine Gier dich antreibt, übernimmst du die Kontrolle über deine Emotionen – nicht die Märkte. Dies führt oft zu impulsiven, unüberlegten Entscheidungen, die langfristig Verluste einbringen.

Warum passiert das?

Ein gewisser Stresspegel oder die Vorstellung, „irgendetwas zu verpassen“, lässt dich mehr handeln, als du solltest. Deine Emotionen – besonders die Gier und der Wunsch nach Kontrolle – drängen dich dazu, ständig den Markt zu analysieren, Trades zu setzen, auch wenn du keine klare Strategie hast.

Wie kannst du Overtrading verhindern?

- **Setze klare Regeln:** Definiere, wie viele Trades du pro Tag/Woche tätigen möchtest und halte dich daran.
- **Beruhige dich in stressigen Momenten:** Wenn du merkst, dass die Gier dich drängt, überprüfe, ob ein weiterer Trade wirklich nötig ist. Nimm dir stattdessen eine Pause und reflektiere.
- **Nutze Pausen als Reset:** Jeder Trade sollte eine bewusste Entscheidung sein, keine reflexartige Reaktion auf Emotionen. Pausen helfen, deinen Verstand neu auszurichten.

Die emotionale Achterbahnfahrt von Gewinnen und Verlusten

Gewinne können uns hochfliegen lassen – der Adrenalinschub nach einem erfolgreichen Trade lässt uns oft glauben, dass der nächste auch ein voller Erfolg wird. Doch genauso gefährlich sind die Verluste, die uns in eine Abwärtsspirale stürzen können, in der wir versuchen, den Verlust wieder wettzumachen und dabei noch mehr riskieren. Sobald du in den Gewinnmodus kommst, bist du anfällig dafür, alles, was der Markt dir liefert, als beständig positiv zu interpretieren.

Ebenso wirst du bei Verlusten den Fehler machen, den Markt für deinen Misserfolg verantwortlich zu machen, statt deine Entscheidung zu hinterfragen.

Du suchst dann nach Bestätigung, um das zu „rechtfertigen“, was du getan hast.

Was kannst du tun?

- **Lerne, dich zu entspannen:** Wenn du Gewinne erzielst, behalte deine Strategie im Auge und vermeide es, nach jedem positiven Trade in den „Overdrive“ zu gehen.
- **Akzeptiere Verluste als Teil des Spiels:** Verluste gehören zu jedem Trading-Prozess. Versuche nicht, sie sofort mit einem weiteren, übermäßigen Trade zu „vergolden“.
- **Setze dir Ziele für dein Verhalten:** Anstatt den Fokus ausschließlich auf das monetäre Ergebnis zu legen, bewerte den Erfolg eines Trades danach, ob er gemäß deiner Strategie durchgeführt wurde.

Ego und Stolz können unbemerkt zu einem der größten Feinde im Trading werden. Sie verleiten uns dazu, uns zu sehr mit dem Markt zu identifizieren, als ob unsere Gewinne unser Selbstwertgefühl bestätigen würden und Verluste uns als „Fehler“ brandmarken. Ein verletztes Ego kann dazu führen, dass du deine Strategie nicht mehr befolgst und in einer Mischung aus Trotz und Überheblichkeit in den Markt zurückkehrst.

Wie das Ego das Trading beeinflusst:

- **Der Wunsch, immer „recht zu haben“:**
Das Bedürfnis, „gewinnen zu müssen“, kann uns blind machen. Du siehst nicht mehr, was der Markt dir wirklich sagt, sondern folgst stur deinem eigenen Plan.
- **Das Bedürfnis, Verluste zu „rächen“:**
Nach einem Verlust steigt der Stolz an und der Drang, es „wieder gut zu machen“. Das führt dazu, dass du dich emotional im Markt engagierst, statt rational.

So kannst du dein Ego zügeln:

- **Verabschiede dich vom Gedanken „gewinnen zu müssen“:** Erfolg im Trading bedeutet, in der richtigen Weise zu handeln, nicht immer richtig zu liegen.
- **Akzeptiere Fehler als Lernmöglichkeiten:** Jeder Verlust ist eine Gelegenheit, dich weiterzuentwickeln und deine Strategie zu verbessern. Sieh Verluste als Teil deines Lernprozesses.
- **Bleibe demütig:** Gewinne sind nicht nur der Erfolg deiner Fähigkeiten, sondern auch der des Marktes. Trading ist keine persönliche Bestätigung deines Egos.

Übung: Dein emotionaler Notfallplan

Es gibt Momente, in denen du deine Emotionen nicht mehr kontrollieren kannst – sei es bei einem Verlust oder nach einer Reihe von Gewinnen. Es ist wichtig, auf diese Momente vorbereitet zu sein. Erstelle daher einen Notfallplan, den du sofort anwenden kannst, wenn die Emotionen die Oberhand gewinnen.

Dein Notfallplan könnte so aussehen:

- 1. Atme tief durch** – Spüre deinen Körper und zähle langsam bis fünf.
- 2. Verlasse den Markt für mindestens 10 Minuten** – Gehe spazieren oder mach eine Pause vom Monitor.
- 3. Reflektiere in deinem Tagebuch** – Was fühlst du? Was löst diese Emotion aus?
- 4. Treffe keine Entscheidungen während der emotionalen Spitzen** – Wenn du das Gefühl hast, zu emotional zu sein, warte ab. Eine rationale Entscheidung zu einem späteren Zeitpunkt ist oft viel wertvoller.

Im Trading geht es nicht nur darum, den richtigen Zeitpunkt für den Einstieg zu finden, sondern vor allem um den Ausstieg. Die Fähigkeit, Gewinne zu sichern und Verluste zu begrenzen, entscheidet oft über deinen Erfolg. Und hier kommen wieder deine Emotionen ins Spiel.