

Inhalt

Vorwort	9
1. Die Basis	15
1.1 Der Ritt auf dem Wildpferd	15
1.2 Das Wichtigste zuerst	20
1.3 Was bedeutet Trading wirklich?	23
1.4 Warum Trading so schwer ist	25
1.5 Ein Gehirn – drei Meinungen	28
1.6 Haben Sie keinen Erfolg – oder wollen Sie keinen Erfolg haben? ...	32
1.7 Mit Selbstcoaching zum Ziel	35
2. Trader-Ängste – der größte Feind des Traders ist die Angst.....	37
2.1 Die Angst unter der Angst	39
2.2 Sinnvolle Ängste	41
2.3 Sinnlose Ängste	42
2.4 Trading-Ängste sind sinnlose Ängste	43
2.5 Jeder hat seine individuelle Angstgrenze	44
2.6 Habe ich verloren – oder bin ich ein Verlierer?	45
2.7 Wie uns die ersten Lebensjahre prägen.....	49
3. Wissen ist Macht.....	51
3.1 Jeder lebt in seiner Welt	54
3.2 Der Coach in uns – das Trading-Journal	57
3.3 Die positive Absicht.....	60
3.4 Lernen Sie, zu versagen	64
3.5 Denn wir wissen nicht, was wir tun	69
3.6 Erfolgsbremse Verstand	79
3.7 Vermeiden Sie Fremdanalysen	86
3.8 Lernen Sie, Ihre Gedanken zu kontrollieren	87
3.9 Wer nicht verlieren kann, kann nicht gewinnen	90
3.10 Chancen finden – nicht erfinden	95
3.11 Traden nach dem ALDI-Prinzip	101
3.12 Die Macht der Entscheidung	102

3.13 Seien Sie realistisch	105
3.14 Trading ist anders – Motivation & Lob	108
3.15 Sicherheit ist alles	111
3.16 Mit der Zeit wird alles besser	113
3.17 Von Yogis lernen	115
3.18 Meditation	116
3.19 Was ist eigentlich Erfolg?	118
3.20 Niemand zwingt uns, erfolglos zu sein	120
3.21 Die drei größten Trading-Fehler	122
3.22 Die Besserwisser	131
3.23 Expertengläubigkeit	132
3.24 Wer die Wahl hat, hat die Qual	135
3.25 Vom Typ zum Original – so traden Sie Ihre Persönlichkeit	140
3.26 Selbstaggression	142
3.27 Trading und Sucht	147
3.28 Mentales Trauma	150
3.29 Das innere Kind	152
3.30 Ich, der Minus-Trade	154
4. Grundwissen Behavioral Finance	157
4.1 Kognitive Dissonanz	158
4.2 Framing-Effekt	159
4.3 Sunk-Cost-Effekt	160
4.4 Heuristiken	161
4.5 Dispositionseffekt	163
4.6 Emotionale Trading-Fallen	164
4.7 Das neuronale Netz	177
4.8 Wunderwaffe Disziplin	180
4.9 Disziplin braucht eine Richtung	182
4.10 Disziplin braucht Emotionen	183
4.11 Disziplin braucht Energie	186
4.12 Disziplin braucht Ordnung	187
4.13 Disziplin braucht Kontrolle	188
4.14 Disziplin braucht Mut	189
4.15 Disziplin braucht Verzicht	190
4.16 Disziplin braucht Angstfreiheit	191
4.17 Disziplin braucht Vorbilder	191
4.18 Disziplin braucht Wiederholung	192
4.19 Disziplin braucht Motivation	192

5. Wir traden, was wir glauben	195
5.1 Warum es so schwer ist, sein Verhalten zu ändern	197
5.2 Selbstkontrolle.....	200
5.3 Wie Veränderung wirklich gelingt.....	201
6. Trading & Stress.....	205
6.1 Kampf-Flucht-Reaktion.....	206
6.2 Stress durch Kontrollverlust	208
6.3 Stress erkennen und besiegen	209
6.4 Die Stress-Ampel – erkenne dich selbst	213
6.5 Stressverstärker	213
6.6 Stress & Ziele.....	214
6.7 Stresssymptome.....	215
6.8 Arousal	216
6.9 Stressspeaks.....	217
6.10 Stress vermeiden – mehr Erfolg!	217
6.11 Bauchgefühl/Intuition.....	218
6.12 Essen Sie sich reich.....	219
6.13 Der »Das will ich auch«-Effekt	220
6.14 Der Mythos vom Dax-Fahrplan	220
6.15 Nichts ist unmöglich.....	222
7. Das Selbsthilfe-Programm für Trader.....	223
7.1 Die Kraft der inneren Bilder	225
7.2 Die Macht der Suggestionen.....	226
7.3 Hypnose.....	228
8. Denken hilft – manchmal	237
8.1 Die Übung des positiv-realistischen Denkens	237
8.2 Was die Erfolgreichen erfolgreich macht.....	239
8.3 Das Rad nicht neu erfinden	241
9. Jetzt ist Schluss – der Anfang.....	243
Stichwortverzeichnis.....	245