

Inhalt

Vorwort	7
1. Einführung	9
1.1 Nehmen Sie eine Methode, die funktioniert!	10
1.2 So lesen Sie dieses Buch	11
2. Building Blocks für Ihren Handelserfolg	15
2.1 Schenken Sie Ihren Gedanken mehr Aufmerksamkeit	15
2.1.1 Erkenne die Realität: Theorie versus Praxis	16
2.1.2 Kennzeichen der Simulation	19
2.2 Aufgabe des Paradigmas von Homo oeconomicus	62
2.3 Aufgaben des Gehirns	67
2.4 Persönlichkeit – mentale Stärke als Erfolgsfaktor für Ihr P/L ..	78
2.4.1 Impulskontrolle/Disziplin	78
2.4.2 Konzentration und Durchhaltevermögen	83
2.4.3 Wille zum Erfolg	85
2.4.4 Ego oder Erfolg	87
2.4.5 Flow und Erwartungshaltung	91
2.4.6 Positives, kontrafaktisches Denken versus Selbst- zerfleischung	98
3. Neuroökonomie – so funktioniert Ihr Gehirn	103
3.1 Kennen Sie Ihr Gehirn?	109
3.1.1 Aufbau des Gehirns	119
3.1.2 Informationsverarbeitung – Geld und Gehirn	132
3.1.3 Emotionen	139
3.2 New Finance – Neoinstitutionalistik und Behavioral Finance ..	147
3.2.1 Prospect Theory	148
3.2.2 Praxisbeispiele der Behavioral Finance	150
3.2.2.1 Informationsaufnahme-Anomalien (Wahrnehmung)	151
3.2.2.2 Informationsverarbeitungs-Anomalien	155

3.2.2.3 Verhaltens-Anomalien	157
3.2.2.4 Sonstige Wahrnehmungsverzerrungen	166
4. Aufbau eines mentalen Trainingsplans für den erfolgreichen Day-Trader	169
4.1 10-Schritte-Programm	177
4.1.1 Schritt 1: Konzentrations- und Imaginationsfähigkeit	181
4.1.2 Schritt 2: Zielbestimmung	185
4.1.3 Schritt 3: Diagnose der mentalen Stärke	196
4.1.4 Schritt 4: Erhöhung der Stressresistenz	208
4.1.5 Schritt 5: Negative Einflüsse wahrnehmen und bekämpfen	220
4.1.5.1 Verlustängste überwinden	221
4.1.5.2 Identifikation und Abbau negativer Überzeugungen	223
4.1.6 Schritt 6: Unbewusste Folgen vergangener Draw-down-Phasen bearbeiten	224
4.1.7 Schritt 7: Handeln jenseits der Egos – der innere Zeuge als neutraler Beobachter	228
4.1.8 Schritt 8: Selbstsabotage erkennen und überwinden	230
4.1.9 Schritt 9: Modellieren Sie Ihr Ideal	236
4.1.10 Schritt 10: Aufbau eines Vertrauenskreislaufs: Konditionieren Sie Ihre Persönlichkeit auf Erfolg	239
4.2 Zusammenfassung	243
4.3 Tipps und Tricks zum Durchhalten	245
5. Schlussbetrachtung und Ausblick	251
Literatur	255
Quellenverzeichnis	261
Abbildungen	261
Tabellen	263
Stichwortverzeichnis	265