

Inhalt

Vorwort	11
Danksagung	15
Einführung	17
Kapitel 1	
Veränderung: Der Prozess und die Praxis	21
Lektion 1: Bauen Sie auf Emotionen, um Veränderungen zu bewirken	22
Lektion 2: Psychologische Sichtbarkeit und Ihre Beziehung zu Ihrem Tradingcoach.	26
Lektion 3: Schließen Sie Freundschaft mit Ihren Schwächen	29
Lektion 4: Verändern Sie Ihr Umfeld, verändern Sie sich selbst. . .	31
Lektion 5: Verwandeln Sie Ihre Emotionen	35
Lektion 6: Finden Sie die richtigen Spiegel	39
Lektion 7: Verändern Sie Ihren Fokus	42
Lektion 8: Erschaffen Sie Szenarien für die Veränderung Ihres Lebens	46
Lektion 9: Wie Sie Selbstvertrauen aufbauen können	49
Lektion 10: Die fünf besten Übungen, um Veränderungen zu bewirken und zu stabilisieren	53
Quellen	58
Kapitel 2	
Stress und Disstress:	
Wie Trader kreativ damit umgehen können	59
Lektion 11: Stress verstehen	60
Lektion 12: Gegenmittel bei schädlichen Grundannahmen	64
Lektion 13: Was verursacht belastenden Disstress?	67

Lektion 14: Führen Sie ein psychologisches Journal	71
Lektion 15: Wenn Sie zu angestrengt versuchen, Geld zu verdienen	75
Lektion 16: Wenn Sie ans Aufgeben denken	78
Lektion17: Was man tun kann, w enn die Furcht übermächtig wird	82
Lektion 18: Performanceangst: Das häufigste Problem beim Trading	87
Lektion 19: Wenn man fehl am Platz ist	91
Lektion 20: Die Volatilität der Märkte und die Volatilität der Stimmung	95
Quellen	99

Kapitel 3

Psychisches Wohlbefinden:

Verbessern Sie Ihre Erfahrungen beim Trading	101
Lektion 21: Wie wichtig es ist, sich gut zu fühlen	101
Lektion 22: Steigern Sie Ihr Glücksgefühl	105
Lektion 23: Erreichen Sie die Zone	109
Lektion 24: Traden Sie mit Energie	113
Lektion 25: Absicht und Größe: Trainieren Sie Ihr Gehirn durch Spielen.	116
Lektion 26: Kultivieren Sie einen ruhigen Gemütszustand.	121
Lektion 27: Bauen Sie emotionale Widerstandskraft auf	125
Lektion 28: Integrität und das Richtige tun	128
Lektion 29: Steigern Sie Ihr Selbstvertrauen und bleiben Sie bei Ihren Trades	131
Lektion 30: Verwandeln Sie Stress in Wohlbefinden	136
Quellen	139

Kapitel 4

Schritte zur Selbstverbesserung:

Der Coaching-Prozess	141
Lektion 31: Führen Sie ein Tradingjournal zur Selbstbeobachtung . . .	141
Lektion 32: Erkennen Sie Ihre Muster	146
Lektion 33: Ordnen Sie Mustern Kosten und Vorteile zu	150
Lektion 34: Setzen Sie sich effektive Ziele.	154
Lektion 35: Bauen Sie auf Ihr Bestes und richten Sie sich auf die Lösung	157

Lektion 36: Brechen Sie mit alten problematischen Mustern	160
Lektion 37: Werden Sie beständig, indem Sie Regeln folgen	164
Lektion 38: Rückfall und Wiederholung	168
Lektion 39: Schaffen Sie ein sicheres Umfeld für Veränderungen.	171
Lektion 40: Nutzen Sie Ihre Vorstellungskraft, um den Veränderungsprozess voranzutreiben	175
Quellen	179

Kapitel 5

Alte Muster aufbrechen:

Der psychodynamische Rahmen des Selbstcoachings	181
Lektion 41: Psychodynamik: Entkommen Sie der Schwerkraft vergangener Beziehungen . .	182
Lektion 42: Machen Sie repetitive Muster greifbar	186
Lektion 43: Wir stellen unsere Abwehrmechanismen infrage	190
Lektion 44: Noch einmal mit Gefühl: Gewinnen Sie Distanz zu Ihren Problemmustern	193
Lektion 45: Machen Sie das Beste aus Ihrer Coaching-Beziehung	197
Lektion 46: Finden Sie positive Tradingbeziehungen	200
Lektion 47: Tolerieren Sie Ihr Unbehagen	204
Lektion 48: Die Übertragung von Meisterschaft	208
Lektion 49: Die Macht der Diskrepanz	212
Lektion 50: Durcharbeiten	215
Quellen	218

Kapitel 6

Eine neue Landkarte des Denkens:

Kognitive Methoden des Selbstcoachings	221
Lektion 51: Schemata des Verstandes	222
Lektion 52: Nutzen Sie Ihre Gefühle, um Ihr Denken zu verstehen . . .	225
Lektion 53: Lernen Sie aus Ihren schlechtesten Trades	229
Lektion 54: Verwenden Sie ein Journal, um Ihr Denken neu zu strukturieren	233
Lektion 55: Durchbrechen Sie negative Denkmuster	237
Lektion 56: Kehren Sie negative Denkmuster um	241
Lektion 57: Nutzen Sie intensive Vorstellungsarbeit zur Veränderung von Denkmustern	245

Lektion 58: Die Arbeit an negativen Denkmustern mit einem kognitiven Journal	248
Lektion 59: Schaffen Sie Veränderungen mit kognitiven Experimenten	252
Lektion 60: Bauen Sie positives Denken auf	255
Quellen	258

Kapitel 7

Neue Handlungsmuster lernen: Verhaltensbezogene	
Ansätze des Selbstcoachings	261
Lektion 61: Verstehen Sie Ihre persönliche Bedingtheit	262
Lektion 62: Identifizieren Sie subtile Zusammenhänge	266
Lektion 63: Nutzen Sie die Kraft des sozialen Lernens.	269
Lektion 64: Formen Sie Ihr Tradingverhalten	272
Lektion 65: Die Konditionierung der Märkte	276
Lektion 66: Die Kraft der Inkompatibilität.	280
Lektion 67: Bauen Sie auf positive Assoziationen	284
Lektion 68: Das Verlustrisiko: Eine kraftvolle und flexible verhaltensbezogene Methode.	288
Lektion 69: Erweitern Sie das Verlustrisiko, um Fähigkeiten aufzubauen	292
Lektion 70: Verhaltensbezogene Rahmenbedingungen, um mit Sorgen umzugehen	296
Quellen	299

Kapitel 8

Das Coaching Ihres Tradinggeschäfts.	301
Lektion 71: Die Bedeutung des Startkapitals	301
Lektion 72: Planen Sie Ihr Tradinggeschäft.	305
Lektion 73: Diversifizieren Sie Ihr Tradinggeschäft.	309
Lektion 74: Analysieren Sie Ihre Tradingresultate.	313
Lektion 75: Fortgeschrittene Bilanzierung für Ihr Tradinggeschäft ...	318
Lektion 76: Analysieren Sie die Korrelationen Ihrer Renditen	321
Lektion 77: Kalibrieren Sie Ihre Risiken und Renditen.	326
Lektion 78: Die Bedeutung der Ausführung beim Trading.	330
Lektion 79: Denken Sie thematisch; um gute Tradingideen zu entwickeln.	333
Lektion 80: Managen Sie den Trade	338
Quellen	341

Kapitel 9

Lektionen von Tradingprofis: Quellen und Perspektiven des Selbstcoachings	343
Lektion 81: Steigern Sie Ihre Kernkompetenzen und kultivieren Sie Ihre Kreativität	343
Lektion 82: Ich allein bin verantwortlich	347
Lektion 83: Verfeinern Sie Ihre Selbstwahrnehmung	352
Lektion 84: Seien Sie Ihr eigener Erfolgsmentor	357
Lektion 85: Führen Sie detaillierte Aufzeichnungen	360
Lektion 86: Lernen Sie, fehlbar zu sein	365
Lektion 87: Die Macht des Researchs	368
Lektion 88: Einstellungen und Ziele:	
Die Bausteine des Erfolgs	373
Lektion 89: Ansichten aus Tradingfirmen	379
Lektion 90: Verwenden Sie Daten,	
um Ihre Tradingperformance zu verbessern	384
Quellen	389

Kapitel 10

Auf der Suche nach dem Vorteil: Wie man historische Muster an den Märkten findet	391
Lektion 91: Verwenden Sie beim Trading historische Muster	392
Lektion 92: Entwickeln Sie gute Hypothesen	
mit den richtigen Daten	395
Lektion 93: Die Grundlagen von Excel	399
Lektion 94: Visualisieren Sie Ihre Daten	403
Lektion 95: Schaffen Sie Ihre unabhängigen und abhängigen Variablen	406
Lektion 96: Führen Sie Ihre	
historischen Untersuchungen durch	410
Lektion 97: Codieren Sie die Daten	414
Lektion 98: Untersuchen Sie Zusammenhänge	417
Lektion 99: Filtern Sie Ihre Daten	420
Lektion 100: Nutzen Sie Ihre Erkenntnisse	423
Quellen	426

Schlussfolgerung	429
Lektion 101: Finden Sie Ihren Weg	429
Weitere Informationen über Selbstcoaching	431
Der Autor	433
Stichwortverzeichnis	435