

# INHALT

---

## Erstes Kapitel

Probleme mit dem mentalen Spiel? So lösen Sie sie mit System	9
Wie Sie Ihre Probleme mit dem mentalen Spiel systematisch lösen können	10
Emotionen sind nichts Schlimmes, sondern liefern aussagekräftige Signale	11
Warum Sie ein System brauchen	15

## Zweites Kapitel

Strukturen erkennen und systematisch erfassen	23
Emotionen als Signale verstehen	24
Eine Map erstellen	32

## Drittes Kapitel

Wie Sie Problemen auf den Grund gehen	37
Häufige Lernfehler	38
Das Raupenkonzept	41
Wenn das dicke Ende nachkommt	51

## Viertes Kapitel

Gier	57
Das Wesen der Gier	58
Häufige Anzeichen für Gier	60
Ihre Gier-Map	61
Der wahre Grund für Gier	65

## Fünftes Kapitel

Angst .....	71
Das Wesen der Angst .....	73
Häufige Anzeichen für Angst .....	75
Ihre Angst-Map .....	81
Die Angst, etwas zu verpassen (FOMO – Fear of Missing Out) .....	86
Die Angst vor Verlusten .....	90
Die Angst, Fehler zu machen .....	96
Die Angst zu versagen .....	106

## Sechstes Kapitel

Tilt .....	117
Das Wesen des Tilt .....	119
Häufige Anzeichen für Tilt .....	120
Ihre Tilt-Map .....	124
Wenn Sie Verluste nicht verkraften können .....	129
Der Fehler-Tilt .....	138
Der Ungerechtigkeits-Tilt .....	150
Die Rachsucht .....	159
Der Anspruchs-Tilt .....	164

## Siebtes Kapitel

Selbstvertrauen .....	167
Das Wesen des Selbstvertrauens .....	170
Häufige Anzeichen für Selbstüberschätzung .....	171
Häufige Anzeichen für mangelndes Selbstvertrauen .....	174
Stabiles Selbstvertrauen .....	177
Ihre Selbstvertrauens-Map .....	179
Wie Sie kognitive Illusionen und Verzerrungen korrigieren .....	184
Perfektionismus .....	204
Verzweiflung .....	212
Hoffnung und Wunschdenken .....	220

## Achtes Kapitel

Disziplin .....	227
Das Wesen der Disziplin .....	229
Häufige Anzeichen für Probleme mit der Disziplin .....	230
Allgemeine Strategien zur Verbesserung der Disziplin .....	232
Systematisch erfassen, wofür Sie Disziplin brauchen .....	235
Ungeduld .....	239
Langeweile .....	241
Wenn Ergebnisse zu wichtig werden .....	245
Ablenkbarkeit .....	247
Faulheit .....	253
Aufschieberitis .....	256

## Neuntes Kapitel

Wie Sie Ihr Problem loswerden .....	259
Fehlfunktionen des Gehirns .....	260
Die Echtzeit-Strategie .....	263
Produktive Abläufe entwickeln .....	273

## Zehntes Kapitel

Was Sie tun können, wenn Sie nicht weiterkommen .....	279
Probleme mit der Mustererkennung .....	279
Erst wird es schlimmer, dann besser .....	280
Burn-out .....	281
Wenn Ihnen der Kopf platzt .....	283
Wenn sich private Probleme auf Ihre Börsengeschäfte auswirken .....	285
Schlussgedanken .....	291
Quellenangaben .....	293
Danksagung .....	295
Über den Autor .....	297