

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