

# AKTIEN-REPORT

## TRADING PSYCHOLOGIE

- Eigenen Trading-Typ entschlüsseln
- Tückische Trading-Triebfeder meiden
- 3 Tricks für das perfekte Trader-Mindset



von **Andreas Bernstein**

<b>1. Vorwort</b>	1
<b>2. Tückische Trading-Triebfeder: Die Macht der Emotionen</b>	5
Angst: Warum Angst zu unvernünftigen Entscheidungen führt	
Gier: übermäßige Gewinnziele und übertriebene Risikobereitschaft	
<b>3. Profi-Mindset: Mit diesen 3 Tipps tradest Du emotionslos</b>	14
Finde Deinen Emotionstyp	
Führe ein Trading-Tagebuch	
Verluste akzeptieren	
<b>4. Fazit</b>	19

Liebe Anlegerin, lieber Anleger,  
tagtäglich durchlebst Du die unterschiedlichsten Emotionen.

Von Freude über Glück hin zu Trauer oder Wut. Emotionen gehören zu unserem Leben wie das tägliche Zähneputzen, Dein Frühstück, Mittag und Abendbrot oder Dein Schlaf.



**Allerdings gibt es einen Bereich, in dem Emotionen in Deinem Leben definitiv keine Rolle spielen sollten: beim Trading!**

Die Trading-Psychologie entstammt dem Forschungsfeld der Behavioral Finance und befasst sich mit der Verhaltensökonomie.

Also mit der Frage, welche Rolle Bauchgefühl und Emotionen bei Deinen Anlageentscheidungen spielen. So viel schon einmal vorweg: Die Rolle ist groß.

**Schuld ist fast nie der Markt, sondern Du selbst**

Fragt man Trader nach den Gründen für ihre Verluste, erhält man oft dieselben Antworten.

Zu wenig Kapital, das durch die Verlustpositionen gefressen wurde, der falsche Broker, der unvorhersehbare Markt oder andere Trader, die einen in die falsche Empfehlung gejagt haben, ...

Nur die wenigsten schauen auf das eigene Handeln und fragen sich selbst: „Was ist schiefgelaufen?“ oder „Was kann ich in Zukunft besser machen?“

Dabei liegt der größte Tradingfehler ganz sicher im eigenen Verhalten. Und zwar, indem Du Deine Emotionen unterschätzt.

## **Der Schlüssel zum richtigen Mindset: Diese Gefühle beeinflussen unterbewusst Deine Investments**

Mit Sicherheit kennst Du das euphorische Gefühl, wenn Du in eine Aktie oder einen Trade investierst und den ganz großen Kurssprung erwartest.

Ganz sicher kennst Du aber auch die Beklemmung, wenn der Kurs doch nicht steigt, sondern stattdessen fällt, und Dein eingesetztes Kapital immer weiter schmilzt.

Doch was nun?

**1. Möglichkeit: Du lässt Dich von der Angst leiten,** Dein Geld zu verlieren, und fürchtest einen noch größeren Verlust.

Deshalb verkaufst Du Deine Aktie oder Deinen Trade schnell wieder. Wenn am nächsten Tag der Kurs erneut dreht, läuft er Dir weg und Du hast den Gewinn verpasst.

**2. Möglichkeit: Du bist gierig** und glaubst nach wie vor an den ganz großen Gewinn. Also bleibst Du investiert, der Kurs sackt weiter ab, ein Abverkauf kommt und Du verlierst Dein gesamtes Kapital.

In diesem einfachen Beispiel wurden beide Entscheidungen aufgrund von Emotionen gefällt und beide können sich als absolut falsch herausstellen.

Genau aus diesem Grund haben Profi-Trader, neben ihrer Expertise, allesamt eines gemeinsam: Sie handeln **IMMER** rational.

Der US-Trader Kerry Lovorne beschreibt das absolut treffend:

*„Es ist ja schon schwer genug, zu wissen, was der Markt tun wird; wenn man aber nicht weiß, was man selbst tun wird, ist das Spiel schon verloren.“*

Heute möchte ich Dir zeigen, mit welchen drei einfachen Tricks Du Deine Emotionen beim Trading im Griff behältst und, ganz wichtig:

Wie Du Dir den Einfluss dieser Emotionen überhaupt erst bewusst machst.

Damit Du ab sofort mit dem Mindset der Profis Deine Gewinne vergrößerst und überflüssige Verluste vermeidest.

Ich wünsche Dir viel Spaß beim Lesen,

Dein



Andreas Bernstein

## Tückische Trading-Triebfeder: Die Macht der Emotionen

Wie vorhin gesagt, spielen Emotionen immer eine unterbewusste Rolle beim Agieren an der Börse.

Schau Dir allein einmal diese drei Beispiele an. Ich wette, in mindestens einem findest auch Du Dich wieder.

Stell Dir vor, Du bist in einem Trade long investiert. Dieser fällt zuerst um 1 % und steigt danach wieder um 2 %. Was ist größer, die Angst davor, dass der Trade wieder fällt und Du Verlust machst, oder die Freude über den Kursanstieg?

Oder gehen wir davon aus, dass Du beispielsweise Alphabet-Aktien hältst. Von heute auf morgen findet ein kompletter Abverkauf statt, Deine Aktien verlieren 80 % an Wert. Verkaufst Du mit oder kaufst Du nach?

Du weißt, dass, wenn mit dem Unternehmen alles stimmt, der Nachkauf die bessere Option wäre.

Doch ist und bleibt der Mensch ein Herdentier und Dein Bauchgefühl sagt Dir: „Wenn alle verkaufen, warum sollte ich dann einsteigen?“

Ein weiteres Beispiel dafür, dass Gefühle beim Investieren immer mit im Spiel sind, zeigt uns ein Blick auf die Depots der Deutschen.

**Wusstest Du, dass die meisten Anleger überwiegend deutsche Aktien handeln?** Der Grund dafür ist ganz einfach: Heimatverbundenheit. Eine emotionale Vertrautheit, die nichts mit rationalen Analysen oder Bilanzauswertungen zu tun hat.

Schon diese drei Beispiele zeigen Dir, Trading-Psychologie ist ein extrem weites Feld.

Deshalb beschränken wir uns heute ausschließlich auf die zwei Emotionen Angst und Gier, deren Auswirkungen auf Dein Handeln und 3 Methoden, mit denen Du sowohl Angst- als auch Gier-Entscheidungen vermeidest.



## Angst: Warum Angst zu unvernünftigen Entscheidungen führt

Als Trader ist es wichtig, dass Du Dir vorab über Deine treibende Emotion im Klaren bist.



Nur so kannst Du aktiv gegen das Gefühl und die daraus resultierenden Handlungen agieren. Im Falle der Angst gibt es verschiedene Furchtmotive, die Deine Investments stark beeinflussen können.

### 1. Die Angst, falsch zu liegen

Die Angst, falsch zu liegen, hält Dich davon ab, zum richtigen Zeitpunkt in einen Trade einzusteigen.

Du erkennst einen Trend, wartest aber beispielsweise lieber noch einen Tag länger mit dem Einstieg. Schließlich willst Du den Kursauf- oder -abschwung auch bestätigt sehen.

**Die Folge: Dir entgeht der früheste Zeitpunkt, einzusteigen. Durch den verpassten Einstieg verringert sich Dein Gewinn.**

## 2. Die Angst, eine Kursbewegung zu verpassen

Während Du bei der Sorge, falsch zu liegen, zu spät einsteigst, agierst du bei der „fear of missing out“ (FOMO) zu hektisch.

Du tradest, ohne auf das entsprechende Signal zu warten, nur um mögliche Gewinne nicht zu verpassen. Dies kann zum einen zu Verlusten führen, weil die vorhergesehene Kursbewegung ausbleibt, oder ebenso zu überflüssigen Einstiegen, weil Du auf bereits fahrende Züge mit aufspringst.

**In diesem Fall schmälert dies ebenfalls Deinen Gewinn. Einen bereits weggelaufenen Kurs solltest Du in keinem Fall mehr traden.**

In der Regel lohnt es sich nicht mehr. Und auch, wenn Du diese eine Chance verpasst hast, ergeben sich doch jeden Tag neue Gewinn-Gelegenheiten am Markt.

## 3. Die Angst, erzielte Gewinne wieder zu verlieren

Diese Besorgnis bremst Dich vor allem in der Gewinn-Mitnahme aus. **Indem du Angst hast, Deine Rendite wieder zu verlieren, steigst Du zu schnell aus Deinem Trade aus und realisierst möglicherweise nur einen Bruchteil des Gewinns, den Du hättest machen können.**

Ähnlich geschieht es oft bei Verlusten.

Rutscht der Kurs zunächst ins Minus und erholt sich dann wieder, verkaufen viele Anleger aus Angst bei +/- null, obwohl der Wert sich im Aufwärtstrend befindet.

## **Erkennt Du Dich in einem dieser drei Angsttypen wieder?**

Die Gedanken kommen Dir mit Sicherheit bekannt vor.

Beim Bull Trader analysiere ich die Unternehmen nicht nur nach einem einzigen System, sondern eine Mischung aus Fundamentalanalyse, klassischer Charttechnik und Sentimentdaten. Diese Mischung begrenzt Dein Risiko zusätzlich durch den Stop-Buy, den Stop-Sell und den Limit-Sell und nimmt Dir die eigene Entscheidungsfindung ab.

Ich selbst habe in meiner jahrelangen Erfahrung als Berufstrader an meiner Trading-Psychologie gearbeitet.

Das bedeutet, ich berücksichtige wichtige Veröffentlichungen wie die Präsentation von Unternehmensdaten, Quartalszahlen, Inflations- und Arbeitsmarktupdates oder Zinsentscheide, und setze diese mit Trendverläufen sowie Hochpunkten, Korrekturmarken, Widerständen oder Tiefpunkten in Verbindung. Angst hat da keinen Platz.

Wenn Du selbst Trades verfolgst, solltest Du einmal darauf achten, ob eine dieser Ängste Dein Handeln beeinflusst oder möglicherweise sogar bestimmt.

**Wenn das der Fall ist, rate ich Dir, einen meiner 3 Tipps zur Optimierung Deiner Trading-Psychologie anzuwenden.**

Außerdem solltest Du Dir immer ganz genau im Klaren darüber sein, welches reale Kursziel Du für die Gewinnrealisierung anstrebst und wo Dein konkretes Verlustrisiko liegt.

Ohne diese beiden Zielpunkte fehlt Dir der rationale Bezug zur emotionslosen Kauf- und Verkaufsentscheidung.

## **Gier: übermäßige Gewinnziele – übertriebene Risikobereitschaft**

Der Gegenspieler zur Angst und eine mindestens genauso starke Emotion ist die Gier.

Auch hier finden sich wieder verschiedene Motive, die Dir wahrscheinlich nicht ganz fremd sind.



## 1. Die Gier nach unerreichbaren Tradingzielen

Du kennst die großen Versprechen, die überall in den Medien zu finden sind.

Diese eine Aktie oder dieser eine Trade, der Dich auf einen Schlag zum Millionär macht. Eine Vorstellung, die durchaus reizvoll ist.

Schließlich braucht es nur ein Investment und Du kannst den Rest Deines Lebens sorgenfrei in der Südsee verbringen. Nur sieht die Realität in der Regel leider anders aus.

**Trotzdem lassen sich Anleger immer und immer wieder dazu verleiten, dem einen Mega-Gewinn nachzujagen.**

Sie investieren in Werte, ohne die dahinterstehenden Unternehmensdaten und Bilanzen zu prüfen oder gar zu kennen. Und das nur, weil ihnen ein Millionengewinn versprochen wurde. Das Resultat sind Verluste anstatt der versprochenen Super-Rendite.

## 2. Die Gier, den Gewinn immer weiter zu steigern

Ebenso tückisch wie eine überzogene Gewinn-Erwartung ist der Wunsch, einen Kursanstieg und damit einen Wertzuwachs immer weiter steigen zu sehen.

Wächst ein Trade beispielsweise um 10 %, gehst Du in diesem Fall davon aus, dass er noch weiter in die Höhe getrieben wird.

In Deiner Vorstellung winken Dir 20, 30 oder sogar 100 % Gewinn. Und das ganz unabhängig davon, ob der Wert überhaupt das Potenzial für solch ein Wachstum hat.

**Wenn der Kurs sich dreht, verpasst Du den Ausstiegszeitpunkt und verbuchst letzten Endes weniger Rendite als die bereits sicher gewährten 10 %.**

Solltest Du hierfür empfänglich sein, lohnt es sich definitiv, mit Teilverkäufen zu arbeiten.

### **3. Die Gier danach, den erwarteten Gewinn nicht aufzugeben**

Auch diese Form der Gier ist ein häufiger Treiber.

Indem Du zu sehr an einem Trade festhältst, bist Du nicht bereit, einen Verlust zu akzeptieren.

Die Folge in diesem Beispiel: Du ziehst den Stopp immer weiter nach unten. Schließlich bist Du Dir ganz sicher, dass der ganz große Kurssprung noch kommt.

**Kommt er nicht, bleibst Du auf unnötig viel Verlust sitzen.**

Die Gier bekommst Du nur in den Griff, indem Du Dir realistische Gewinn- sowie Verlustziele setzt und diese auch einhältst.

Festgelegte Orders helfen Dir, von vornherein klare Grenzen zu ziehen und so Gewinne zu realisieren und Verlust zu begrenzen.

**Ganz wichtig: Keine außerplanmäßigen Eingriffe in laufende Trades.**

Professionelle Trader greifen in der Regel nicht in laufende Trades ein.

Das bedeutet, dass Positionsgrößen oder Stopps im Nachhinein niemals aus Gier getrieben willkürlich verändert werden.

Der Nachkauf im Verlust sowie das Ausweiten der Stop-Loss-Spanne sind die häufigsten Fehler, die zu besonders hohen Verlusten führen.

Hier sind hier Wiederholung und Disziplin der Schlüssel zum Erfolg.

## Profi-Mindset: Mit diesen 3 Tipps tradest Du emotionslos

### 1. Finde Deinen Emotions-typ

Nur wenn Du weißt, welche Emotionen Dein Handeln antreiben, kannst Du aktiv dagegen ansteuern. Neben Gier und Angst können Dir auch Ungeduld, Wut oder Stolz im Weg stehen.



Zum einen fällt die Analyse der Werte in vielen Fällen weg, zum anderen lauert bei der Versteifung auf einen bestimmten ehemaligen Erfolgstrade die Gefahr, Innovation und neue Trends zu verpassen.

Wut kann beispielsweise durch Verlusttrades ausgelöst werden. Der unbedingte Wille, diese Verluste auszugleichen, führt in Kombination mit dem Wutgefühl ebenfalls zu unüberlegten Trading-Entscheidungen, deren ausbleibender Erfolg dann Deine Wut erneut schürt.

Um an Deiner Trading-Psychologie zu arbeiten, solltest Du im ersten Schritt vollkommen ehrlich zu Dir sein.

## **Frag Dich, welche Emotionen Deine Treiber sind.**

- Handelst Du oft aus Gier oder aus Angst heraus?
- Neigst Du zu Ärger und Frustration?
- Und wann treten diese Emotionen am häufigsten beim Trading auf?

Mach Dir bewusst, dass diese Gefühle Dein Handeln beeinträchtigen, und versuch Dich immer und immer wieder auf die rationale Handlungsebene zurückzuholen, um Dich an Deine vorher definierten Ziele zu halten.

Genauso wichtig ist es, zu wissen, welche Emotionen Dich nicht leiten.

Bist Du zum Beispiel angstfrei, kannst Du dies zu Deinem Vorteil nutzen. Indem Du Dir diese Stärke vor Augen hältst, fällt es Dir leichter, bereits losgelaufenen Trends zu widerstehen oder Käufe entgegen der allgemeinen Anlegerdynamik zu tätigen.

## 2. Führe ein Trading-Tagebuch



In einem Trading-Tagebuch hältst Du persönliche Anlegererfolge und Misserfolge fest.

Neben messbaren Daten und Resultaten schreibst Du auch Gedanken und Emotionen zu dem Zeitpunkt vor dem Einstieg, während der Haltephase

sowie nach dem Verkauf daneben.

Dieses Verfahren hilft Dir, Gefühle zu erkennen, von deren Einfluss Du auf den ersten Blick gar nichts wusstest. So kann es beispielsweise sein, dass Du Dich im ersten Moment als gierigen Anleger kategorisierst, Dein Trading-Tagebuch Dir nach einer Weile jedoch zeigt, dass auch Angstfaktoren beim Verkauf eine Rolle spielen.

Ziel des Tagebuches ist es, Dein Mindset weiter zu stärken, Dir die Dich leitenden Emotionen ganz deutlich bewusst zu machen und diese dann systematisch auszublenden. So kannst Du effektiv Deiner individuellen Fehleranfälligkeit gegensteuern.

### 3. Akzeptiere Verluste



Verluste sind der stärkste emotionale Treiber beim Trading. Dein Ziel ist es schließlich, Gewinne zu machen, und nicht, Geld zu verlieren. Deshalb ist jeder ausgestoppte Trade immer wieder aufs Neue eine Bewährungsprobe für Dein Trading-Mindset.

Wichtig ist, dass Du Dir bei jedem Verlust immer wieder klarmachst, dass es ganz normal ist, an der Börse auch Geld zu verlieren.

Niemand macht durchweg Gewinne. Trotzdem sprechen alle stets nur über ihren Depotzuwachs, während verlorenes Kapital totgeschwiegen wird.

Sei Dir also bewusst, dass fehlgeschlagene Trades zum Trader-Dasein dazugehören und vollkommen normal sind.

Anstatt Dich zu ärgern oder im schlimmsten Fall in blinde Wut zu verfallen, solltest Du lieber noch einmal in die Analyse gehen und Dich fragen, ob der Grund für den Verlust bei Dir liegt.

Hast Du wirklich emotionslos gehandelt? Hast Du keinen Fehler gemacht und Dich etwa von Deinem Bauchgefühl leiten lassen?

Oftmals hilft es auch, nach einem Verlust erst mal eine kurze Tradingpause einzulegen, um im Anschluss mit klarem Kopf wieder aufs Pferd zu steigen.

Dasselbe gilt auch für hohe Gewinne. Diese bergen nämlich die Gefahr eines Höhenflugs, für blindes Reinvestieren und anschließend einen sehr tiefen Fall.

## Fazit

Emotionen leiten Dein Handeln an der Börse tagtäglich unterbewusst.

Erst, indem Du sie Dir ganz klar vor Augen führst, wirst Du merken, wie sehr Deine Investment-Entscheidungen von Gefühlen geleitet werden. Und das ist Deine große Chance.

Wenn Du es schaffst, diese latenten Treiber aus Deinem Trading zu verbannen, steht Deinem Trading-Erfolg nichts mehr entgegen. Doch dafür sind Übung und Disziplin nötig.

**Deshalb lautet mein letzter Tipp für Dich: Schaff Dir eine Trading-Routine.**

Handle nach einem vorgegebenen System, so wie ich beim Bull Trader. Beschäftige Dich ausführlich mit Deinem Risk- und Moneymanagement und lies die Signale richtig. Erst dann wird getradet.

Gibt es eine Tageszeit, in der Du besonders anfällig für emotional getriebene Entscheidungen bist? Zum Beispiel spät abends, wenn Du müde bist? Dann solltest Du zu der Zeit auf keinen Fall traden.

Oder gibt es eine Zeit, in der Du besonders ruhig und ausgeglichen bist?

Dann nutze diese Tageszeit für Deine Analysen, Recherchen und die Ordereingabe.

Durch einen Stop-Buy kannst Du schließlich den Einstiegszeitpunkt in einen Trade im Vorhinein bestimmen und demnach so traden, wie es für Deine Trading-Routine optimal ist.

# IMPRESSUM

---

bull markets media GmbH, Friedrich-Ebert-Str. 17, DE-51373  
Leverkusen | Registergericht: Amtsgericht Köln unter HRB 117074 |  
Geschäftsführer & Herausgeber v.i.S.d.P.: Matthias Abresch, Tasja  
Prestin | Redaktion: Laura Miketta | E-Mail: [info@sharedeals.com](mailto:info@sharedeals.com) |  
Internet: [www.sharedeals.de](http://www.sharedeals.de) | Bildnachweis: Canva, [www.canva.com](http://www.canva.com)

Trotz sorgfältiger Recherche können Verlag, Herausgeber und Autor  
für die Richtigkeit der Angaben keine Gewähr übernehmen. Fragen,  
Kritik und Anregungen bitte an [info@sharedeals.de](mailto:info@sharedeals.de) senden.

Alle Rechte, insbesondere das Recht auf Vervielfältigung und  
Verbreitung, sowie der Übersetzung vorbehalten. Kein Teil des  
Werkes darf ohne schriftliche Genehmigung des Verlags verbreitet  
werden.

© 2024 bull markets media GmbH