

Level IV

In der Liga der Master Trader



SEMINARUNTERLAGEN:

- Traden mit den Elliott Wellen..... 002
- Elliott Wellen Checkliste..... 064
- Konsistent Traden..... 067
- Der Drawdown..... 082
- Ordnung im Chaos..... 116
- Re-Entries..... 147
- Mentale Stärke I..... 158
- Mentale Stärke II..... 178
- Gewohnheiten ändern!..... 238
- Trading mit Intuition und Logik.. 253
- Enneagramm..... 280
- Werte finden..... 330
- Self-Assessment..... 346
- Mentale Checkliste..... 354

Level 4 - Inhaltsverzeichnis

	ABSCHNITT 1: Trading I	
1.1	Traden mit den Elliott Wellen	Seite 2
	>> Einführung	Seite 3
	>> Impulswellen	Seite 9
	>> Korrekturwellen	Seite 18
	>> Komplexe Korrekturen	Seite 32
	>> Wellen richtig zählen	Seite 40
	>> C-Wellen	Seite 52
	>> Aggressivität	Seite 59
1.2	Elliott Wellen Checkliste	Seite 64
	ABSCHNITT 2: Trading II	
2.1	Konsistent Traden	Seite 67
2.2	Der Drawdown	Seite 82
	>> Lerne Verluste zu akzeptieren	Seite 92
	>> Wie man mit Trading-Fehlern umgeht	Seite 107
2.3	Ordnung im Chaos	Seite 116
2.4	Re-Entries	Seite 147
	ABSCHNITT 3: Mentale Aspekte	
3.1	Mentale Stärke I	Seite 158
	>> Übungen	Seite 159
	>> Interne Repräsentation	Seite 164
	>> Glaubenssätze	Seite 167
	>> Stimmungen u. Verhalten v. Tradern	Seite 170
3.2	Mentale Stärke II	Seite 178
	>> Was kannst Du kontrollieren?	Seite 180
	>> Angst	Seite 190
	>> Vertrauen	Seite 194
	>> Trading ist Gedankenkontrolle	Seite 210
	>> Erwartungen	Seite 217
	>> Aufmerksamkeit	Seite 226
3.3	Gewohnheiten ändern	Seite 238
3.4	Trading mit Intuition und Logik	Seite 253
3.5	Enneagramm	Seite 280
	>> Die 9 Typen	Seite 284
	>> Das Enneagramm	Seite 289
	>> Selbsttest	Seite 327
3.6	Werte finden	Seite 330
3.7	Self-Assessment	Seite 346
3.8	Mentale Checkliste	Seite 354

Level IV



Traden mit den Elliott Wellen



Birger Schäfermeier

2 von 356

Hintergründe

„There is no new thing under the sun.“

Mögen neue Technologien reifen, weder die menschliche Natur noch deren Verhaltensmuster ändern sich!

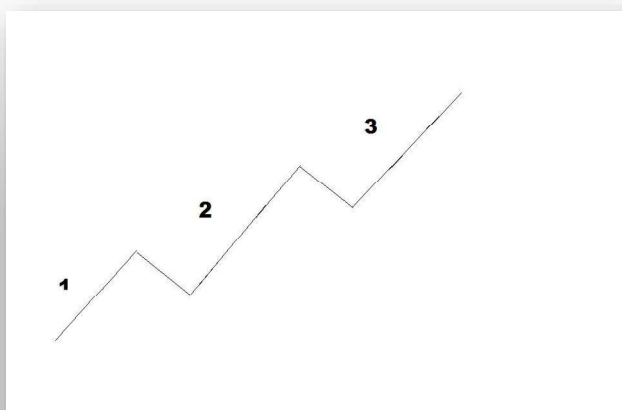
Die Auf und Abwärtsswings an den Märkten entstehen durch Optimismus und Pessimismus .

Wie ein Pendel schwingt, so wechselt Optimismus im Hype zu Pessimismus in der Panik. Doch wie ein Pendel bleibt der Zustand nicht starr, sondern schwingt wieder zurück in das andere Extrem

Ralph N. Elliott behauptet, dem Wechsel von Optimismus zu Pessimismus liegt ein Prinzip zu Grunde, das wir heute das Elliott Wellen Prinzip nennen.

3 von 356

Das Wellenprinzip



Dow entdeckte schon, das es zwei typische Bewegungen an den Märkten gab:

- 1) Ein Markt im Aufwärtstrend ist durch drei Aufwärtsschwünge gekennzeichnet
- 2) Mindestens $\frac{3}{8}$ jeden Bewegung werden korrigiert

4 von 356

Drei Aufwärtsschwünge

Die erste Bewegung ist nur eine Reaktion /Rebound eines überverkauften/ zu pessimistischen Preisniveaus.

Die zweite Bewegung basiert auf einer tatsächlichen Verbesserung der Geschäftsbedingungen und der Gewinne.

Die letzte Bewegung führt zu einem überbewerteten Preis , der die verbesserten Bedingungen überbewertet.

5 von 356

Die Idee

Die Bewegungen, die wir an den Märkten wahrnehmen, reflektieren nicht die wirtschaftlichen/politischen/gesellschaftlichen Ereignisse, sondern die Reaktion der Menschen auf diese Ereignisse.

Es zählt somit nicht das Ereignis, sondern die Reaktion auf das Ereignis!

Wie Menschen aber ein Ereignis bewerten hängt nicht nur davon ab, was sie glauben, wie das Ereignis ihre Zukunft beeinflusst, sondern extrem von der Stimmung!

6 von 356

Die Hypothese

Die Stimmung einer Gesellschaft schwankt in einem bestimmten Rhythmus!
Der Wechsel von Freude zu Euphorie, von Skepsis zu Panik unterliegt einem Muster. Der Wechsel hat ein System

7 von 356

Merksatz

Der Markt folgt nicht einem Ursache-Wirkungs-Prinzip

Er ist ständig im Entstehen

Teilnehmer werden angezogen und abgestoßen. Jeder Transaktion ist Teil des Marktes.

Die Preisbildung erfolgt nicht aufgrund von Nachrichten, auch ist der Markt keine Zyklusmaschine.

Vielmehr entwickelt er sich in einem Stimmungsumfeld, dass wiederum sich im Markt findet. Als Elliott Wave Trader geht es darum, diese Stimmungen im Marktverhalten zu identifizieren!

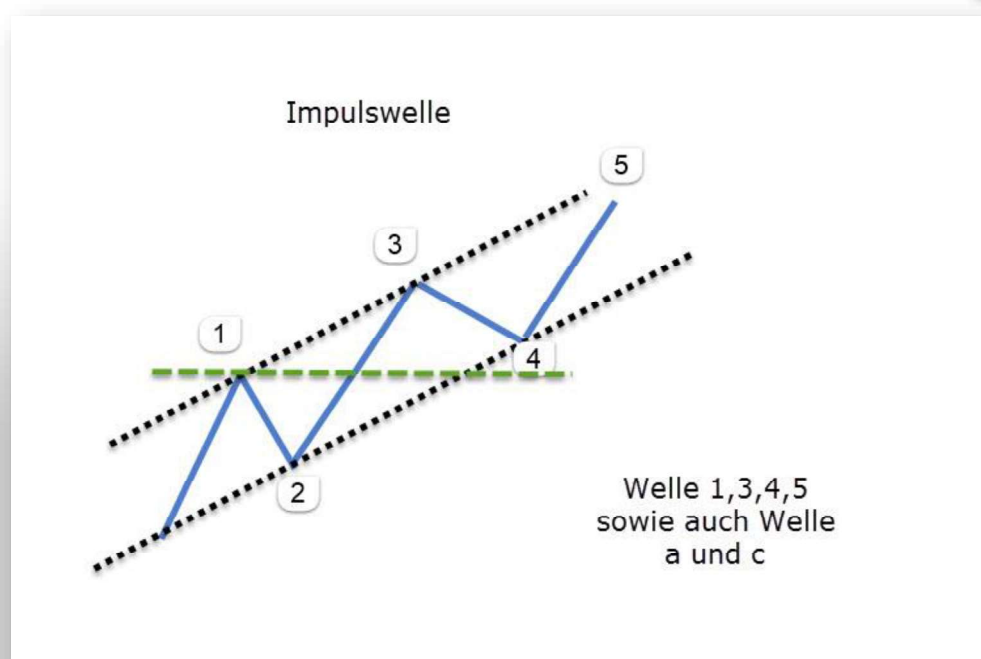
8 von 356

Impulswellen

Impulswellen sind immer fünfgliedrig und weisen folgende Struktur auf 5-3-5-3-5

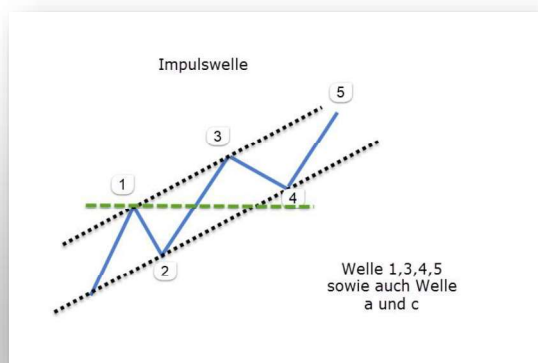
9 von 356

Impulswellen = Sequenzstart= 5 Wellen



10 von 356

Wesentliche Facts für Impulswellen



- Grundsätzlich 5 Wellen
- Keine Überschneidungen der Wellen 1 und 4
- Häufig eine Welle extendiert (meist die Welle 3)
- Welle 3 ist niemals die kürzeste, meist die längste
- Welle 5 toppt bis auf eine Ausnahme (Versager Welle 5) immer das Top der Welle 3
- Welle 2 darf nicht unter das Tief der Welle 1 gehen

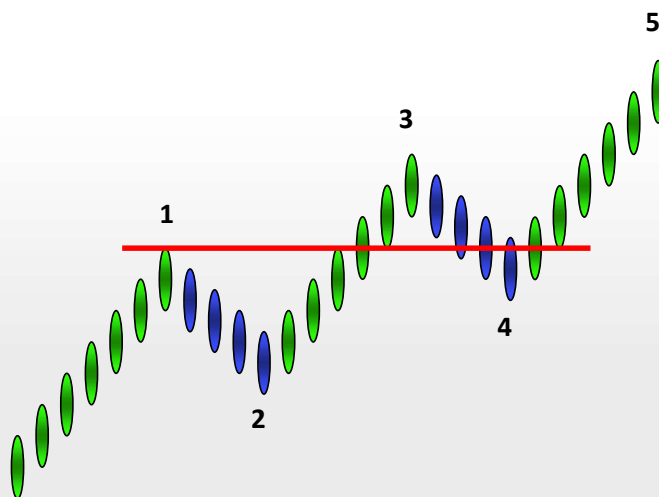
11 von 356

Impulswellen

Impulswellen können sich ausdehnen, extendieren. Die Ausdehnung einer Impulswelle ist wahrscheinlich.

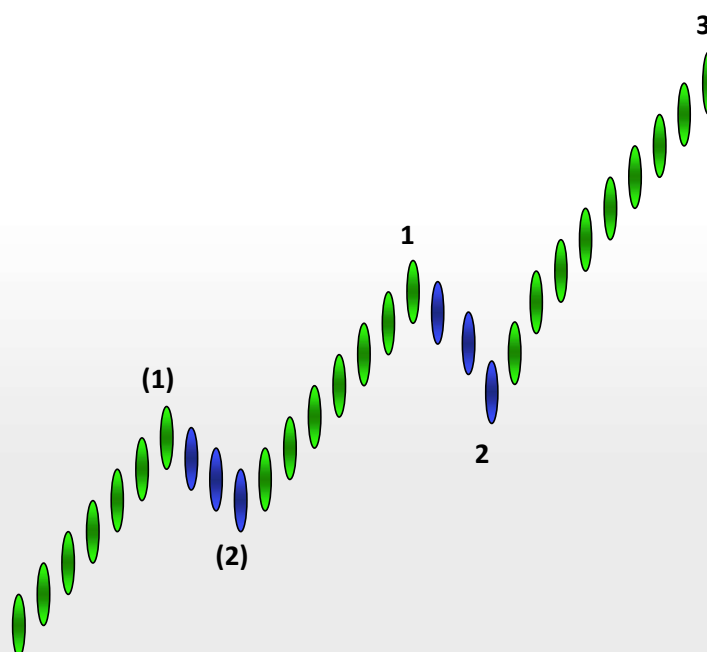
12 von 356

Incorrect Counting



13 von 356

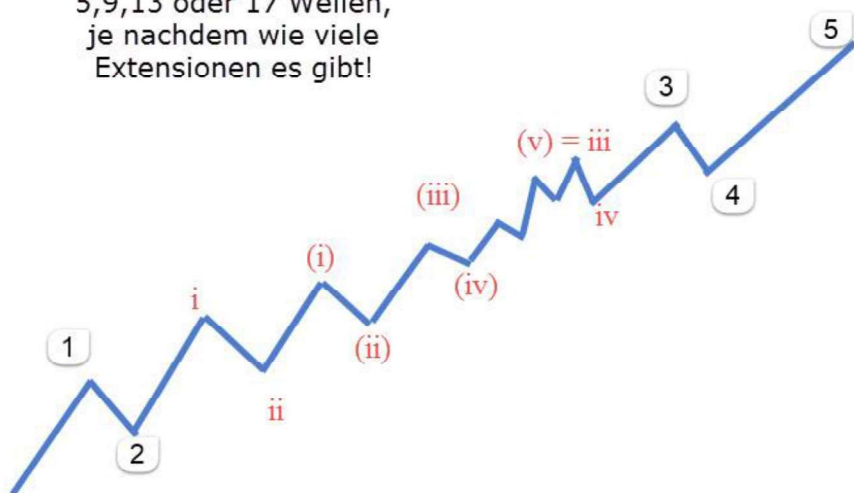
Correct



14 von 356

Impuls Trend Sequenz

Ein Trend entsteht aus 5,9,13 oder 17 Wellen, je nachdem wie viele Extensionen es gibt!



15 von 356

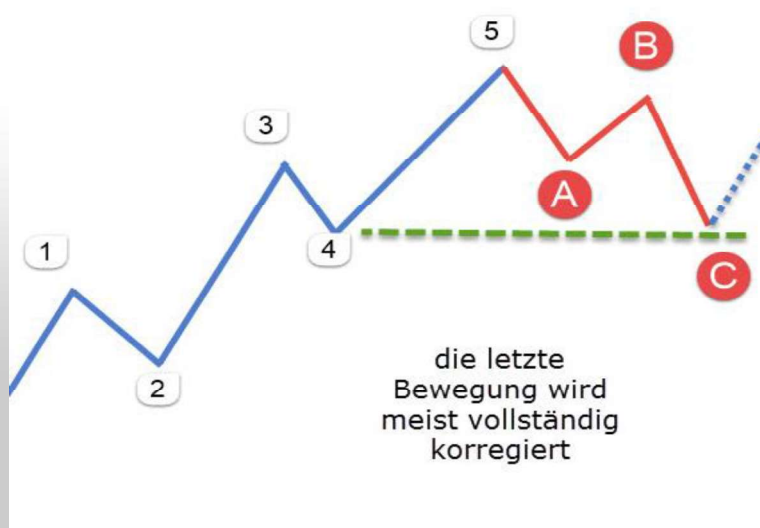
Richtlinien zum Trend

Ist ein Trend beendet, folgt eine stärkere Korrekturbewegung oder aber eine Trendwechsel.

Die Korrekturbewegung ist entweder ein ABC oder ein Dreieck.

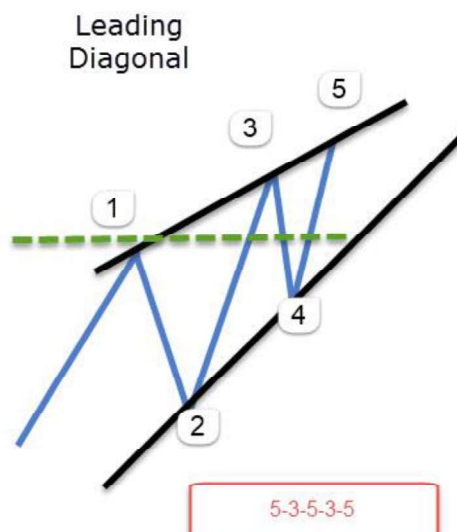
Auch kann es vorkommen, dass Korrekturbewegungen komplex werden.

Eine ABC korrigiert meist den letzten Impuls (Welle 5) vollständig. Bei einer extendierten Welle drei häufig auch noch die 5 von der 3



16 von 356

Ausnahme Impulswelle



Welle 1 und A

Muster ist die
Ausnahme

17 von 356

Korrekturwellen

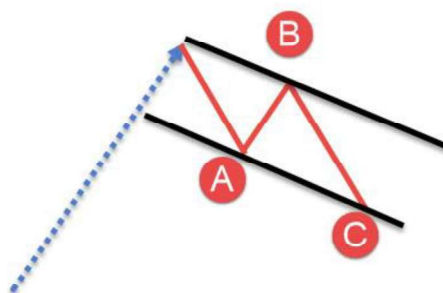
Korrekturwellen weisen immer einer dreigliedrige Struktur auf. Es gibt einfache Korrekturen wie ABC's und Dreiecke sowie komplexe Korrekturformen (aneinander gekettete einfache Korrekturen).

18 von 356

Das ABC Zig Zag

- 5-3-5 Struktur
- B Welle bleibt unter dem Top der vorherigen Impulswelle
- C Welle unterschreitet das Tief der A Welle
- B Welle ist dreigliedrig
- Meist ist die Langer der C Welle = der A Welle

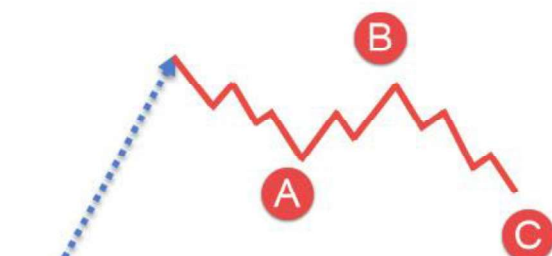
Das ABC Zig Zag



entspricht der
klassischen
Flaggen
Formation

19 von 356

Das ABC Zig Zag und
seine Struktur



5 - 3 - 5

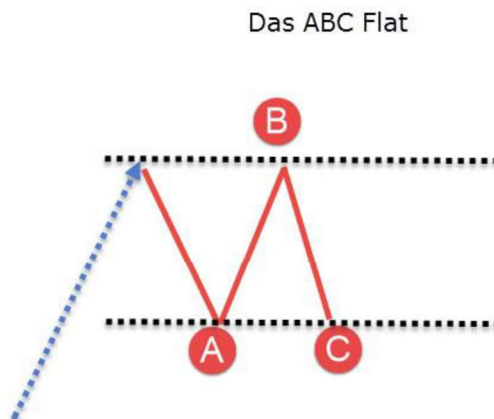
es tritt in
Welle 2,4, B
Wellen und
in Dreiecken
auf

es ist
typisch fur
Welle 2 und
B

20 von 356

Das ABC Flat

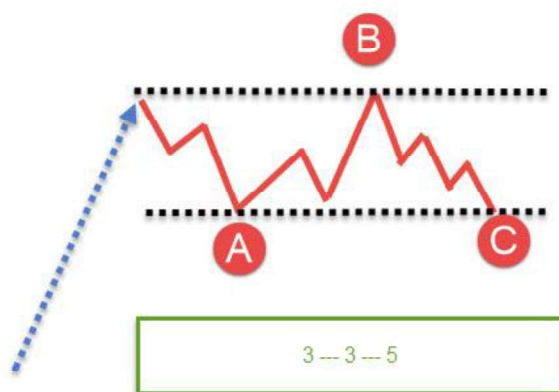
- Die Welle A und C sind häufig gleich lang, selten ist C mehr als 1,618 mal die A
- Die B Welle ist eine Korrekturwelle und kann alle Korrekturmuster ausbilden
- Die B Welle korrigiert oft mindestens 61,8 meist 100% der Welle A
- Die Welle B ist zeitlich oft doppelt so lang wie Welle A
- Bei einer komplexen Welle A, sind meist die Wellen B und C so lang wie die Welle A



entspricht der klassischen Box Konsolidierung

21 von 356

Das ABC Flat und seine Struktur



es tritt in Welle 2,4,B und in allen Dreiecken auf

22 von 356

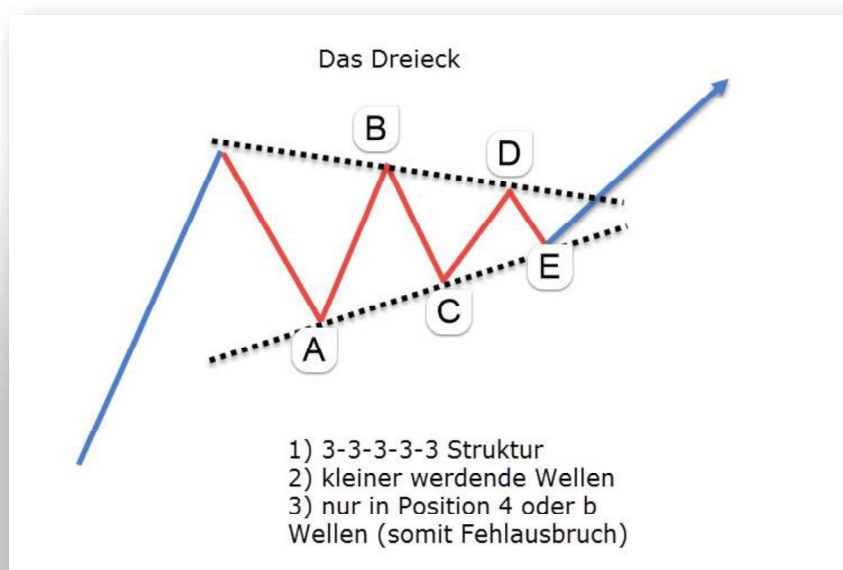
Problemkinder Dreiecke

Es gibt verschiedene Typen von Dreiecken: symmetrische, fallend und steigende Dreiecke, contracting Dreieck und expandierende Dreiecke. Aufgrund der Gestaltungsmöglichkeiten sind und ihrer Form sind Dreiecke sehr schwer zu handeln. Am besten Finger weg.
Man erkennt sie aber leider erst nach der C Welle!

23 von 356

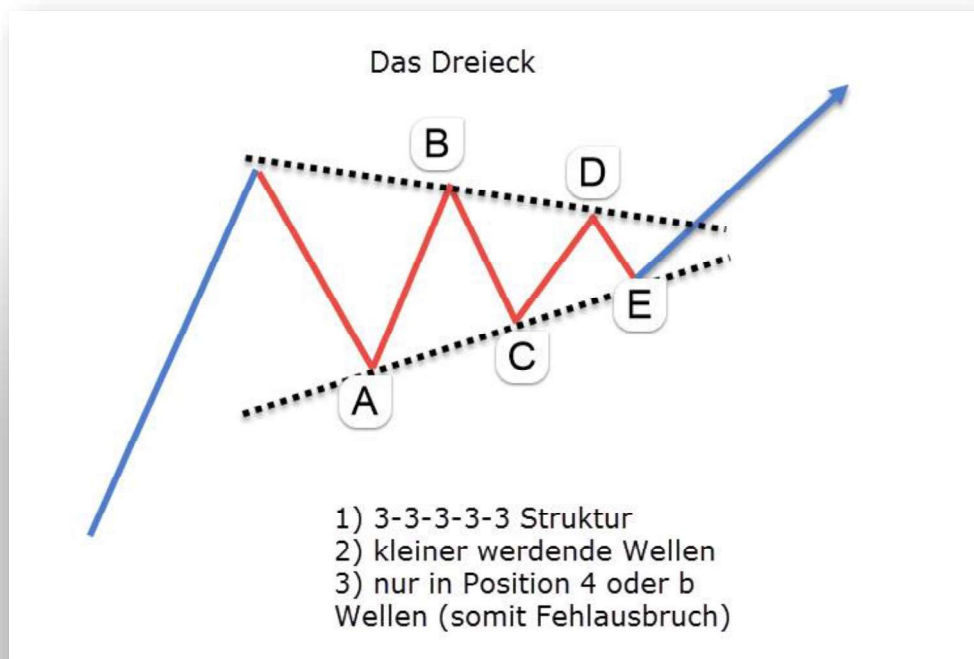
Die Dreiecksformationen

- Kommt nur in Welle b oder Welle 4 vor
- Die fünf Wellen a,b,c,d,e entwickeln sich häufig als Zig Zag
- In einem symmetrischen Dreieck korrigiert die folgende Welle die vorherige häufig mindestens 61.8 %
- Dreiecke sind erst ab Welle C erkennbar
- Dreiecke können sich ausweiten
- Als Vorläufer der letzten Welle fünf deuten Dreiecke auf eine starke letzte Impulswelle hin
- Das Dreieck ist beendet wenn die bd Linie gebrochen ist



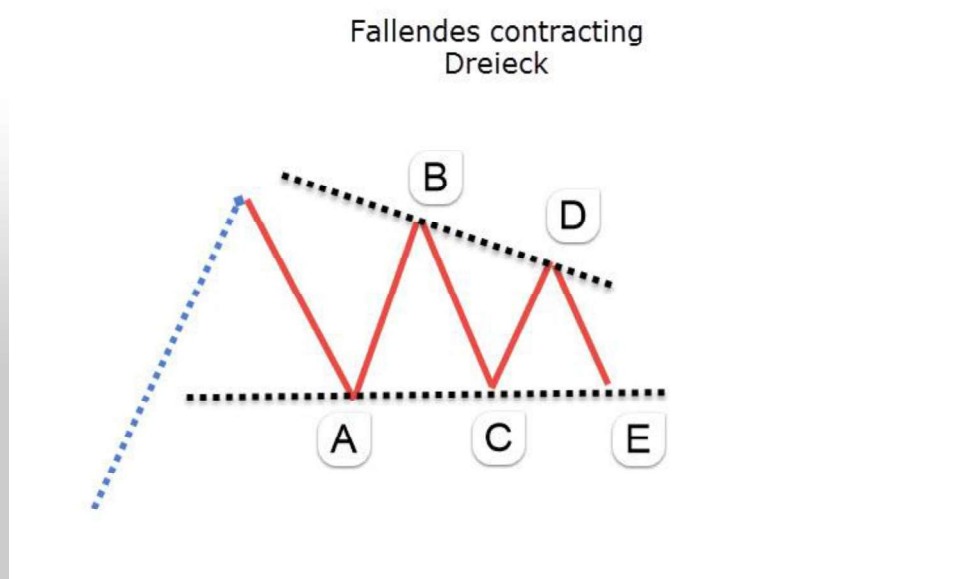
24 von 356

Symetrisches Dreieck



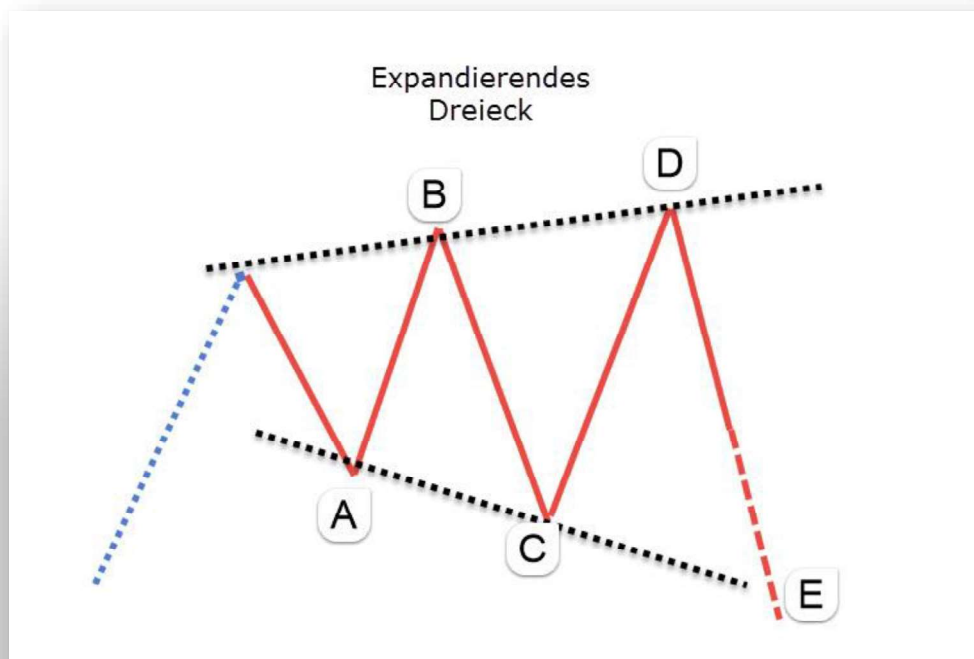
25 von 356

Fallendes contracting Dreieck



26 von 356

Expandierendes Dreieck



27 von 356

Handel im Dreieck

Dreiecke sind immer erst ab Welle d erkennbar !

Es besteht die Gefahr sich zu verzetteln.

Dreiecke weiten sich oft aus!

Bei größeren Dreiecken kann versucht werden die 3-3-3-3-3 Struktur für den Handel zu nutzen

Das e erreicht häufig nicht mehr die Trendlinie (außer expanding, wo es die Trendlinie häufig als Fehlausbruch durchstößt)

Tipp:

- Dreiecke sind typisch für Welle vier und b Wellen
- Ruhe bewahren und wenig traden
- Antizyklische Trades erst ab Welle d
- Immer enger Stop und mit Profit Target arbeiten
- Achte auf den übergeordneten Trend

28 von 356

Beispiel



29 von 356

Typisches Dreieck im Yen



30 von 356

Ausweitung des Dreiecks



31 von 356

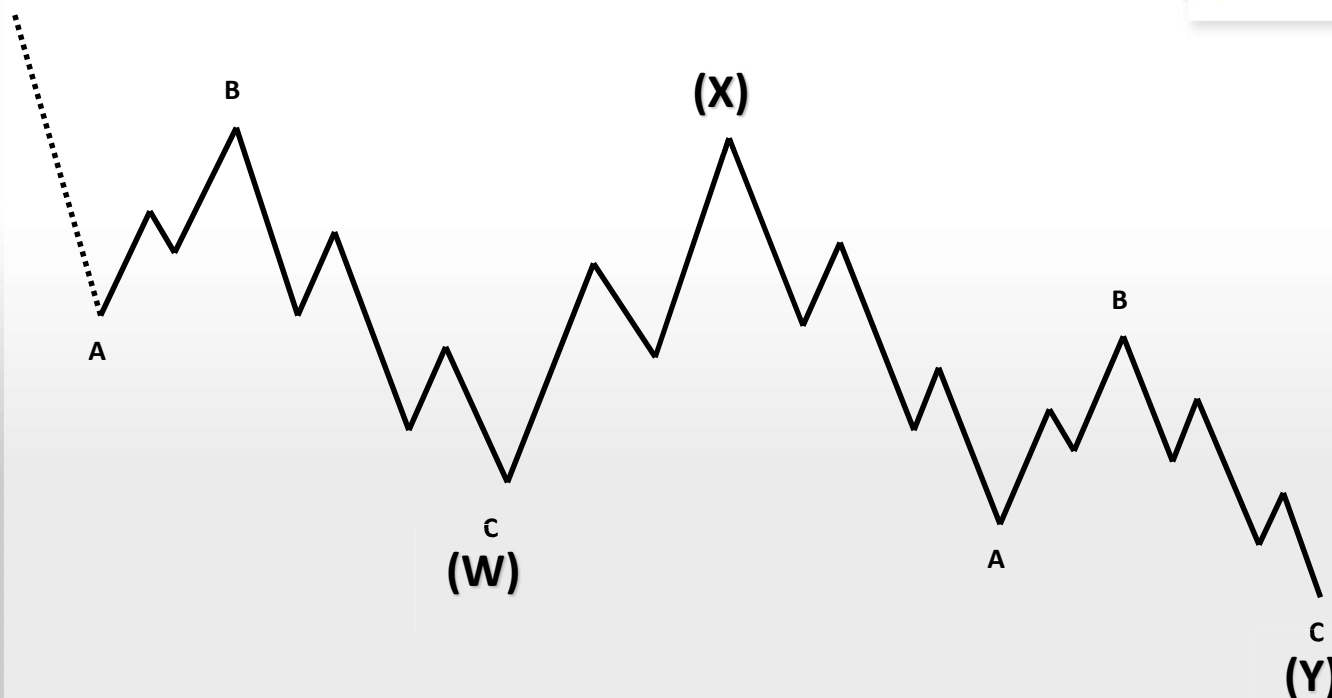
Komplexe Korrekturen

Korrekturen können einfach aber häufig auch komplex sein. Von komplexen Korrekturen sprechen wir, wenn nach einer einfachen Korrektur kein Impuls kommt, sondern eine dreigliedrige Welle, an die sich die nächste Korrektur anschließt.

Es gibt dabei die Möglichkeit für doppelte aber auch dreifache und mehrfache Korrekturen.

32 von 356

Doppel ZigZag



33 von 356

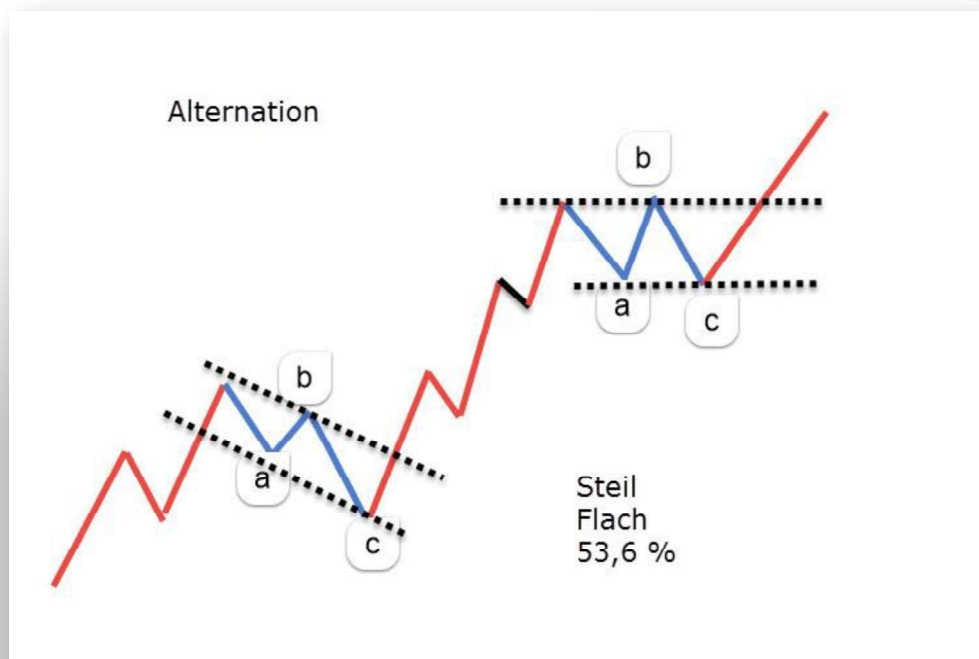
Alternation

Die Regel der Alternation sagt, dass meist Korrekturbewegungen sich in Form und Schärfe abwechseln.

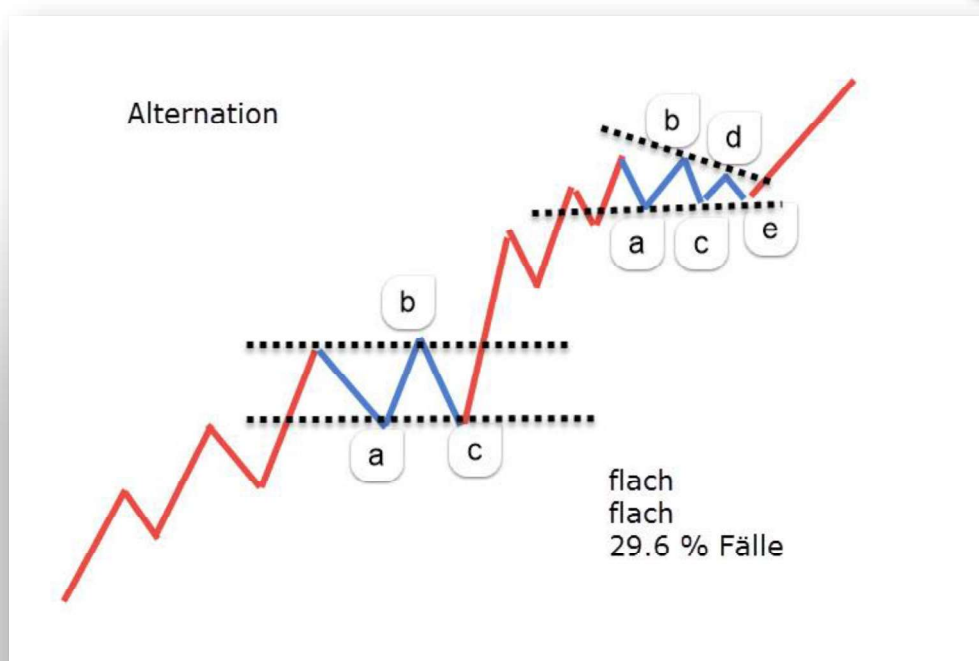
Fällt eine Korrektur ähnlich aus, wie die vorausgegangene können wir mit hoher Sicherheit eine Extension erwarten!

34 von 356

Alternation

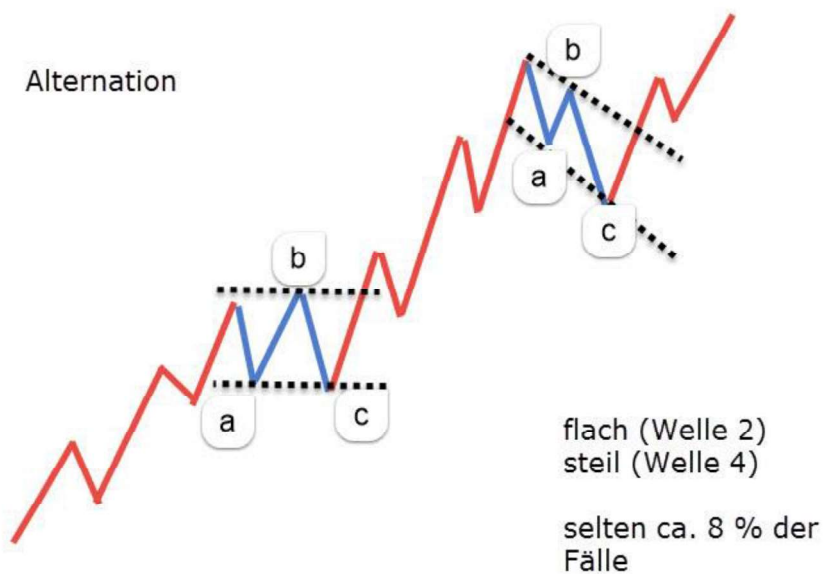


35 von 356



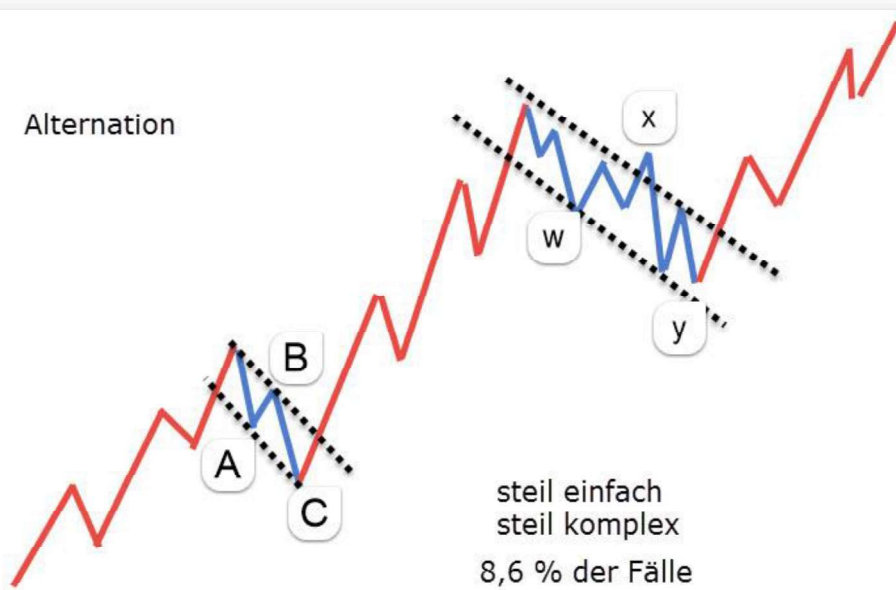
36 von 356

Alternation



37 von 356

Alternation



38 von 356

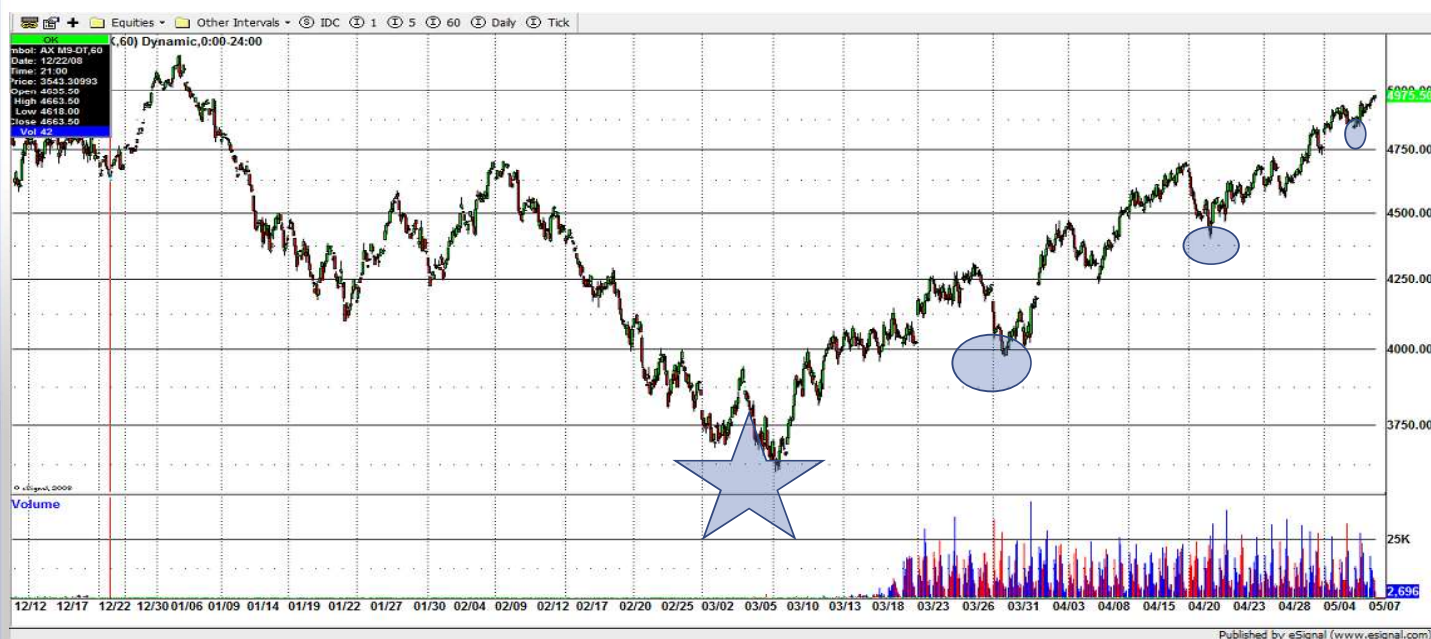


Wellen richtig zählen

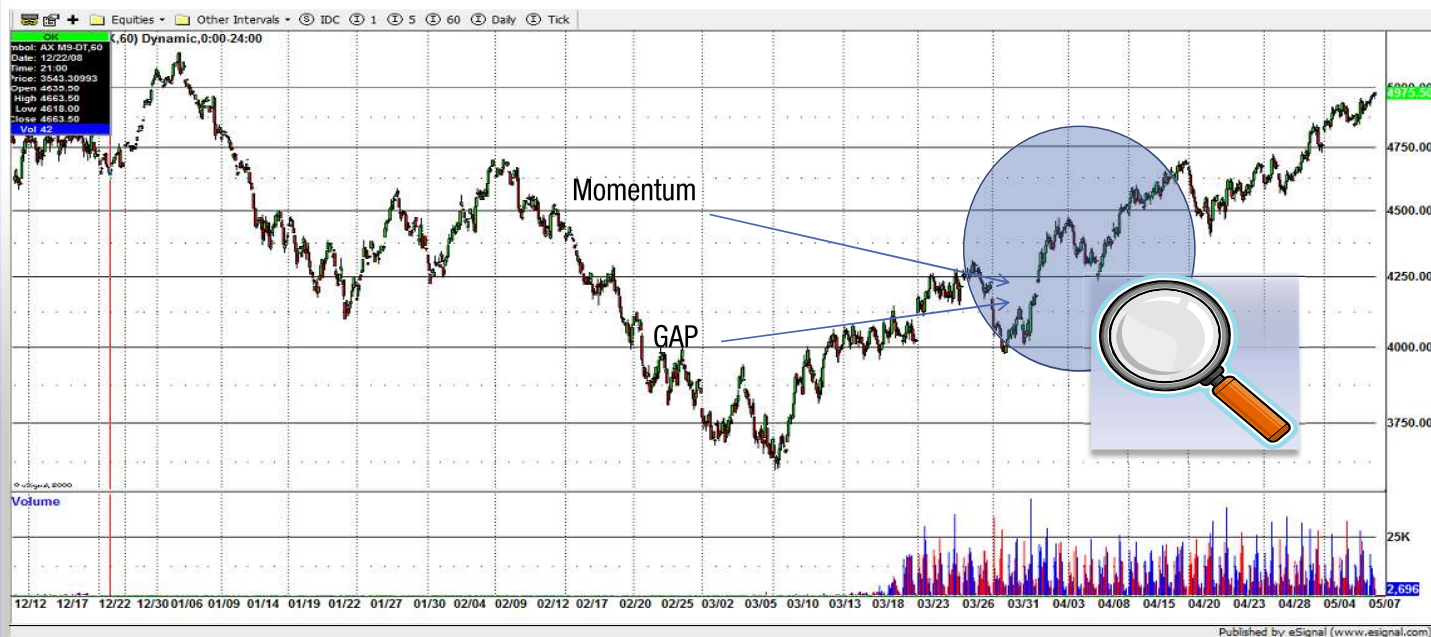
Steps

- 1) Gehe zurück zu dem letzten Extrempunkt (Hoch oder Tief auf dem Chart)
- 2) Suche nach auffälligen Bewegungen seit dem Extrempunkt (Momentum)
- 3) Starkes Momentum ist oft ein Hinweis auf die dritte Welle
- 4) Normalerweise sind die Wellen unterschiedlich lang. Häufig finden sich Fibonacci Verhältnisse in der Länge wieder. Konzentriere Dich aber nicht darauf, sondern auf den Charakter der Welle!

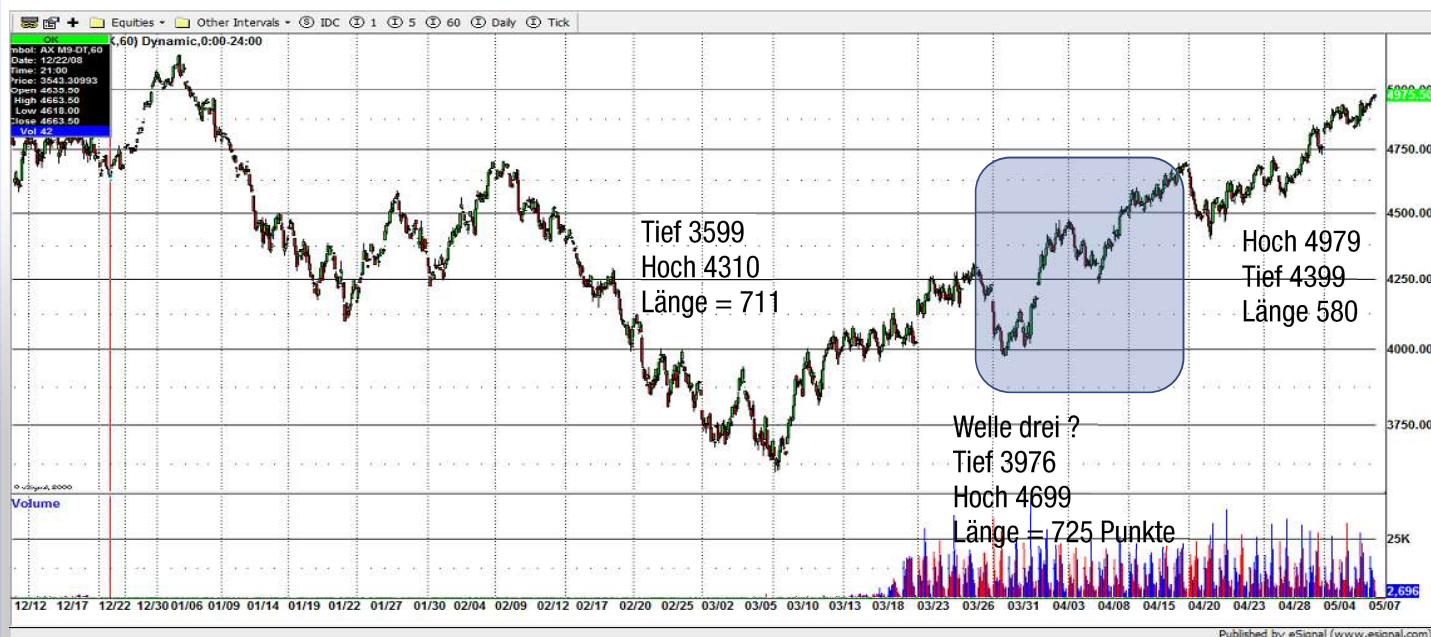
41 von 356



42 von 356



Welle drei in der Vergrößerung



Prüfen ob Welle 3 nicht die kürzeste ist! Extensionen beachten !

45 von 356



Extension der Welle drei. Beachte alle Regeln auch in der drei!

46 von 356



Welle fünf oder immer noch Welle 3?

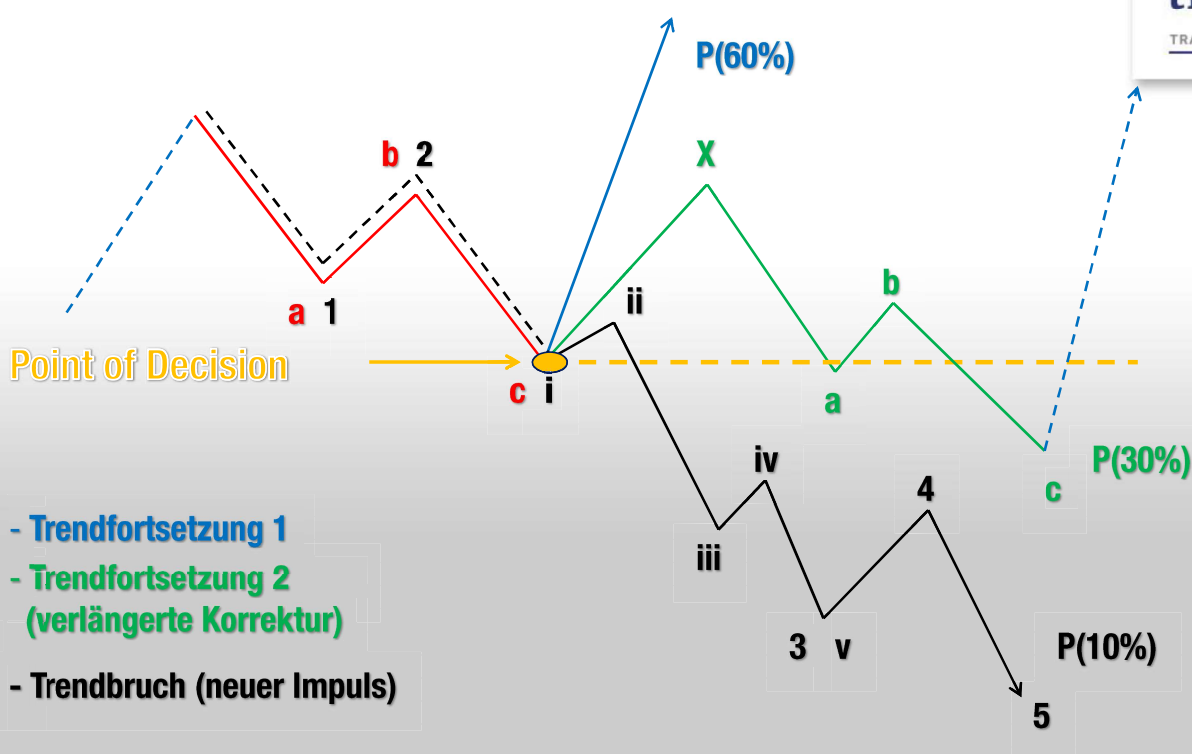
47 von 356

Bei so vielen Möglichkeiten, kann ich
doch auch gleich raten 😊

Bei so vielen Möglichkeiten, kann ich doch auch gleich raten ☺.....
 Gute Pokerspieler betrachten auch nicht nur eine Möglichkeit, gute
 Trader müssen immer mehrere Zählungen im Kopf und sind flexibel
 genug sich darauf einzustellen.

Eindimensionales Denken wird beim Traden nicht zum Erfolg führen!

49 von 356



50 von 356



C Wellen



C Wellen

Sind meist dynamisch und somit sind keine Überschneidungen der Unterwelle zu erwarten (Ausnahme RDT LDT)

Da C Wellen eine Bewegung abschließen lohnt es sich, auf das Ende der C Welle zu warten

Das Ende ist erst dann erreicht, wenn die **fünfwellige** Struktur vollständig ist und die Mindestgröße von Welle C erreicht wurde! (70 % Welle B)



53 von 356

Wie erkenne ich das Ende von Welle C

1) Struktur

- Die C Welle hat eine fünfwellige Struktur

2) Zeit

3) Verhältnis

- 1) Die C Welle ist häufig gleich oder 1.618 mal größer als die A Welle.
- 2) Die C Welle ist mindestens 70% der B Welle groß
- 3) Sollte die C Welle mehr als 2.6 mal die A Welle ausmachen ist es besser einen neuen Impuls zu zählen

4) Widerstände und Unterstützungen

- 1) Schaue auf dem Chart nach alten Hochs oder Tiefs. C Wellen laufen häufig diese Unterstützungen an

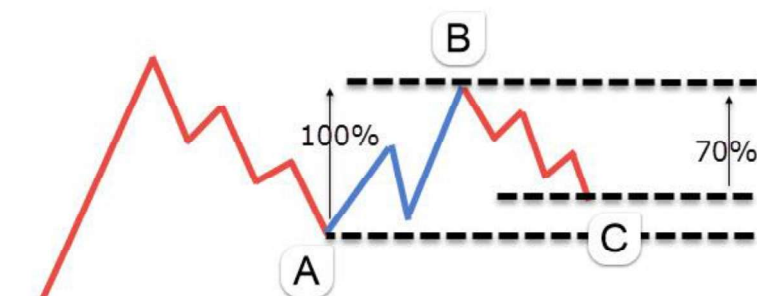
54 von 356

Verhältnisse von Wellen



55 von 356

Versager Welle C



- 1) selten
- 2) mindestens 70%
- 3) Impulsstruktur

56 von 356

Trendwechsel Warnzeichen



- Momentum Verlust (Dreieck, oder EDT)
- Vola Down (Überschneidungen)
- Penetration SQ (ABC)
- Sequenzwechsel (Impuls in Gegenrichtung)

57 von 356

Traden mit den Elliott Wellen



- Leg dir einen Haupt Count zurecht (Fahrplan)
- Finde eine Linie im Sand, an der der Haupt-Count nicht mehr haltbar ist.
- Beachte welche Alternativen Counts es geben kann. Verfolge nie nur einen Count.
- Ordne den Counts Wahrscheinlichkeiten zu

58 von 356

Handelsstil

Aggressiv

- Welle C und Welle 3 eignen sich gut für Aggressive Trades
- Sobald Extensionen auftreten Pyramidisieren!
- Zig Zags

Defensiv

- Welle V von 1 immer defensiv handeln
- Versuche möglichst nicht in Welle vier zu handeln
- Welle fünf
- Flats und Dreiecke

59 von 356

Strategie nach Wellen

	Welle1	Welle 2	Welle 3	Welle 4	Welle 5
Break out open	Beide Richtungen	Beide Richtungen	Nur in Trend	Keine BO	Beide Richtungen
Return to open	ja	ja	nein	Sehr gut	nein
SQ Trading	ja	ja	unbedingt	ja	ja
Momentum	nein	nein	ja	nein	nein
antizyklisch	ja	Nein	nein	manchmal	Ja
Range	Nein	Nein	Nein	Ja	Nein
New Day High Low (Break outs)	Nein	Nein	Ja	Nein	Nein
News	Antizyklisch	----	Prozyklisch	----	Spikes antizyklisch
Hit and Run	Ja	Nein	Nein	Ja	ja

60 von 356

	Welle 1	Welle 2	Welle 3	Welle 4	Welle 5
Gewinne laufen lassen	Nein	Nein	Ja	Nein	Nein
Profit Target	Ja	Ja	Nein	Ja	Ja
Trailing Stop	Nein	Nein	Ja	Nein	nein
Fill or Kill	Ja	Ja	Nein	Ja	ja

Finger Weg Muster

Aus komplexen Korrekturen
Aus Dreiecken

Fibonacci Pinball Methode



<https://storage.googleapis.com/at-bucket1/public/elliottwavetrader/fibpinball/index.html>

Mit dieser Methode lassen sich die Längen von Wellen abschätzen.



Elliott Wellen Zählung Checklisten

Elliott Wellen Zählung - Checkliste



- 1. Extrempunkte finden**
- 2. Hochs und Tiefs einzeichnen**
(unabhängig von den sign. Hochs/Tiefs, diese aber weiterhin für die SQs anwenden)
- 3. Wo ist die auffällige Bewegung (Impuls Welle 3)**
- 4. Regeln prüfen:**
 - 1. Ist Welle 3 nicht die kürzeste?**
 - 2. Keine Überschneidung Welle 4 und 1**
 - 3. Alternation: einfach (Welle 2) zu komplex (Welle 4)**
(komplex: seitwärts, kombiniert, flat, überschießend, zigzag usw.)
 - 4. In der Zählung besser ohne Ausnahmeregeln auskommen**

65 von 356

Elliott Wellen AlternativZählung - Checkliste



- 1. SQ oder ATR**
- 2. Feedback**
- 3. Passt der Charakter?**
- 4. Fundamentales Umfeld**

66 von 356



Konsistent Traden

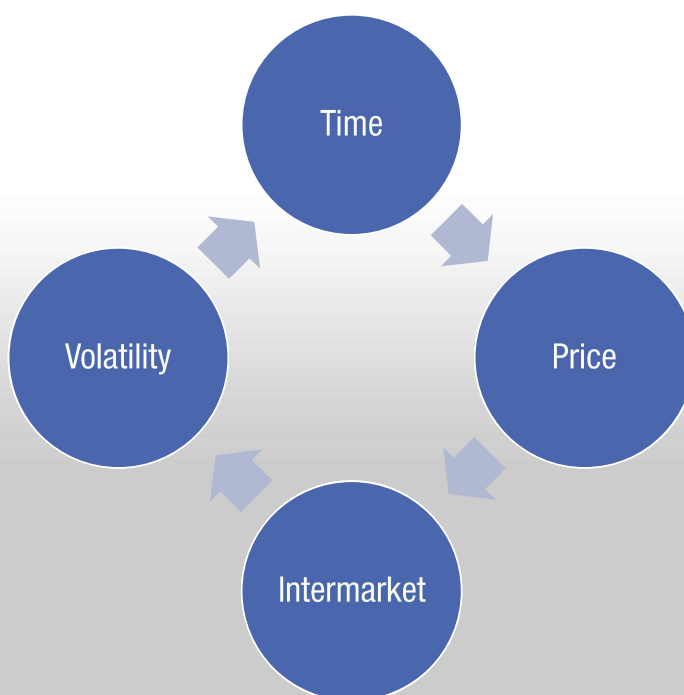
**Der wesentliche Schritt, um konstant erfolgreich zu traden ist:
wir müssen subjektive Analysen vermeiden!**

68 von 356

Prognose und Analyse

69 von 356

Prognose und Analyse



70 von 356

Die vier Dimensionen einer Marktprognose

Time	Price	Volatility	Intermarket
Zyklen: Wann dreht der Markt Wie lange dauert die Sequenz	Technische Analyse: An welchen Preisleveln	Welchen Charakter hat die Bewegung. Der Korrekte Pfad der Bewegung	Was beeinflusst die Bewegungen. Von wo nach wo laufen die Kapitalströme
Turning points (nicht klar ob Hoch oder Tief) Saisonalität	E Waves Support and Resistance Fibonacci Pattern (One Day Reversal etc.)	Sideway Choppy Momentum Trendy	Abhängigkeiten Korrelationen
objektiv	subjektiv / objektiv	subjektiv	objektiv
Zyklen	Support und Resistance	Elliott Wellen	Korrelationen

Berücksichtige immer alle Möglichkeiten!
Es gibt mehr als du denkst!

71 von 356

Trading ist nicht linear

Wir versuchen ein objektives System zu entwickeln.
So einfach wie möglich, so komplex wie nötig!

- 1) Sequenzen gehen vor allen anderen Tools!
- 2) Aber Sequenzen laufen nicht ewig, nicht jeder Trend ist gleich belastbar!

72 von 356

	Trend		objektiv	subjektiv
Sequenz Daily	Hoch und Tiefs		Penetranz	Signifikanz, Dominanz
Sequenz 60 min	Hoch und Tiefs		Penetranz	Signifikanz, Dominanz
Sequenz 15 min	Hoch und Tiefs		Penetranz	Signifikanz, Dominanz
Saisonalität	Stark gewichtet im Frühjahr Stark gewichtet im Herbst		Statistik Chart	
Volatilität	Extrempunkte stark gewichtet		3 fache Standartabweichung Vix Signale 2 fache ATR	
Sentiment	Nur an Extremen interessant		>45 und kleiner <20	
Pattern	Nur an Extremen interessant		One Day Reversal, Gaps, Insel	ja
E Wave	Nur für Aggressivität			Ja
Korrelationen			Vix/ S+P Dax/ USD Dax/S+P	
Zyklen			Ja 1,075 und vielfache	
Intermarket	Nur für Aggressivität		ja	

73 von 356

Dow Jones 392 Tage Zyklus

Zyklen

Der Markt kann nicht langfristig manipuliert werden.

Zyklen verschiedener Zeitebenen überlagern sich.
Dabei wirken die größeren Zyklen stärker als die kleineren.

Ein Zyklus ist ein Pendel zwischen Vertrauen und Angst!

Jeder Markt hat eigene Zyklen!

Tatsächliche Tiefs		Mittelwert
16.07.1996		
28.10.1997	469	469
01.09.1998	308	389
18.10.1999	412	396
18.10.2000	366	389
21.09.2001	338	379
01.10.2002	375	378
22.03.2004	538	401
20.04.2005	394	400
13.06.2006	419	402
13.03.2007	273	389
22.01.2008	315	382
06.03.2009	409	385
07.06.2010	458	390
03.10.2011	483	397
15.11.2012	409	398
09.10.2013	328	393
15.10.2014	371	392
24.08.2015	313	388
03.11.2016	437	390
28.11.2017		
	Mittelwert	395

74 von 356

Eigenschaften von Zyklen

Gemessen werden Sie von Tief zu Tief

Die Hochs liegen nicht immer in der Mitte des Zyklus, in Aufwärtstrends häufig sogar im letzten Drittel

Zyklen sind additiv (ADDITIVITÄT), das heißt Sie überlagern sich und verstärken sich

Sie sind HARMONISCH, in Länge und Zeit

Sie sind PROPORTIONAL, bedeutet, dass wenn Zyklus 1 500 Punkte Anstieg verursacht, der Zyklus 2*1 zu einem 1000 Punkte Anstieg führt

75 von 356

Pattern / Fraktale

- 1) One Day Reversal
- 2) Inselformation
- 3) Volume Momentum Return
- 4) Volume Momentum Reversal

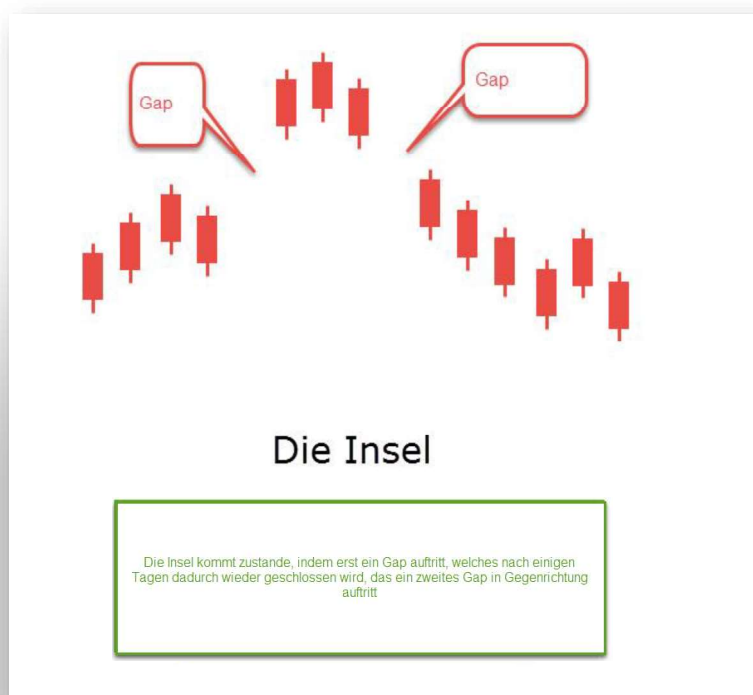
76 von 356

One Day Reversal



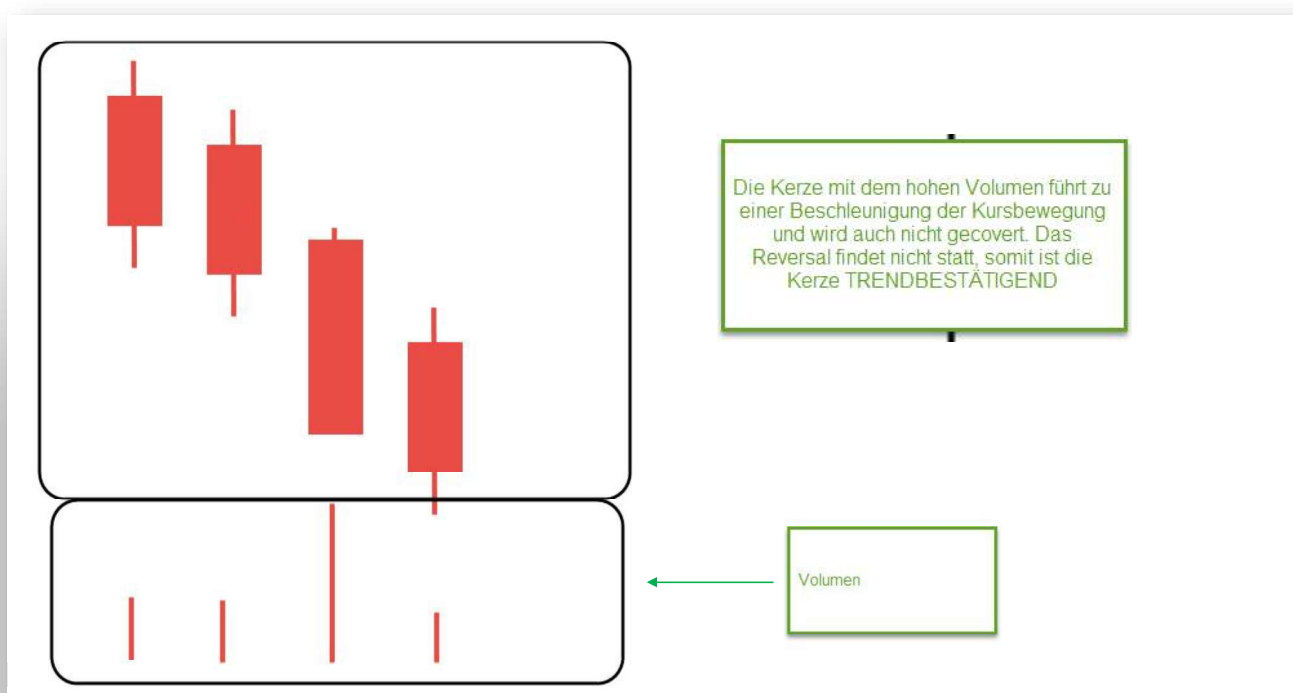
77 von 356

Die Insel



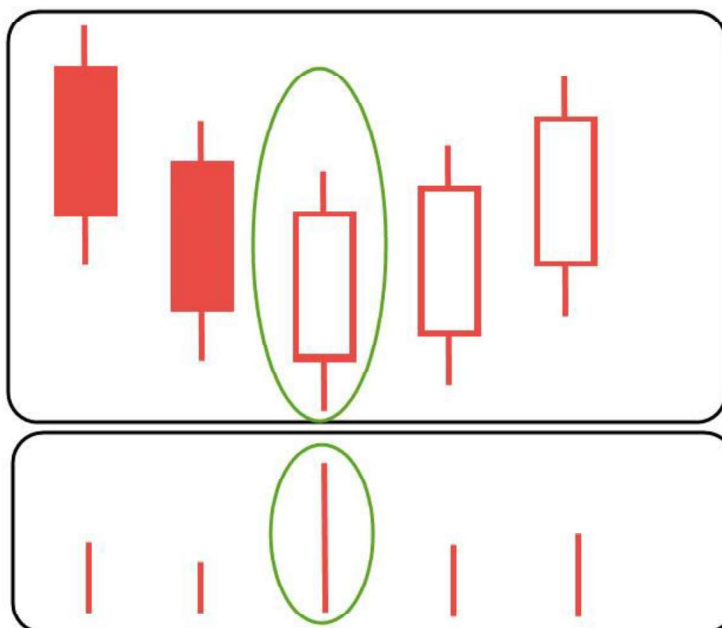
78 von 356

Trendbestätigendes Volumen



79 von 356

Reversal Volume

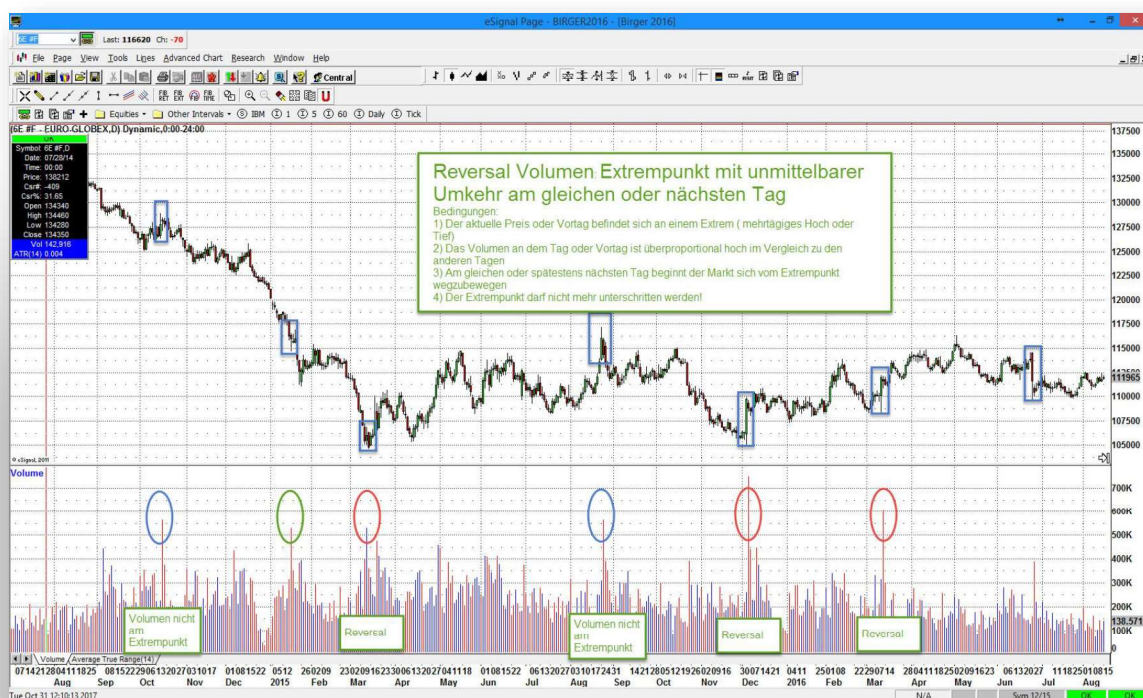


Die Kerze am Tiefpunkt hat das höchste Volumen und führt zu einem Preisreversal

Volumen

80 von 356

Reversal Volume



81 von 356

Level IV



Der Drawdown



Birger Schäfermeier

Der Drawdown



Fehler sind das Ergebnis widersprüchlicher Überzeugungen

Verluste sind Bestandteil jedes Handelssystems und können Marktinduziert sein

Stelle zuerst fest ob Du Fehler gemacht hast, oder die Verluste Marktinduziert sind

....Natürlich können auch beide Gründe vorliegen

83 von 356

Phasen im Drawdown



- Nicht wahrhaben/Verleugnen
- Wut
- Verhandlungen
- Sorgen/Depression
- Akzeptanz

84 von 356

Krise kann ein produktiver Zustand sein, man muss ihr nur den Beigeschmack der Katastrophe nehmen!

Max Frisch (1911-1991)

85 von 356

Stay in Business

Regel Nummer 1

“Wer tradet um reich zu werden wird das Spiel verlieren, wer
allerdings tradet um im Geschäft zu bleiben, kann davon
eventuell sehr gut leben” (Victor Sperandeo)

86 von 356

Stay in business



- Wem dies gelingt, der wird zu den professionellen Tradern gehören
- diese Regel muss die oberste Maxime für einen Trader sein, all sein Handeln hat sich dieser Maxime unter zu ordnen
- meist verwenden Trader aber andere Zielsetzungen

87 von 356

“Verluste vermeiden” versus “Stay in Business”



Der Trader überfordert sich
negative Stimmungen verhindern optimale Entscheidungen
Polarität des Habens/Nichthabens
Tradingregeln werden missachtet
Perspektive verengt sich

Weniger Stress entspannt den Trader
Risiko wird kontinuierlich reduziert
Trader gewinnt Selbstvertrauen zurück
stabilisiert das Vertrauen und Trading

88 von 356

Der Trader überfordert sich



Er beginnt mehr zu hoffen als ein ordentliches Krisenmanagement zu betreiben

89 von 356

Optimale Stimmung



Eine der unentbehrlichsten Qualitäten ist Ausgeglichenheit. Dieser Zustand des geistigen Gleichgewichts, welcher den Trader befähigt, jedweder Situation gelassen gegenüberzutreten unbeeindruckt von Hoffnungen und Ängsten zu agieren, ist eine unbedingte Voraussetzung, um Krisen überwinden zu können.

90 von 356

Perspektive verengt sich



Die Bedeutung einer Transaktion wird so gewaltig, dass der Trader mental verkrampft. Die verengte Perspektive wirkt verstärkend auf Gefühle wie Hoffnung und Angst, so dass diese Gefühle das Handeln dominieren.

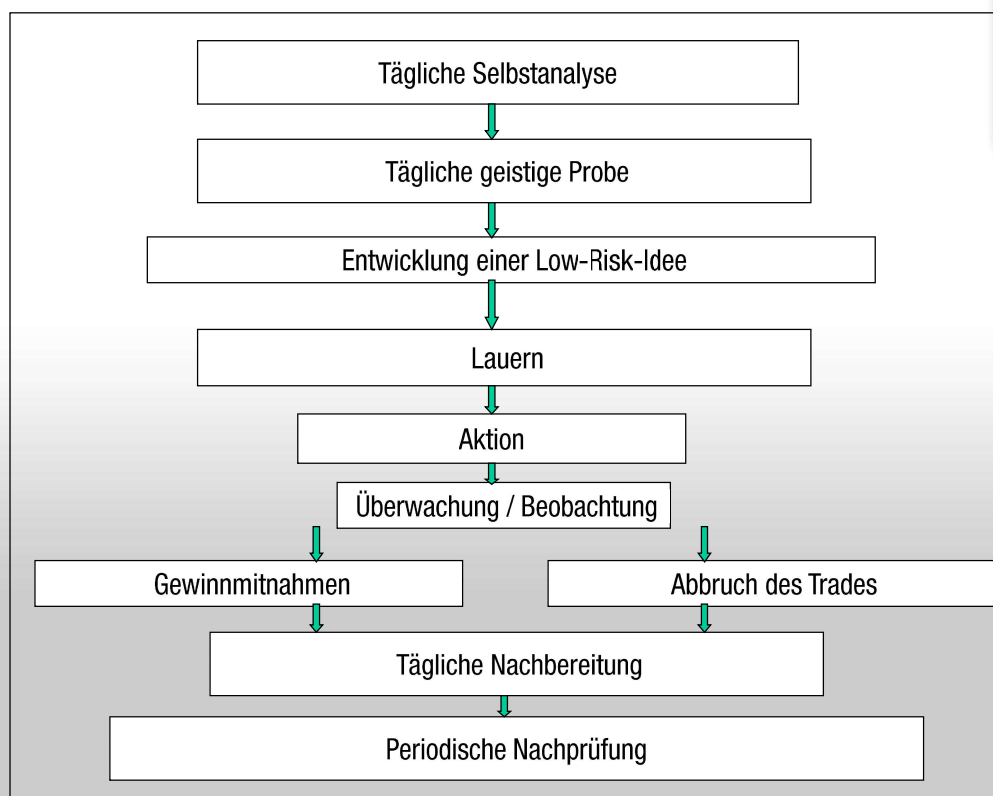
91 von 356



Lerne Verluste zu akzeptieren

Jemand, der immer nur einatmen möchte, ohne dabei auszuatmen, wird ersticken!

92 von 356



10 Schritte des erfolgreichen Tradings

93 von 356

Wenn alles gut läuft läßt sich herrlich entscheiden, das Pech in Krisenzeiten ist aber, dass selbst richtige Entscheidungen falsch sein können.

Winfried M. Bauer (1928* deutscher Management-Autor)

94 von 356

Wege aus der Krise



Sofortmaßnahmen

- 5 Schritte zur Gelassenheit
 - Tradingpause
 - disassozierten Standpunkt
 - Perspektive wechseln
 - Risiko reduzieren bis zum ersten Gewinn
 - langsam Risiko steigern

Generelle Maßnahmen

- externe Kontrolle
 - Risiko
 - Selbstkontrolle

95 von 356

Schritte zur Disziplin



Disziplin heißt nicht etwa Regeln zu folgen, sondern es bedeutet viel mehr:

Disziplin ist die Fähigkeit sich jederzeit für die gerade zu bewältigende Aufgabe in einen dafür produktiven Zustand (Stimmung) zu versetzen.

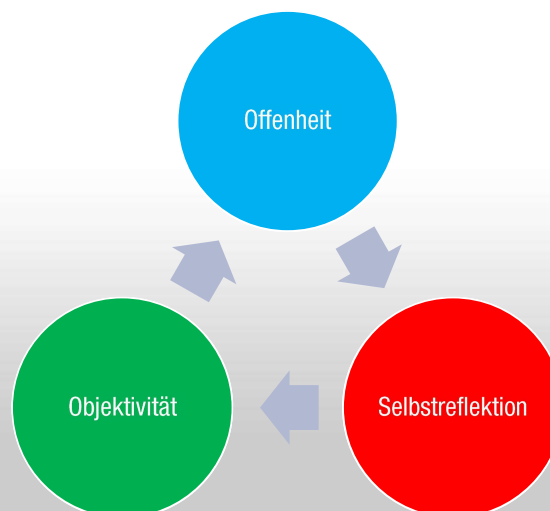
96 von 356

Schritte zur Disziplin

- Führe ein Tradingtagebuch
- Entwerfe einen Verhaltenskompass
- Lerne Deine Stimmungen zu kontrollieren
- Beobachten Dich ständig selbst

97 von 356

Reflexion



98 von 356

Notiz aus dem Tradingtagebuch vom 02.06.2011

Ich akzeptiere

Sei ehrlich zu Dir selbst !!!

Ich bin in einem vorübergehenden Drawdown

Ich habe Angst Geld zu verlieren

Der Markt ist aufwärts

Ich muss zurück in den Stand des Beeings

Ich war gierig

Ich bin nicht konsequent



99 von 356

Selbstbeobachtung

Checkliste zur Überprüfung des Innenlebens:

Beispiele:

- Welche Empfindungen habe ich in meinem Körper gespürt
- Welche Gefühle -Emotionen- sind mir durch den Kopf gegangen
- Welche Gedanken sind aufgetreten und welche Gedanken sind immer noch da?
- Welche Bilder, Szenen sind in mir aufgetreten

Drücken im Magen, flache Atmung, Herzklopfen

Revanche, Angst, Zweifel, Gier, Lust, Aggression

Nicht mit mir 😊, ich will nur noch Break-even raus. Rechtfertigungen

Ich mache ständig etwas falsch, Vorwurf des Partners etc.

100 von 356

Offenheit



Wir sind für alles empfänglich ohne:

- Vorgefasste Meinungen
- Erwartungen

101 von 356

Objektivität



Gedanken und Gefühle, ohne sich davon mitreißen zu lassen

Der Gedanke ist niemals die Wahrheit, sondern eine geistige Tätigkeit

102 von 356

5 Möglichkeiten die Stimmung zu ändern

Methode 1:

Neue Repräsentation der Welt bei Veränderung des Rahmens oder des Kontextes

Methode 2:

Der Gebrauch Ihrer eigenen Historie, indem Sie sich an eine Zeit erinnern, als

Methode 3:

Nachahmung, wie andere diesen Zustand erreichen, indem Sie das Denken Körperhaltung etc. von diesemjenigen kopieren.

Methode 4:

Phantasieren Sie über den Zustand, den Sie haben wollen.

Methode 5:

Ändern Sie Ihre Körperhaltung, kreieren Sie den Zustand aus Ihren Teilen, z.B. durch Veränderung der Submodalitäten.

103 von 356

Über den Umgang mit Emotionen

- Zustand Haben – Ziel
- Prozessziele
- Gegenwärtige Grenzen akzeptieren
- Erreichbare Ziele setzen
- 100 % Kontrolle der Ziele
- Du scheiterst nur fachlich nicht persönlich
- Vergleiche Dich nicht mit anderen
- Reframe it

104 von 356

Wie man mit Trading-Fehlern umgeht

Trading ist ein Spiel zwischen Menschen. Menschen machen Fehler, deshalb ist Trading ein Spiel der Fehler, erfolgreiche Trader wissen aber, wie man mit Fehlern umgeht!

105 von 356

Jeder macht Fehler, egal ob Anfänger oder Profi. Natürlich unterlaufen erfahrenden Tradern weniger Fehler als Anfänger, das macht sie sicherlich erfolgreicher, aber der wesentliche Unterschied ist:

Wie man mit Fehlern umgeht

106 von 356

Über den Umgang mit Fehlern

1. Erwarte, dass Du Fehler machst!
2. Stelle sicher, dass Du Deine Fehler identifizierst!
3. Gesteh Dir Fehler ein. Verdrängen und Selbstbetrug helfen Dir nicht weiter.
4. Bleib gelassen, ärgere Dich nicht über Fehler, werde nicht wütend.
5. Jeder Fehler ist ein Feedback. Betrachte Deine Fehler als ein Spiegel, finde heraus, was hinter Deinen Fehlern steht.
6. Vertrau darauf, dass Du Fehler ausbügeln kannst

107 von 356

1. Erwarte, dass Du Fehler machst

- Es ist unrealistisch anzunehmen, man würde fehlerfrei Traden. Selbst Profis unterlaufen Fehler.
- Nur wenn Du Erwartest, dass Du Fehler machst, wirst Du auch über Routinen verfügen, mit diesen Fehlern umzugehen
- Zu erwarten, dass nicht alles perfekt läuft, wird Dich entspannter und gelassener an die Aufgabe Trading herangehen lassen.
- Es macht die Aufgabe leichter, einfach.

108 von 356

2. Stelle sicher, dass Du Deine Fehler identifizierst

- Nur wer seine Fehler erkennt, kann Sie angehen
- Am besten eignet sich ein Trading-Journal um herauszufinden, ob Du einen Fehler begangen hast
- Ein Trading Fehler äußert sich nicht immer in einem Verlust, deshalb ist es gar nicht so einfach all seine Trading Fehler zu identifizieren.
- Sprich mit anderen erfahrenden Tradern über Deine Trades oder mit einem Trading-Coach. Nur so kannst Du Deine eigene Betriebsblindheit überkommen
- Hinterfrage ständig, was Du gemacht hast. Aber bitte niemals während des Tradings, sondern immer erst am Ende des Trading Tages, bei der täglichen Nachbereitung.
- Begrüße (Freu Dich über) jeden Fehler den Du entdeckst, da er das nächste Teil zur Lösung des großen Puzzles ist.

109 von 356

3. Gesteh Dir Deine Fehler ein - Akzeptanz

- Selbstbetrug sorgt dafür dass Du Deinen Status quo bei behältst
- Nur wenn Du Dich aus Deiner Komfort Zone wagst, ist wirkliche Veränderung möglich
- Du bist nicht weniger wertvoll, weil Du Fehler machst. Lerne Dich selbst zu schätzen obwohl Du Fehler machst.
- Die Fähigkeit sich schonungslos seinen Fehlern zu stellen ist eine wesentliche Voraussetzung selbstbewusst agieren zu können. Gleichzeitig ist Sie Produkt eines selbstbewussten Traders.
- Akzeptanz ist eine wichtige Voraussetzung einer erfolgsversprechenden Einstellung
- Es werden viele Dinge beim Trading passieren. Je besser Du lernst, diese zu akzeptieren, desto erfolgreicher wirst Du sein.

110 von 356

4. Bleib gelassen, ärger Dich nicht über Fehler, werde nicht wütend

- Akzeptier die Dinge so wie sie derzeit sind. Es ist bereits alles passiert. Nur das was noch passieren wird (die Zukunft) lässt sich ändern
- Ärger und Wut sind Gefühle, die Dich behindern, weil Sie Dein Denken beeinflussen. Sie lenken Dich ab, verführen Dich, Deine Regeln zu brechen. Du verlierst Die Konzentration und Geduld.
- Die Devise bei Fehlern lautet: Akzeptiere und vergesse. Während des Tradings hat der Markt und der Handel Priorität. Fehleranalyse ist eine Aufgabe die am besten gemacht wird, wenn der Markt geschlossen ist.

111 von 356

5. Jeder Fehler ist ein Feedback

Wann machen Menschen Fehler?

1) unproduktive Gefühle:

wenn Sie müde, unkonzentriert, unter Druck, lustlos, eilig etc. sind

2) aus Unerfahrenheit:

wenn Sie es nicht besser wissen

Fehler passieren selten einfach so, sie lassen sich fast immer einer der beiden oberen Kategorien zuordnen

FAZIT: Fehler sind immer ein Spiegel, entweder der Professionalität oder des mentalen Zustandes. Lerne Dich und Deinen Zustand aufgrund der Fehlerrate richtig einzuschätzen. Fehler aufgrund mangelnder Erfahrungen lassen sich durch lernen (Weiterbildung) reduzieren. Fehler aufgrund unproduktiver Gefühle lassen sich nur vermeiden, wenn Du herausfindest, welche Signale hinter diesen Gefühlen stecken. Nutze dafür die **tägliche Selbstanalyse!**

112 von 356

5. Vertrau darauf, dass Du Deine Fehler ausbügeln kannst.

Wer dieses Vertrauen hat, wird weniger Fehler machen, weil er selbstsicherer ist. Wer Angst vor Fehlern hat, wird diese geradezu provozieren, da er nicht locker handelt. Entscheidungen werden zu lange dauern, der Trader agiert gehemmt.

Diese Einstellung hilft Ihnen zuversichtlich zu sein....

113 von 356

**Gut zu traden, heißt Fehler zu
minimieren, aber nicht zu eliminieren!**

114 von 356

Trading ist Selbstvertrauen!

Wer in sich vertraut hat keine
Angst Fehler zu machen.

Ordnung im Chaos

Level 4



116 von 356

Strategien Level 4



- C Wellen Prozyklisch
- C Wellen Antizyklisch
- Antizipierte C Wellen
- Momentum Trades
- Momentum Volumen Return
- Momentum Volumen Confirm
- Dreiecks Strategien im ABC Muster
- Dreiecks Strategien in der Sequenz

117 von 356

Überzeugungen Level 3



- Die Märkte befinden sich in einem deterministischen Chaos
- Die Märkte bewegen sich auf dem Weg des geringsten Widerstandes
- Fraktale sind sich selbstähnliche Muster, die auf allen Zeiteinheiten auftreten
- Durch das Erkennen der Fraktale können wir häufig Struktur in das deterministische Chaos bringen
- Struktur ermöglicht immer noch keine Prognose aber

118 von 356

Was ist ein Fraktal



- Fraktale Formen kommen in der Natur häufig vor - etwa beim Romanesco-Brokkoli. Er besteht aus zahlreichen Röschen, die ihrerseits aussehen wie der gesamte Kopf. Der Aufbau folgt einem grundlegenden Bauprinzip; unterschiedlich ist nur der Maßstab.
- Fraktale sind somit selbstähnliche Muster, die auf allen Zeiteinheiten im Chart vorkommen.
- In quasi jedem einzelnen Aktienchart lässt sich ein immer wiederkehrendes Muster erkennen

119 von 356

Schlussfolgerungen



- Es gibt unter gewissen Bedingungen bei sehr guter Beobachtung „Wetter/Markt“-Perioden, wo eine robuste / stabile Voraussage möglich ist und es gibt Situationen, die vollkommen zufällig ablaufen
- Was sind nun diese Bedingungen

120 von 356

➤ Es gibt in der Systematik der E Wellen

- Selbstähnliche Strukturen
 - Wellen und Unterwellen
- Sich selbst verstärkende Effekte
 - Extensierte Wellen
- Robuste Bedingungen
 - C Wellen und 3 Wellen
- Instabile Bedingungen
 - Komplexe Korrekturen

121 von 356

Strategien Level 4

- C Wellen Prozyklisch
- C Wellen Antizyklisch
- Antizipierte C Wellen
- Momentum Trades
- Momentum Volumen Return
- Momentum Volumen Confirm
- Dreiecks Strategien im ABC Muster
- Dreiecks Strategien in der Sequenz

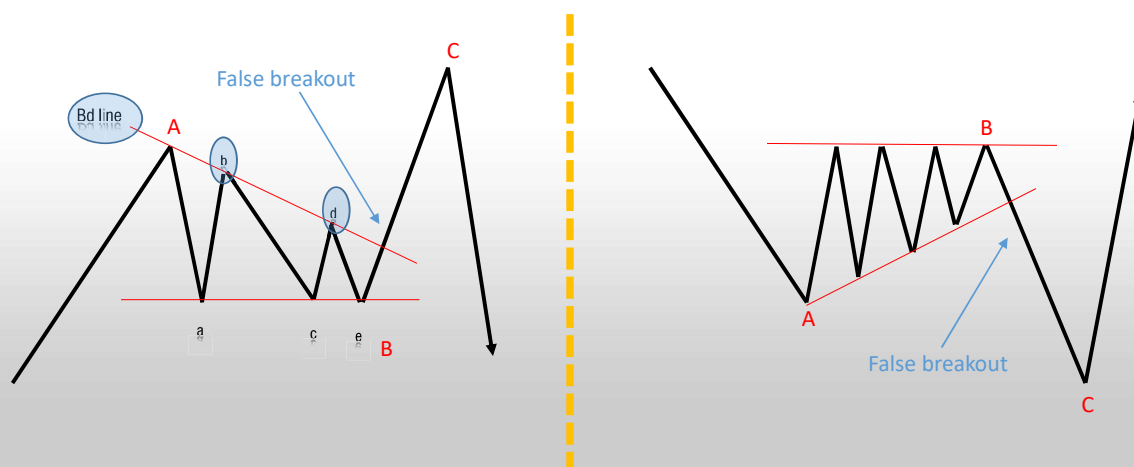
122 von 356

Wie handele ich Dreiecke?

1. Dreiecke im ABC Korrekturen
2. Dreiecke in der Sequenz / Impulswelle

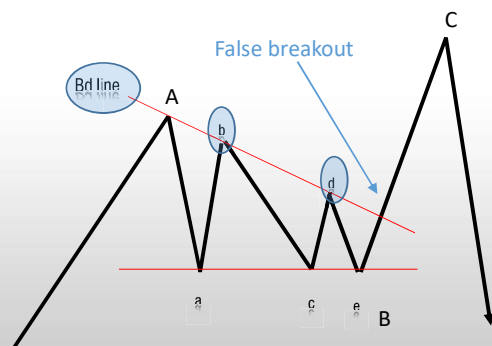
123 von 356

Dreieck Muster in einer ABC Korrektur



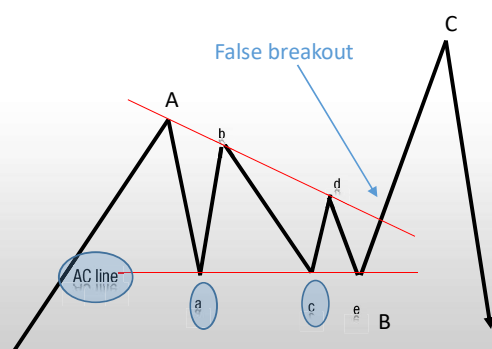
124 von 356

Die BD Linie



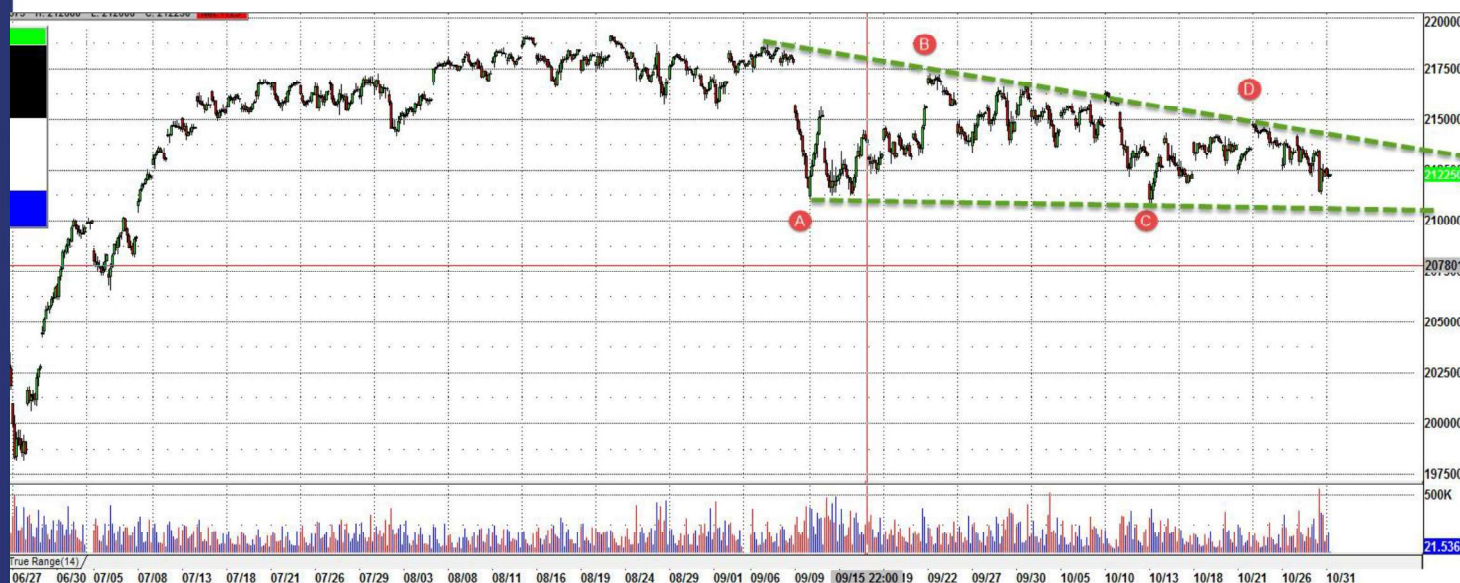
125 von 356

Die AC Linie

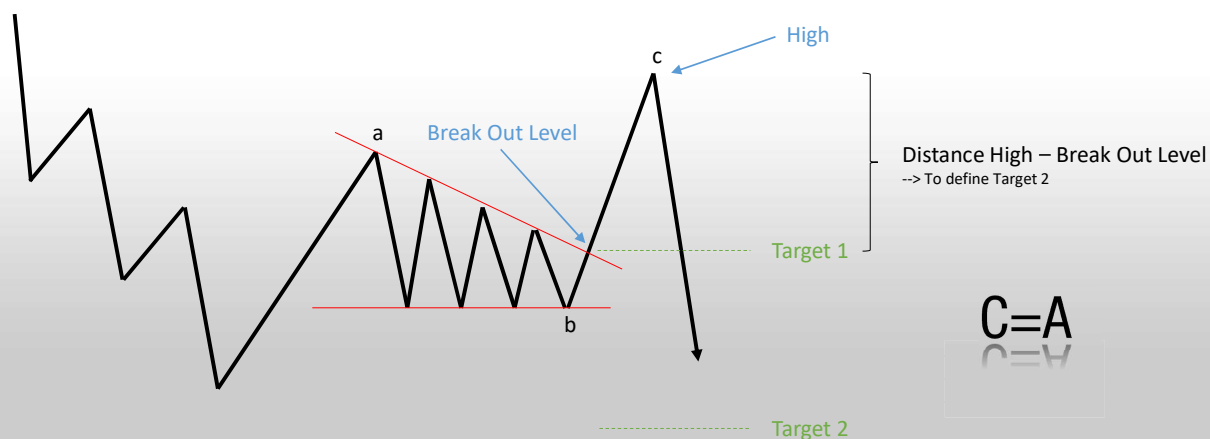


Ac Linien sind nicht verlässlich, weil die E Welle versagen oder überschießen kann

126 von 356

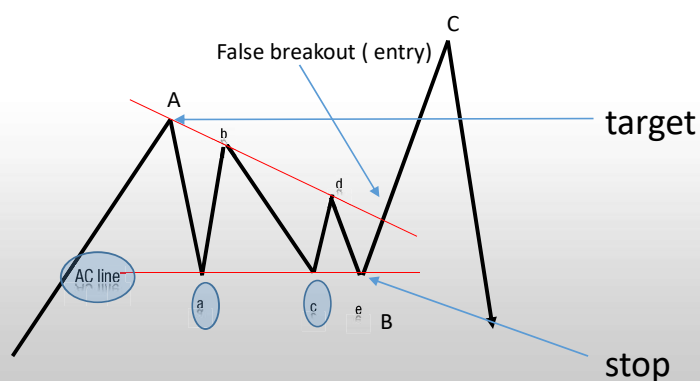


Trade a Triangle



129 von 356

The AC Line break in ABC Pattern



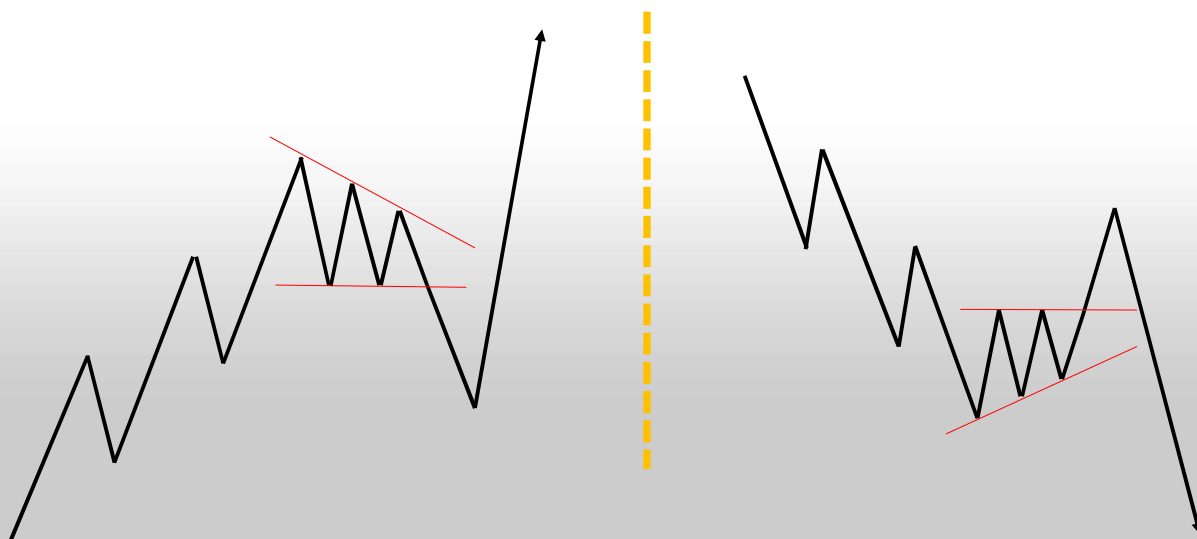
Entry: Trade den bd Linien
Break out oder das Ende der
Welle e

Stop: Ende der Welle C

Target: Noch Hochs höher als
Welle A

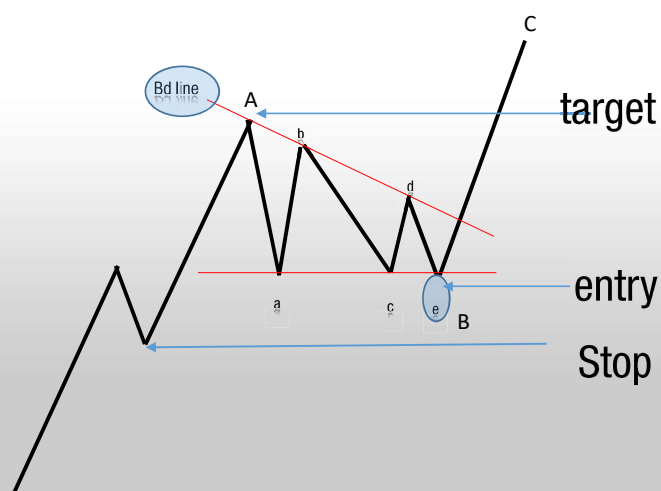
130 von 356

Dreieicke in Sequenzen



131 von 356

By the end of E



Wave e can fall short or break the AC line
As long the SQ is clear buy E

132 von 356



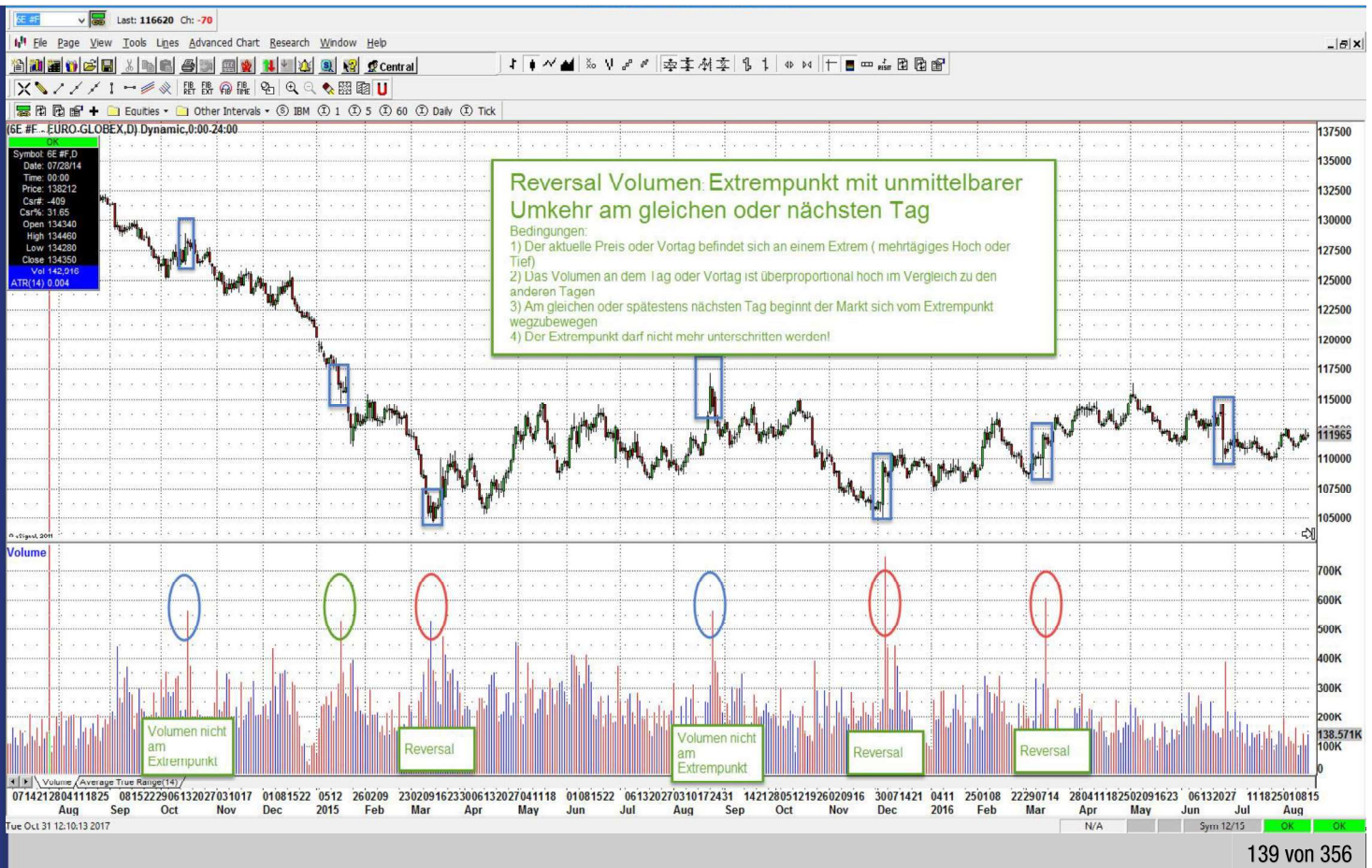




137 von 356

Momentum Volume Reversal Trades

138 von 356



- Wenn alle Bedingungen vorliegen, dann Einstieg am Tag nach dem Momentum Reversal
- Stop an das tiefste Tief oder höchste Hoch. (Extrempunkt)
- Kursziele nicht zu klein wählen

Reversal Volume



141 von 356

Bestätigendes Volumen

142 von 356

Beispiel Trade für Momentum Volume Confirm Strategie

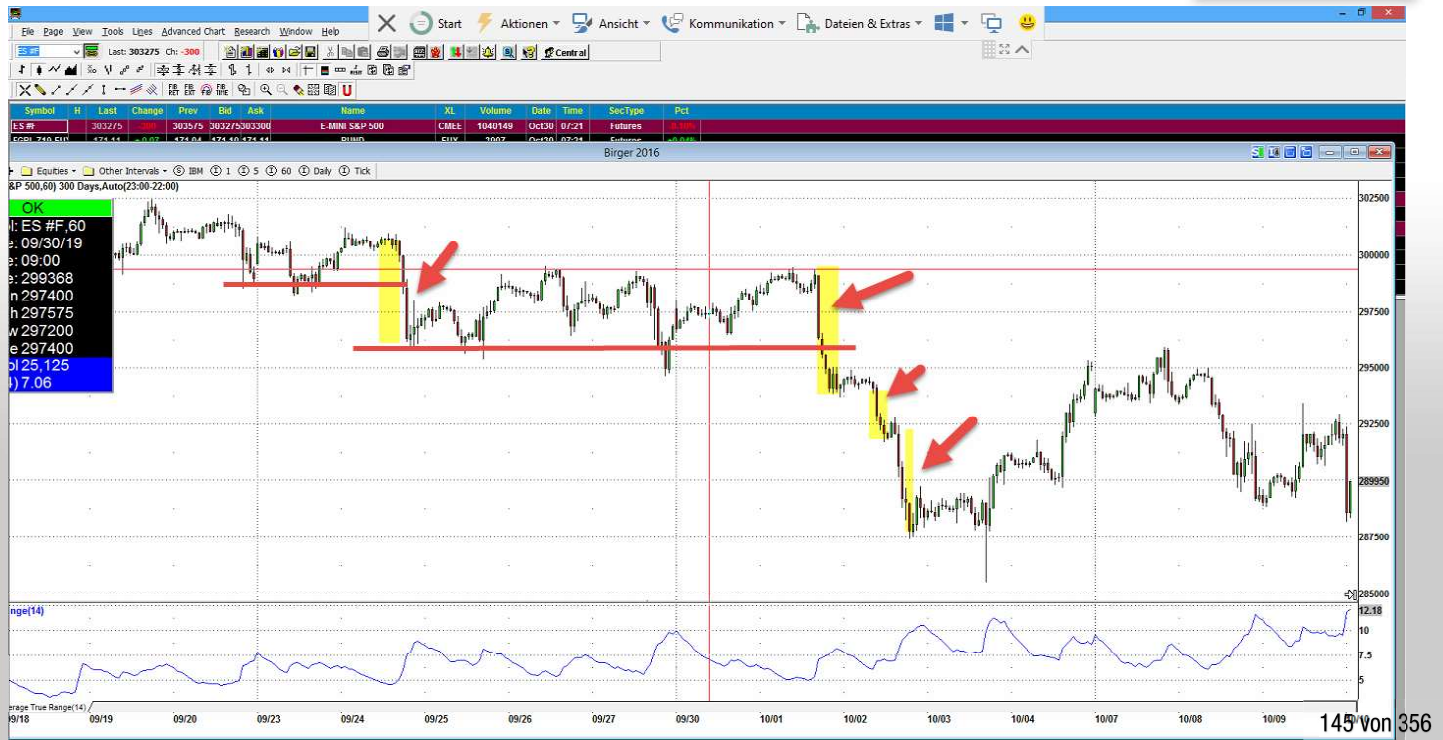


Momentum Trade



- Bedingungen: Hohe Vola (kein News Trade) häufig wenn wichtige Punkte durchbrochen wurden
- Finde auf Deiner Zeitebene eine Momentum Kerze (deutlich größere Bewegung, als alle anderen Kerzen)
- Warte ein Retracement max ca.33%.
- Einstieg mit Worst Case Stop
- Immer mit Profit Target arbeiten
- Risk Reward meist 1:1

Momentum Trade



Antizyklische Trades

- Max 5 %
- Es muss ein klar definiertes Set up mit Linie im Sand vorliegen
z.B. All Time Highs, Low Spikes,
Großwetterlage (Soft Tools müssen Hinweise für Antizyklisch geben)

Re-Entries

Die Basisidee



- Das Basiskonzept eines Re-Entries ist, dass ein Trade unglücklich ausgestoppt wurde, die grundsätzliche Tradingidee aber weiterhin relevant ist
- Der Vorteil existiert immer noch
- Die Wahrscheinlichkeiten für den Trade sind weiterhin positiv

148 von 356

Was ist zu beachten



- Eine Tradingidee sollte immer ein Maximal Risiko haben (nicht zu verwechseln mit dem Risiko pro Trade)
- Das Maximale Risiko muss nicht zu Anfang des Trades genommen werden
- Demnach ist ein Re-Entry bereits bei Entwicklung der Trading Idee zu planen
- Ungeplante Re-Entries führen zu hektischen Traden und nicht wiederholbaren Handlungen
- Stell Dir also immer die Frage : Wie Viel Geld investiert du für die Idee

149 von 356

Was musst du wissen



- Wo bin ich falsch, das heißt wo ist die Linie im Sand für den Trade
- Wieviel Maximale Re-Entries mache ich
- Wieviel Geld investiere ich maximal in eine Trading Idee
- Was muss passieren, damit ich wieder in den Trade einsteige
- Wo ist mein neuer Stop

150 von 356

Wo bin ich falsch



- Ich bin immer dann falsch wenn
 - Der Vorteil gedreht hat
 - Die Marktbedingungen sich deutlich verschlechtert haben
 - Wichtige Punkte signifikant unter/überschritten wurden

151 von 356

Maximale Re-Entries



- Mehr als drei Re-Entries führen eher dazu, dass der Trader Recht haben will, anstatt ein vernünftiges Re-Entry Management zu betreiben
- Mehr als drei Re-Entries zeigen, dass entweder
 - A) das die Marktbedingungen nicht günstig sind
 - B) der Trader generell zu enge Stops platziert

152 von 356

Wieviel Geld investiere ich in eine Idee



- Als Richtlinie würde ich hier bei größeren Trades, also auf höheren Zeitebenen 3% vorschlagen
- Für einen kurzfristigen Trader gilt hier maximal 1,2 %

153 von 356

Was muss passieren, damit ich wieder einsteige



- Wir brauchen einen Trigger (Auslöser)
 - A) das können neue Hochs sein,
 - B) das können aber auch bullische Kerzen sein (Momentum)
 - C) Manchmal reichen auch Überschneidungen
 - D) Trendlinienbrüche
 - E) Zeitlinien die durchbrochen werden (z.B. wenn nach 20 Minuten kein neues Tief/Hoch gemacht wurde der Markt aber wieder sich deutlich vom Extrempunkt entfernt hat)

154 von 356

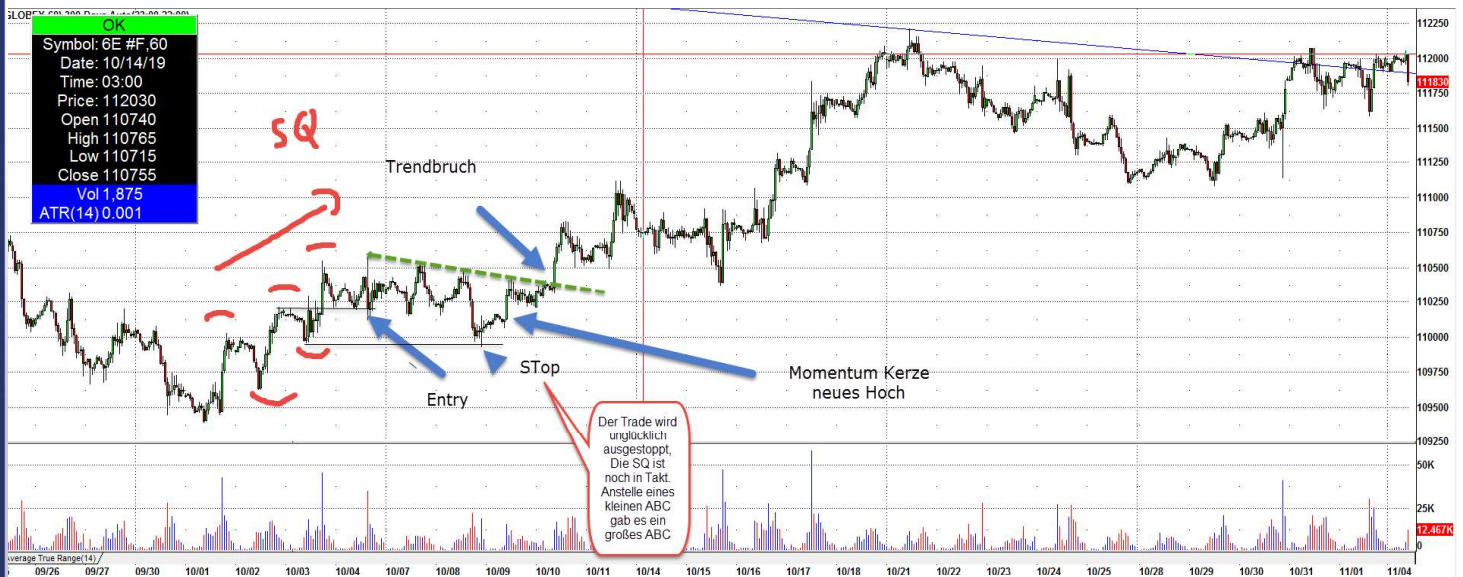
Wo ist mein neuer Stop



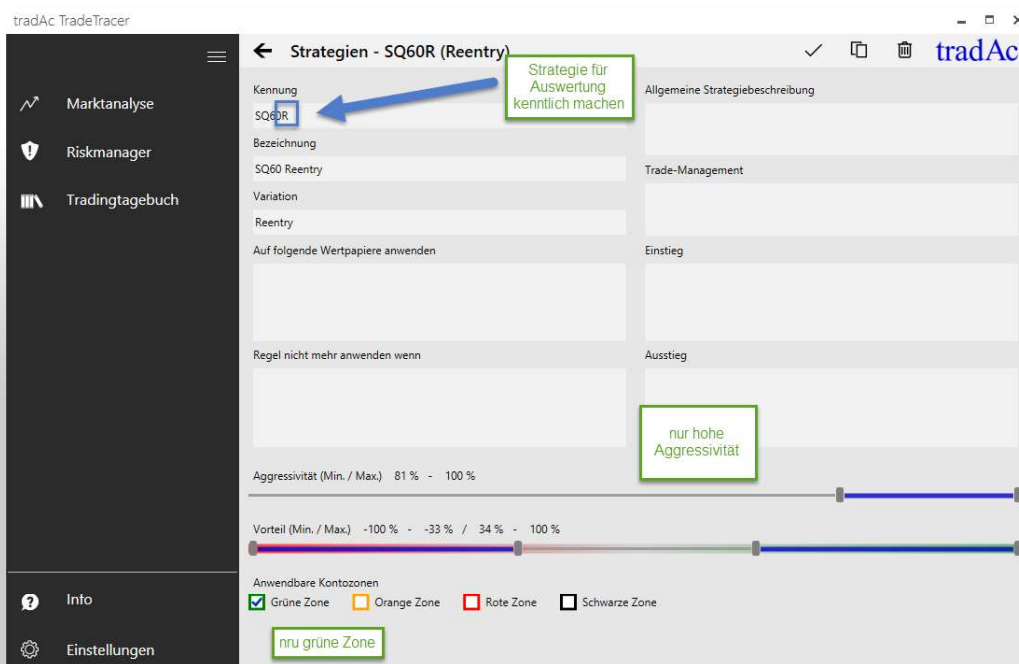
- Re-Entries müssen häufig gemacht werden, wenn der Initial Stop zu eng war.
- Häufig muss für den neuen Stop wieder ein relativ enger Stop genutzt werden, was aber o.k. ist
- Extrempunkte auch wenn sie kein relatives Hoch/Tief sind dürfen in diesem Fall genutzt werden

155 von 356

Praxis Beispiel



Agressivitätssteuerung und Tradingtagebuch



Level IV



Mentale Stärke I



Birger Schäfermeier

158 von 356

Übung 1



Unterlagen:

- leeres Blatt Papier
- Stift

Du hast:

Arbeit, Gesundheit, Erfolg, Partnerschaft, Finanzen, Freunde, Mitmenschen, Deine **Ziele** was dich aktuell beschäftigt? Prima! Starte den Countdown und fang einfach an ALLES nieder zu schreiben, was Dir dazu einfällt. Lass Deinen Gedanken komplett freien Lauf!

Wichtig hierbei ist, dass Du den Stift in den nächsten 20-Minuten **nicht** ablegst. Das heißt, wenn Dir mal nichts einfallen sollte, nicht den Stift weglegen! Male einfach stattdessen Kringel, oder Linien.

159 von 356

Übung 2



Der „Ich bin“-Satz

Bilde einen **Ich bin**-Satz. Dieser Satz beginnt immer mit „Ich bin...“ oder „Ich bin bereit...“ und sollte umfassend gestaltet werden.

Ich-Sätze können z.B. sein:

- Ich bin bereit mich anzunehmen.
- Ich bin erfolgreich
- Ich bin ein Versager
- Ich bin ein liebenswerter Mensch.
- Ich bin bereit mich zu verändern.

160 von 356

Übung 3



Ich bin ein Mensch,

- a) der Probleme macht
- b) der Probleme löst

Zu welcher Kategorie willst Du gehören?

Auf welchen Gebieten hast oder willst Du Probleme lösen?

161 von 356

Tradingenerfolg



Glaubenssätze

Mentale Zustände (Stimmungen)

Mentale Strategien

162 von 356

Deine „Realität“



Bandler + Grindler

„Eine Vielzahl von Menschen haben in der Geschichte erkannt, dass es einen riesigen Unterschied zwischen der Welt und unserem Erleben gibt.“

Durch Generalisierung, Weglassung und Verzerrung wird Ihre Realität aufgebaut und entwickelt.

Ihre Realität ist wie eine Karte. Sie bestimmt Ihr Verhalten. Sie gibt Ihnen Möglichkeiten.

Sophisticated Investoren haben eine komplexe Realität mit einer Vielzahl von Auswahlmöglichkeiten.

163 von 356

Interne Repräsentation



Jeder Mensch erlebt seine eigene Realität

Die interne Repräsentation ist wie ein Computerprogramm, was unser Verhalten bestimmt

Menschen treffen ihre beste Auswahl unter den ihnen zur Verfügung stehen Möglichkeiten

164 von 356

Interne Modelle

Entstehung

- Generalisierung
- Weglassung
- Verzerrung

Struktur

- Info wird in den 5 Sinneswahrnehmungen codiert und repräsentiert (auditiv, visuell, kinästhetisch, olfaktorisch/gustatorisch)

165 von 356

Erkennen der Repräsentationen

- Körperhaltung
- Sprache

166 von 356

Glaubenssätze



Jedes leitende Prinzip und Überzeugungen, die unser Verhalten, Entscheidungen und Identität steuern

Sie werden gebildet durch unsere Umgebung, Erfahrung, Wissen, Referenzerlebnisse und unsere Vorstellungskraft

167 von 356

Glaubenshierarchie



- Umgebung
- Verhalten
- Kapazität
- Werte
- Identität
- Spiritualität

168 von 356

Ziele von Tradern

Ebene	Bewusst	Unbewusst
Having	Reich werden	Selbstwertgefühl durch Status
Doing	Herausforderung	Selbstwertgefühl durch Aktivität
Being	Ausgeglichenheit	Selbstwertgefühl durch Akzeptanz

169 von 356

Stimmung und Verhalten

Menschen lernen auf bestimmte Stimmungen mit einem spezifischen Verhalten zu reagieren

Einmal erlernte Verhaltensweisen sind nur sehr schwer zu korrigieren
(Siehe Suchtverhalten)

Durch Selbstbeobachtung erfährst Du, wie Du Dich in bestimmten Stimmungen beim Trading verhältst.

Hierbei hilft Dir das Tradingtagebuch.

170 von 356

Verhalten / Stimmung

Es gibt eine starke Verbindung zwischen Verhalten und Stimmung

Stimmung → Verhalten

nervös

besser

relaxt

→ viel hin- und hergerissen
hektischer Handel, zu enge Stops
zu wenig Gewinne, Gefühl wenig Kontrolle zu
haben
Zustand ist assoziiert

→ Zustand ist disassoziiert, mehr Kontrolle
alles ist bereits geplant
kenne max. Verlust, sehe Potentiale klar
gutes Gefühl für Risiko

171 von 356

Stimmung → Verhalten

ängstlich

besser

sicher

übermütig

besser

gezielt

→ verpasse Chance, steige dann zu spät ein
handle zu viel
stelle zu schnell glatt
Schwierigkeit, überhaupt Positionen zu halten

→ ich weiß, was ich tue, wann + wie

→ gehe zu große Risiken ein
ignoriere Signale
handle zu viel

→ genau wissen, was zu tun ist, wann es Zeit ist,
den Markt zu pushen, wann raus
emotionslos

172 von 356

Stimmung → Verhalten

besser

besser

173 von 356

Verhaltenskompaß

Wie durch Deine interne Repräsentation die Stimmung beeinflusst wird.

<u>Ereignis</u>	<u>interne Repräsentation</u>	<u>Stimmung</u>	<u>Verhalten</u>
großer Verlust	Dieser Verlust ist ein Hindernis zu meinem Ziel finanzieller Sicherheit. Obwohl ich mich angestrengt habe, habe ich mich von meinem Ziel wegbewegt und Resultate produziert, die mich auf meinem Weg zum Ziel zurückwerfen.	frustriert	Ich will schnell mein Ziel wieder erreichen und trade schlechte Chancen.

174 von 356

<u>Ereignis</u>	<u>interne Repräsentation</u>	<u>Stimmung</u>	<u>Verhalten</u>
großer Verlust	Ich bin dankbar für das Feedback, dass etwas nicht nach meinem Plan läuft und eventuell Veränderungen dringend notwendig werden.	analytisch	Überprüfe das Tradingsystem. Habe ich gegen meinen Tradingplan verstoßen? Hat sich am Markt etwas entscheidendes geändert? War dieser Verlust ein zwar seltenes, aber im Rahmen der statistischen Wahrscheinlichkeiten, mögliches Ereignis? Wie oft habe ich in einem Monat mit so einem Verlust zu rechnen?
großer Verlust	Verluste sind der Preis für die nächste Chance. Diesmal habe ich die nächste Chance teuer erkauft. Deshalb sollte ich dem nächsten Geschäft besonders meine Aufmerksamkeit widmen.	vorsichtig	Ich werde die nächste Chance mit Argusaugen begutachten und nur sehr gute Low Risk Ideen traden.
großer Verlust	Dies ist ein sehr seltenes Ereignis, aber gehört zum Spiel und ich kann mich an frühere Situationen erinnern, in denen ich nach so einem Verlust große Gewinne gemacht habe.	selbstsicher	Ich lasse Gewinne laufen, trade wenig, aber effektiv.

175 von 356

5 Möglichkeiten die Stimmung zu ändern

Methode 1:

Neue Repräsentation der Welt bei Veränderung des Rahmens oder des Kontextes

Methode 2:

Der Gebrauch Ihrer eigenen Historie, indem Sie sich an eine Zeit erinnern, als

Methode 3:

Nachahmung, wie andere diesen Zustand erreichen, indem Sie das Denken Körperhaltung etc. von diesemjenigen kopieren.

Methode 4:

Phantasieren Sie über den Zustand, den Sie haben wollen.

Methode 5:

Ändern Sie Ihre Körperhaltung, kreieren Sie den Zustand aus Ihren Teilen, z.B. durch Veränderung der Submodalitäten.

176 von 356

Gelassen Traden



Wo liegt Deine Perspektive?

- Zukunft / Vergangenheit / Gegenwart

Welchen Focus nehmen Sie ein?

- weit oder eng?

Level IV



Mentale Stärke II



Birger Schäfermeier

178 von 356



If you can handle your
emotions, you can handle
trading!

179 von 356



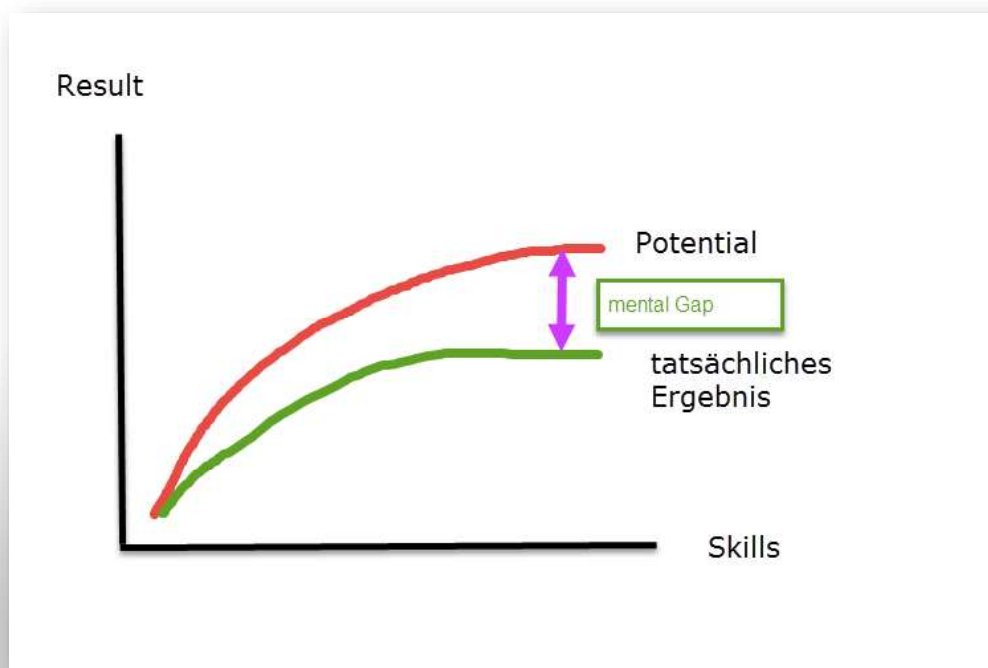
Es gibt nur zwei Dinge, die Du wirklich kontrollieren kannst

Dein Risiko und Dich selbst
Trading ist Selbstkontrolle

Skills (Fähigkeiten)

Was ist uns möglich?
Was müssen wir noch lernen?

181 von 356



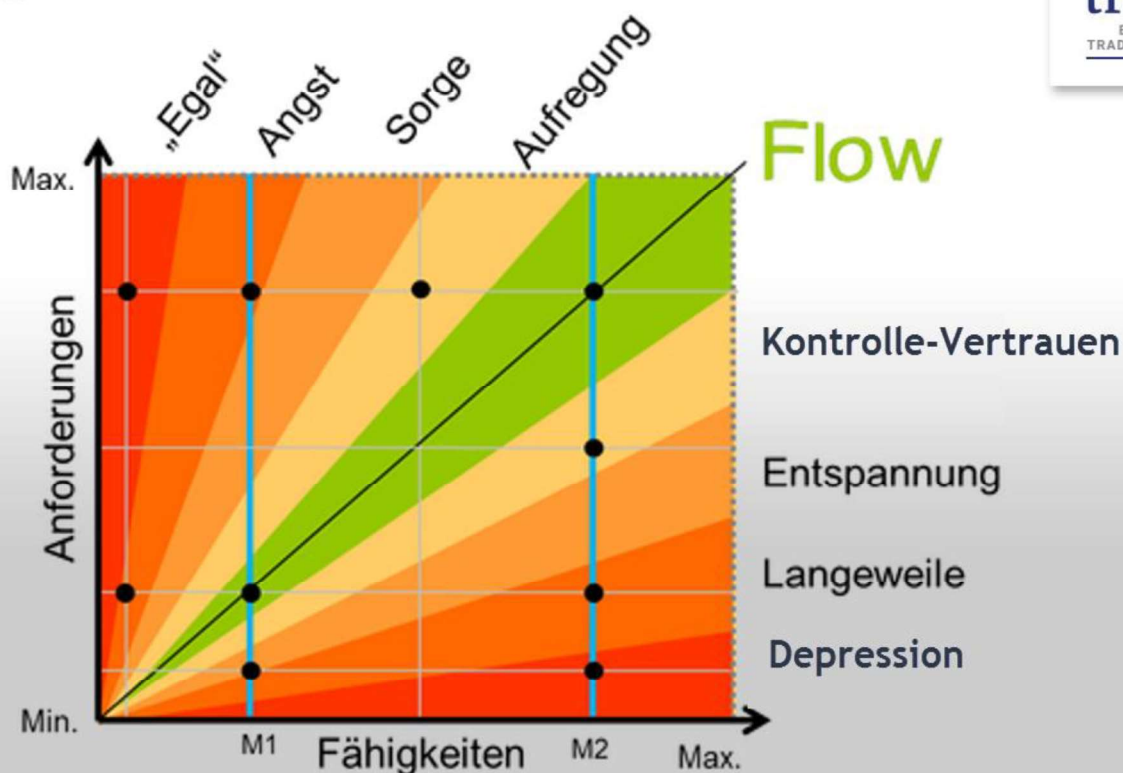
Mentale Stärke ohne Trading Skills (Fähigkeiten) nützt nichts

Aber die Differenz zwischen dem, was unser Potential ist und dem was wir tatsächlich erreichen ist Mental.

Potential-Leistung=Mentales Defizit

182 von 356

Flow



183 von 356

Was ist mentale Stärke

YOU ARE IN CONTROL

Plan

Perspektive

Skills

Targets

In welcher Situation verlierst Du die Kontrolle?

Wie kannst Du die Kontrolle zurückerlangen!

Mentale Stärke bedeutet: Verantwortung zu übernehmen und sich selbst zu analysieren!

184 von 356

Wenn ich gegen etwas ankämpfen muss, kostet das Energie, es fällt dann schwer dauerhaft die Kontrolle zu behalten

Dauerhaft weil ein Fehler reicht, sich aus dem Spiel zu werfen

Gegen was musst Du ankämpfen

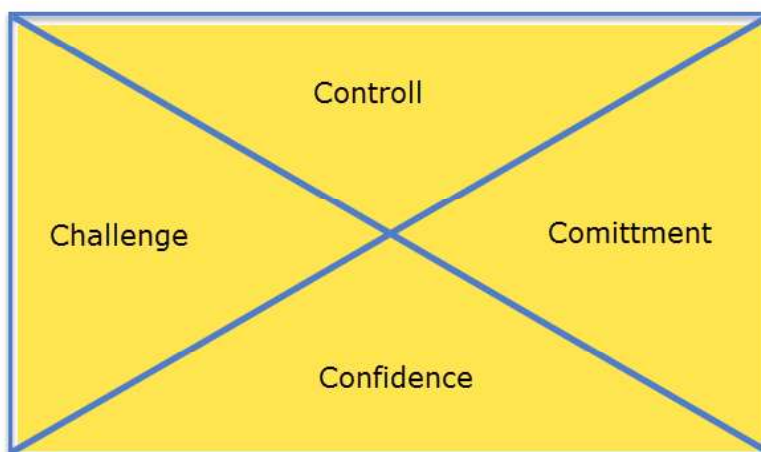
Bedürfnisse

Meinungen

Markt

Verwirrend Gedanken

Die vier C = Mentale Toughness



Control



Das Wissen, das jeder seine Gefühle und Gedanken kontrollieren kann und nicht deren Sklave ist

- NLP
- Autosuggestion
- Mantras
- Glaubenssätze
- Verhaltenskompass

187 von 356

Confidence



Das Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten und Selbstsicherheit im Umgang mit anderen

- TRAINING
- ABGESTIMMTER PROZESS
- AUSBILDUNG

Frei von Angst ohne dabei leichtsinnig zu sein.

Unbeeindruckt von Hoffnungen oder Ängsten in jedweder Situation.

188 von 356

Winner

vs.

Loser



No fear

Fear of losing

Umsichtig

Leichtsinnig zu wagemutig (Reckless)

Fokussiert

Nicht fokussiert

Bereit ein Risiko zu übernehmen

Avoid risk

- small stops
- hedge
- do not let the trade go



189 von 356

ANGST

190 von 356



Ich habe noch nie Geld verdient, wenn
ich Angst hatte!

Die meisten Trader verlieren nur aus einem Grund, weil Sie Angst haben!
Der Rest hat keine Erfahrung

191 von 356

Frei bleiben von Angst



*Wenn ihr in dem Augenblick, da ihr das Schwert bemerkt, das euch treffen will, auch nur einen Gedanken daran verschwendet, dem Schwert da zu begegnen, wo es eben gerade ist, so wird euer Geist bei ihm Halt machen in eben dieser Position, eure eigenen Bewegungen werden unterbunden, und euer Gegner wird euch niederstrecken. Es ist das, was wir mit dem "Anhalten in Unwissenheit" meinen. Wenn aber in dem Augenblick, da ihr das Schwert seht, welches euch treffen will, euer Geist nicht von ihm festgehalten wird und ihr im Rhythmus des heransausenden Schwertes bleibt, wenn ihr nicht daran denkt, euren Gegner zu treffen, und wenn keine Gedanken und Urteile bleiben, wenn in dem Augenblick, da ihr das heransausende Schwert seht, **euer Geist nicht im Geringsten festgehalten wird und Ihr augenblicklich handelt** und dem Gegner das Schwert entwindet - so wird das Schwert, das euch niederstrecken sollte, euer werden und wird nun das Schwert sein, das euren Gegner niederstreckt.*

Takuan Soho

192 von 356

Angst basierte Fehler

- Rationalisieren
- Unbewusstes weglassen von Informationen
- Zögern
- Übertraden (jumping the gun)
- Hoffen

193 von 356



194 von 356

Vertrauen

Wie kann ich zuversichtlich sein, wenn ich ständig verliere?

- Entscheidend ist das was wir glauben, nicht, was objektiv wahr ist!
- Beharrlichkeit bedeutet Ziele verfehlen und Rückschläge einstecken
- Angst frei heißt nicht, das Gefühl zu haben, alles tun zu können sondern
- Alles tun zu können was uns möglich ist

195 von 356

Vertrauen gewinnen

- Rituale
- Routinen
- Interne Repräsentation
- Wiederholungen
- Loslassen-Vergeben
- Akzeptanz
- Simulationen

Ein Verstand, der hinter Erklärungen her ist, ist ein unsicherer Verstand, er ist ängstlich und sucht aus lauter Angst für alles eine Erklärung.

Ein Verstand, der vertraut hat den festen Glauben zu gewinnen. Er vertraut nicht, weil er gewinnt, sondern gewinnt, weil er vertraut!

196 von 356

Flow



Der Zustand des Flows oder Trading in the Zone entsteht immer dann

- Wenn wir versuchen nichts vom Markt zu erwarten oder irgendeinen Zustand zu erreichen, sondern nutzen einfach die Chancen die der Markt uns anbietet
- es gibt kein, wir sollten, oder könnten oder müssten oder wenn nur das wäre, alles was notwendig ist erkennen wir in dem Moment in dem wir es brauchen

197 von 356

Flow



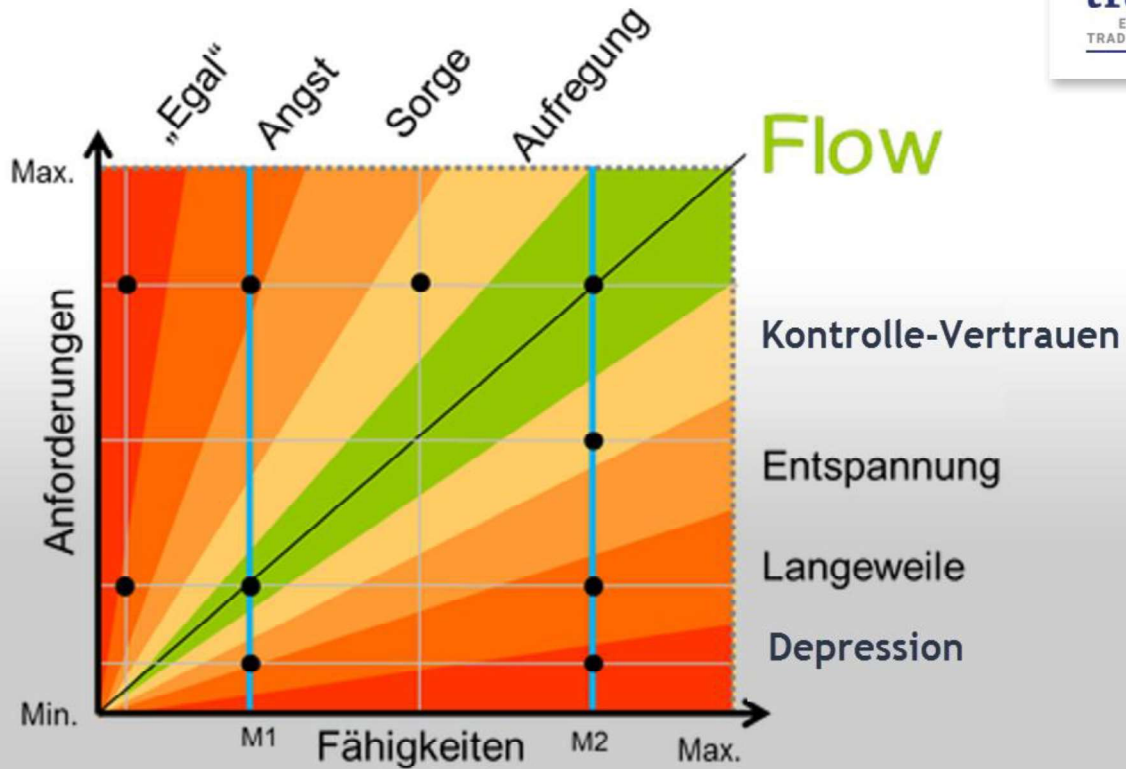
Nicht versuchen etwas erreichen zu wollen (Zustand haben)

Der Fokus liegt nicht auf dem was nicht ist sondern auf dem Moment
(Konzentration auf den Moment, denken im jetzt)

Frei von inneren Blockaden, Erwartungen, Hoffnungen, Angst

198 von 356

Flow



199 von 356

Challenge

Die Fähigkeit Aufgaben als Herausforderung und nicht als Bedrohung zu sehen

- Kein Performance Druck, sondern die Lust daran die Benchmark zu schlagen
- Ziele (Benchmark) setzen und um diese kämpfen
- Strategie und Maßnahmen immer der Situation anpassen

200 von 356

Comittment

Die Bereitschaft sich voll für die Aufgabe zu engagieren und sich anzustrengen, vor allem dann, wenn die Umstände widrig werden

- Dran bleiben im Draw Down
- Geduld bei der Tradeauswahl
- Ruhe im Trading

201 von 356

Emotionen

Als Trader erfährt man so viele Emotionen, dass es existenziell ist zu lernen sie zu verstehen

Was will mir dieses Gefühl mitteilen?

- Angst
- Frustration
- Ungeduld
- Langeweile
- ...



202 von 356

Umgang mit Gefühlen



Gefühle verstehen

- 1) Auseinandersetzen
- 2) Ablenkung
- 3) Missachtung und Unterdrückung sowie Verdrängung

Gefühle sind ein Signal, aber keine Wahrheit. Sie sind eine Ahnung über eine mögliche Zukunft von vielen

203 von 356

Umgang mit Emotionen



- 1) Identifikation
- 2) Analyse
- 3) Reaktion
- 4) Test

204 von 356

Selbstbeobachtung

Checkliste zur Überprüfung des Innenlebens: Beispiele:

- Welche Empfindungen habe ich in meinem Körper gespürt
- Welche Gefühle-Emotionen- sind mir durch den Kopf gegangen
- Welche Gedanken sind aufgetreten und welche Gedanken sind immer noch da
- Welche Bilder, Szenen sind in mir aufgetreten

Drücken im Magen, flache Atmung, Herzklopfen

Revanche, Angst, Zweifel, Gier, Lust, Aggression

Nicht mit mir ☺, ich will nur noch break even raus, Rechtfertigungen

Ich mache ständig etwas falsch, Vorwurf des Partners etc.

205 von 356

Wie ich lernte Ungeduld zu überwinden

Probleme der Ungeduld

1. Überstürztes nicht überlegtes Handeln
2. Aktivität dort wo Sie nicht angebracht ist
3. Das Gefühl die Kontrolle zu verlieren, da die Zeit verrinnt

Die Ursache

wusste, dass ich etwas unternehmen musste um mein Ziel (Ich will die Rechnungen am Ende des Monats bezahlen) zu erreichen, diesem Ziel hohe Priorität einräumte, (wenn ich meine Rechnungen nicht bezahle hätte bald noch ganz andere Probleme)

ich mich darauf konzentrierte, was ich noch nicht erreicht hatte und was zwischen mir und dem Ziel steht. Mein Focus lag also auf der Diskrepanz zwischen Status Quo und Ziel und den Dingen, die mich abhielten mein Ziel zu erreichen.

ich immer noch an das vollständige Ziel dachte, also an die Summe aller Rechnungen die ich zu zahlen hatte

ich mir vorstelle dass ich schnell vorgehen musste, also keine anderen Lösungswege oder Alternativen in Betracht zog

es ein Hindernis gab, mein Ziel zu erreichen. Verluste sind zum Beispiel ein Hindernis, das Ziel Performance zu erreichen, welches ich nicht akzeptieren will.

Die Zeit das Ziel zu erreichen begrenzt ist

206 von 356

Wie Ungeduld in Verlangen änderte

- 1) Prioritäten checken
- 2) Struktur des Gefühls ändern

	Ungeduld	Verlangen
Modalität	Ich muss (Druck)	Ich möchte (Wunsch)
Tempo	Schnell und unruhig	Schnell und unruhig
Kriterium(Maßstab)	Zeit die mir noch verbleibt	Ob Ziel erreicht
Intensität	Stark	Stark
Focus	Gap	Ziel
Beteiligung (aktiv-passiv)	Nicht entscheidend	Nicht entscheidend

207 von 356

Ungeduld vs. Verlangen

- Du kannst ungeduldig sein, weil
- Zeit für Dich ein wichtiges Kriterium ist Leistungen zu bewerten
- Du gierig bist und möglichst viel in kurzer Zeit erreichen willst
- Dir nur ein begrenzter Zeitrahmen zur Verfügung steht
- Du keine realistischen Einschätzungen über die Dauer eines Prozesses zur Erreichung Deines Ziels hast
- Du Dich mit anderen vergleichst, die dieses Ziel bereits erreicht haben
- Dir das Vertrauen fehlt, innerhalb eines Zeitraums Dein Ziel zu erreichen

208 von 356

Möglichkeiten im Umgang

- Ungeduld in Verlangen wandeln (Änderung der Struktur des Gefühls)
- Plane Dir Zeit ein, Hindernisse zu überwinden oder zu beseitigen auch für noch nicht bekannte Hindernisse
- Finde heraus ob es Grund für einen Zeitdruck gibt
- Wähle einen realistischen Zeitrahmen (erweitere notfalls den Zeitrahmen)
- Wenn Du wirklich nur ungeduldig bist, reicht es häufig aus, Deine Ziel in Zwischenziele zu zerlegen
- Überprüfe die Prioritäten. Möglicherweise besteht Spielraum die Prioritäten ein Ziel zu erreichen zu ändern

209 von 356



Trading ist Gedankenkontrolle

Du kannst nicht den Markt kontrollieren, aber das was Du denkst!

210 von 356

Gedanken



- Wir gehen davon aus, dass Gedanken der Ursprung unseres Handelns sind
- Ohne Gedanken kein Tun, alles was wir wahrnehmen wird durch Gedanken in eine Existenz gezwungen
- Was ist aber, wenn Gedanken nur ein Spiegel sind oder ein Übersetzungsprogramm....
- Wenn nicht der Gedanke etwas schafft, sondern was drittes, etwas was nicht denkt. Wenn Gedanken nur die Software sind, die Menschen am Laufen halten und es hinter den Gedanken noch einen Programmierer gibt. Welche Konsequenzen hätte das?

211 von 356

Die falschen und die richtigen Fragen



- Automatische Antwort des Verstandes auf Fragen
- Shift der Aufmerksamkeit
- Antwort meist visuell oder kinästhetisch
- Fragen geben unseren Focus die Richtung. Frage ich was passiert, wenn ich falsch bin, dann ist der Fokus auf das was schief gehen kann

212 von 356

Die falschen Fragen

Was ist, wenn ich verliere?
 was ist wenn ich ausgestoppt werde?
 Was ist wenn ich den Einstieg verpasse?
 Was ist.... ?

213 von 356

Die richtigen Fragen



Was ist mein Ziel?

Geld zu verdienen oder Bewegung zu erwischen?

Konsistenz oder mega Gewinne?

Wo finde ich Konsistenz (Markt oder Gedanken?)

Recht zu haben oder Risiken zu managen?

Ziel ist mir selber vertrauen zu können?

214 von 356

Zustände von Tradern

Ebene	Bewusst	Unbewusst
Having	Reich werden	Selbstwertgefühl durch Status
Doing	Herausforderung	Selbstwertgefühl durch Aktivität
Being	Ausgeglichenheit	Selbstwertgefühl durch Akzeptanz

215 von 356

Mastery vs. Ego

Eigenverantwortung / Kontrolle

Neugier / Motivation
 Selbstgewählt
 Herausforderung
 Sekundär
 Markt zu „spielen“
 Eigene Beurteilung+
 Akzeptanz / Feedback

- Loss
- Ziele
- Hindernisse
- Geld
- Leidenschaft
- Focus
- Leistung
- Fehler

Stolz-Selbstwert

Ärger / Frustration
 Extern
 Bedrohung
 Primär
 Ergebnisse zu erzielen
 In Reaktion zu anderen
 Versuch zu vermeiden

216 von 356

Erwartungen

Wie sie wirken und wie wir ohne Erwartungen traden können!

217 von 356

Erwartungen wozu?



Stabile Zukunft vorhersagen (Sicherheit in einer unsicheren Zukunft)

Motivation

Vorschau möglicher Ereignisse in der Zukunft

218 von 356

Erwartungen wozu?



Erwartungen binden Energie (passiv) und sind eindimensional
Erwartungen sind final also auf das Ergebnis konzentriert

Wille setzt Energie frei (aktiv) und bietet Gestaltungsspielraum

219 von 356

Unsichere Erwartungen



Das Ergebnis eines Trades ist nicht vorherbestimmbar
Es gibt lediglich Wahrscheinlichkeiten für jeden möglichen Ausgang
Je mehr wir glauben sicher das Ergebnis eines Trades voraussagen zu können, desto weniger verstehen wir das Konzept des Risikos, wir werden durch Verluste somit unsicher, unsere Erwartungen werden nicht erfüllt und wir fühlen emotionalen Schmerz

220 von 356

Beim traden geht es nicht darum herauszufinden wohin der Markt geht, sondern den Trade zu managen

Es geht nur darum, wie groß sind Deine Verluste, wenn Du falsch bist und wie groß die Gewinne wenn Du richtig bist

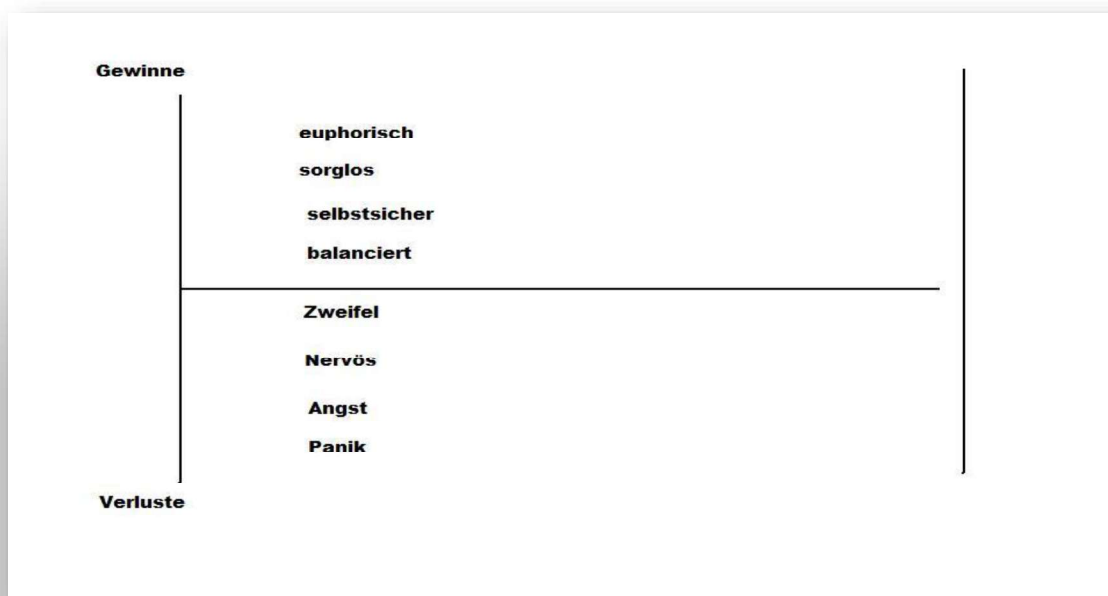
221 von 356

Erwartungen



222 von 356

Emotion Schwankungen



223 von 356

Umgang mit Erwartungen

Mache einen Aufmerksamkeits-Shift
 Akzeptanz der Unsicherheit
 Qualitäten freisetzen
 Bewusst Aufmerksamkeit üben

224 von 356

5 Phasen des Drawdowns

- 1) Nicht Wahr haben wollen
- 2) Wut
- 3) Verhandlungen
- 4) Depressive Phase = Gleichgültigkeit
- 4) Akzeptanz

225 von 356

Aufmerksamkeit

226 von 356

Aufmerksamkeit



Nur das worauf die Aufmerksamkeit fällt, kann auch bewusst später erinnert werden

Ist die Primäre Ressource des Traders

Die Aufmerksamkeit erstreckt sich aber nicht nur auf den Markt

Nur wer Aufmerksam ist, kann auch vorbereitet sein: Der Zufall trifft auf einen vorbereiteten Geist (Louis Pasteur)

227 von 356

Aufmerksamkeits-Shift



Wie reagiere ich angemessen auf die Dinge, die mir widerfahren?

Worauf konzentriere ich meine Aufmerksamkeit?

Prozess und nicht das Ergebnis?

228 von 356

Die höchste Stufe der Aufmerksamkeit



Aufmerksamkeit, die wahrnimmt, nicht aber beurteilt. Denke nicht, dass war gut, oder das war jetzt schlecht. Nehme einfach nur die Dinge, die um Dich herum und in Dir geschehen wahr, ohne ein Urteil darüber zu fällen. Diese Form der Wahrnehmung wird Dir helfen Vertrauen aufzubauen, Du wirst schneller und leichter lernen.

Etwas in Dir, was nicht Dein Ego und auch nicht Dein selbst ist, etwas in Dir wird einfach wissen, was zu tun ist, wenn du die Dinge wahrnimmst ohne zu urteilen. Schau nicht auf den Markt und denke, dass ist eine Bärische Formation, oder denke nicht, dass ist jetzt aber sicherlich ein Kauf, beobachte einfach, was passiert, welche Gefühle durchströmen Deinen Körper welche Gedanken schießen in den Kopf.

Betrachte Dich als seiest Du der Hauptakteur in einem Film, aber Du siehst nicht nur Dich, du kannst auch die Gedanken des Hauptdarstellers lesen, seine Gefühle spürst dennoch bleibst Du einfach Beobachter. Beobachter, der nicht wertet. In dem Moment wo du beginnst zu urteilen und werten nimmst Du Partei ein, in dieser Situation beginnst du zu verharren. Sei neugierig, sei erstaunt, aber kritisier und beurteil nicht.

229 von 356



Lernen durch Aufmerksamkeit

Aufmerksamkeit ist das Gegenteil von Ablenkung

Durch was lassen wir uns ablenken?

230 von 356

Akzeptanz



Akzeptiere, dass unser mentaler Zustand unabhängig, davon ob wir Vertrauen, Angst, Zweifel, Gier, Unruhe.... verspüren, immer für uns eine absolute Wahrheit nicht objektiv aber subjektiv ist

Wir können nicht ein Gefühl, die damit verbundene Energie (positiv/negativ) verdrängen (zumindest nicht erfolgreich)

Deshalb sollten wir das Gefühl akzeptieren....

Jedes Gefühl entspringt aber eine Überzeugung (Belief) und dieses muss nicht wahr sein!

231 von 356

Assoziationen



Ein wesentliches Prinzip, wir verknüpfen Dinge miteinander, die eigentlich nichts miteinander zu tun haben.

Wir können sie nicht vermeiden

Wir können uns aber bewusst machen, das sie nur ein Spiel des Gehirns sind

Der Markt weiss nicht welche bedeutung sie ihrem Trade beimessen

232 von 356

Schmerz vermeiden, Freude bereiten

Es gibt tausende Methoden schmerzhaftes Verlieren zu vermeiden

- Position laufen lassen ohne Stop
- Schnell wieder break even raus
- Hedgen
- Verdrängen
- reframe

233 von 356

Aufgabe

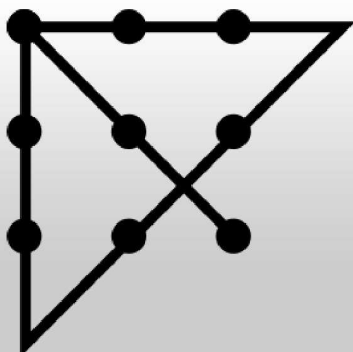
☐☐☐☐☐☐☐☐☐

234 von 356

Es gibt immer mehr Möglichkeiten als Du Denkst!

235 von 356

Mögliche Lösungen



236 von 356

Einfach Traden

Meine Idee, die ich beim Traden habe, ist brutal einfach!



Versuch es einfach!

Level IV



Gewohnheiten ändern!



Birger Schäfermeier

Mentale Stärke



239 von 356

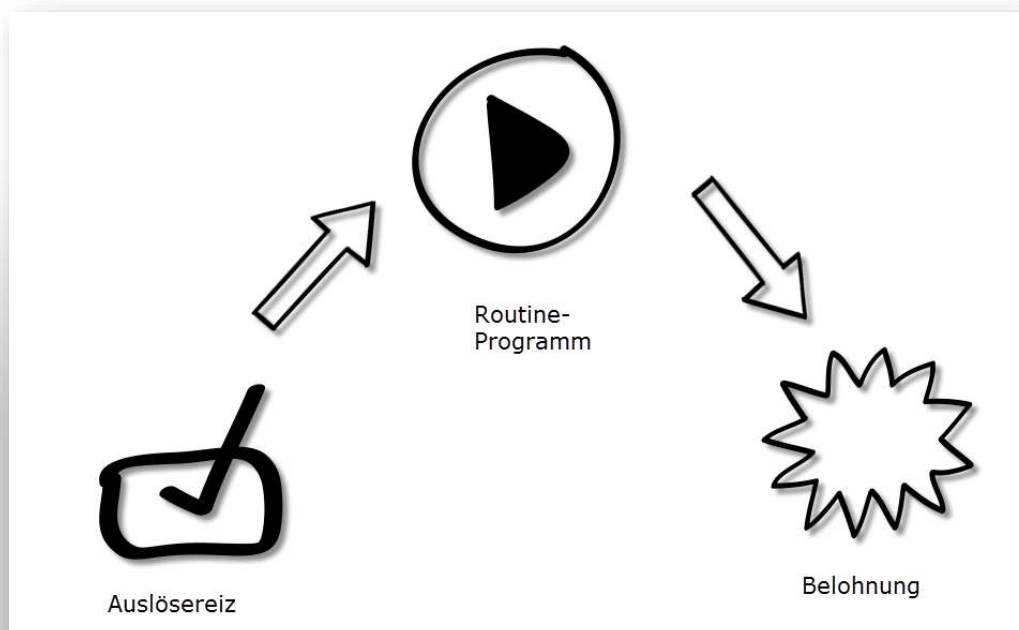
Gewohnheiten

Gewohnheiten sind Automatismen, die ohne den Verstand ablaufen. Deshalb lassen Sie sich rational nicht kontrollieren. Es ist deshalb wichtig zu erkennen, welche Gewohnheiten uns unterstützen und welche unser Trading Ergebnis gefährden können.

In diesem Abschnitt geht es darum, wie wir Gewohnheiten dauerhaft ändern können und/oder uns neue hilfreiche Gewohnheiten antrainieren können

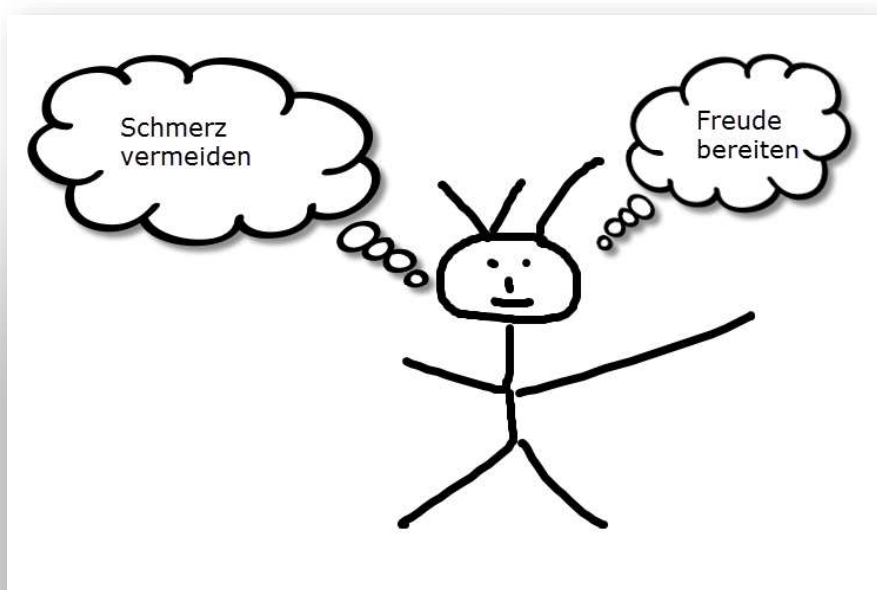
240 von 356

Gewohnheiten



241 von 356

Unsere Basis-Gewohnheiten



242 von 356

Schritt 1: Was willst Du erreichen?

- Konzentriere Dich auf Dinge, die Du erreichen willst und schreib es Dir auf
- ICH WILL _____
- Verwende dabei keine negativen Formulierungen, wie ich will nicht, sondern nur positive!

243 von 356

Schritt 2: Was hält Dich davon ab eine Gewohnheit zu ändern?

- Erstelle eine Liste mit all Deinen „Ausreden“

244 von 356

Schritt 3: Verbinde negative Assoziationen mit Deiner alten Gewohnheit

- Male Dir aus, wie schlimm es werden wird, wenn du Deine Gewohnheit beibehältst.
- Finde möglichst viele abschreckende Beispiele und stell Dich selber in der Zukunft vor, was mit Dir geschieht, wenn Du die Gewohnheit behältst.
- Rauchen_____
 - Unfit, früh gealtert, schlechte Haut, Du auf der Lungenkrebsstation
- Facebook surfen_____
 - Du wirst immer einsamer, unkonzentriert, schaffst deine Arbeit nicht, verlierst den Job
- Stop nicht sofort platzieren_____
 - große Verluste, Konto unsecuriert, Schulden

245 von 356

Schritt 4: Verbinde positive Assoziationen mit Deiner neuen Gewohnheit

- Finde viele Gründe, die dafür sprechen eine alte Gewohnheit mit einer neuen zu ersetzen
- Wie würdest du dich fühlen, wenn du diese neue Gewohnheit hättest
- Wie würde dein soziales Umfeld darauf reagieren
- Welche Vorteile hättest du noch
- Wie sähe den Selbstwertgefühl aus

246 von 356

Schritt 5: Mit Belohnungen experimentieren

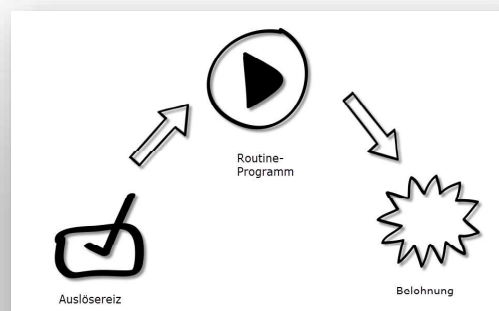
Belohnungen sind mächtig, weil sie unser Verlangen befriedigen. Oft sind wir aber unserem Verlangen, das unser Verhalten steuert nicht bewusst.

Verändere die Belohnungen

Es ist wichtig WAS wir anstelle des alten Musters tun, um herauszufinden, welche Belohnung wir uns wünschen.

HILFE: Schreib nach jeder alternativen Aktivität, die ersten drei Dinge auf, die dir einfallen. Es können Gefühle, spontane Gedanken, Reflexionen oder irgendwas sein (Ziel Aufmerksamkeit vorübergehend zu fokussieren auf Gedanken und Gefühle, bessere Erinnerung Wecker stellen und nach 15 Minuten prüfen ob das Verlangen immer noch besteht.

Jede Gewohnheit wird durch einen Auslöser getriggert!



247 von 356

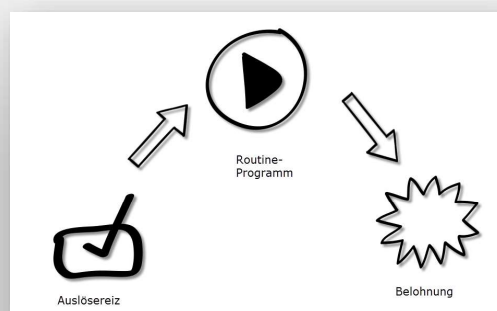
Schritt 6: Routine identifizieren

Die Routine ist bei Gewohnheiten der am deutlichsten sichtbare Aspekt. Es ist auch die Verhaltensweise, die wir verändern wollen

Du musst die alte negative Gewohnheit durch etwas anderes Ersetzen. Nur die alten Gewohnheiten abzulegen funktioniert nicht.

Finde ALTERNATIVEN

Jede Gewohnheit wird durch einen Auslöser getriggert!



248 von 356

Wiederhole und verstärke

Verstärken bedeutet nicht gleich belohnen

Verstärkungen

(immer sofort durchführen nicht erst am Ende des Tages)

- 1) Selbstlob
- 2) Liste mit Erfolgs Sternchen
- 3) Sei stolz auf Dich
- 4) Dankbarkeit zeigen das Du es geschafft hast
- 5) Schreibe es auf, visuellere weiter den Erfolg

249 von 356

Weitere Hilfen

- 1) Umgib Dich mit den richtigen Leuten!
- 2) Beschaffe dir Informationen
- 3) Verändere immer nur eine Gewohnheit
- 4) Nimm Dir Zeit, es dauert im Schnitt 66 Tage (4 bis 8 Wochen)
- 5) Halte Deine Fortschritte fest
(App, Videotagebuch, Tradingtagebuch, etc.)
- 6) Erzähl es anderen Leuten (Committent)
- 7) Such Dir einen Buddy
- 8) Mach Dich niemals fertig, sei nicht zu hart zu Dir, aber konsequent.

250 von 356

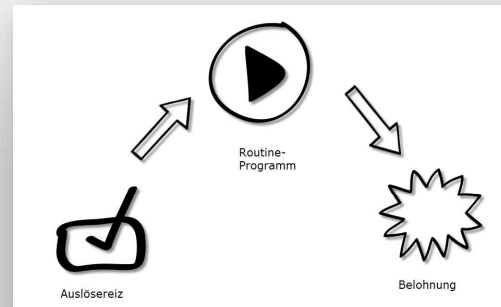
Schritt 7: Auslöser identifizieren und isolieren.

Folgende Hilfestellungen können Dir dabei nützlich sein.

Die meisten Auslöser sind:

- Standort
- Uhrzeit
- Emotionaler Zustand (Emotion) z.B. Wut, Stress; Langeweile
- Andere Menschen
- Unmittelbar vorangehende Handlung
- Körperliche = niedriger Blutzucker

Jede Gewohnheit wird durch einen Auslöser getriggert!



251 von 356

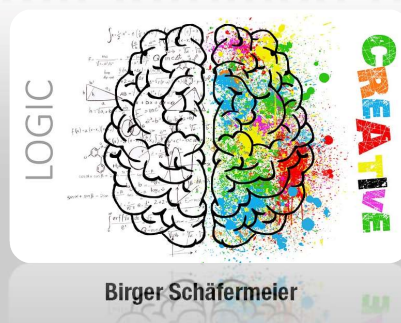
Routine zwischen Auslöser und Belohnung ersetzen

252 von 356

Level IV



Trading mit Intuition und Logik



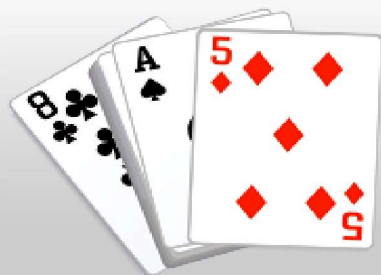
Welche Stadt hat mehr Einwohner: Detroit oder Milwaukee?



Rekognitionsheuristik: Der Instinkt
sich an das zu halten, was man kennt.
Dies hat in der Natur überlebenswert.

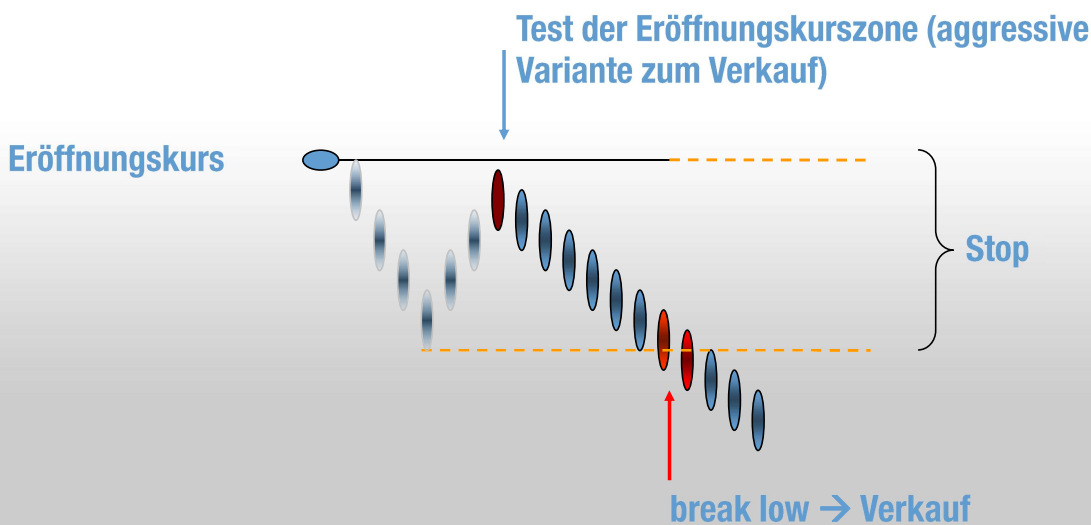
254 von 356

**Kennst Du es, das Gefühl zu haben, irgendetwas stimmt
nicht, aber man hat keine rationale Begründung parat?**



Kartenstapelexperiment

255 von 356



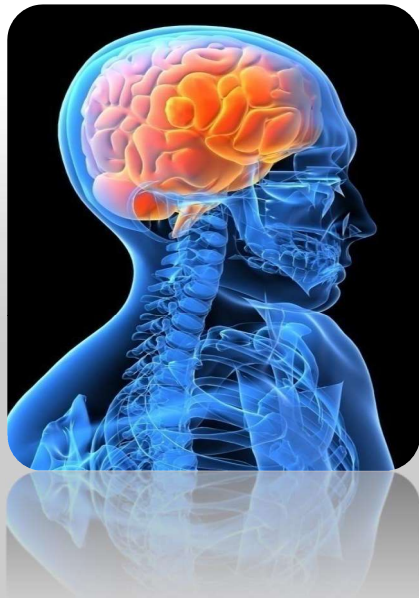


Was sind Bauchgefühle, Was ist Intuition?

Einfache Faustregeln, die sich die evolvierten Fähigkeiten des Gehirnes zunutze machen

- 1) Sehr rasch bewusst
- 2) Tiefere Entscheidungsgründe nicht unbedingt bekannt
- 3) Aber stark genug, danach zu handeln

Die linke Gehirnhälfte

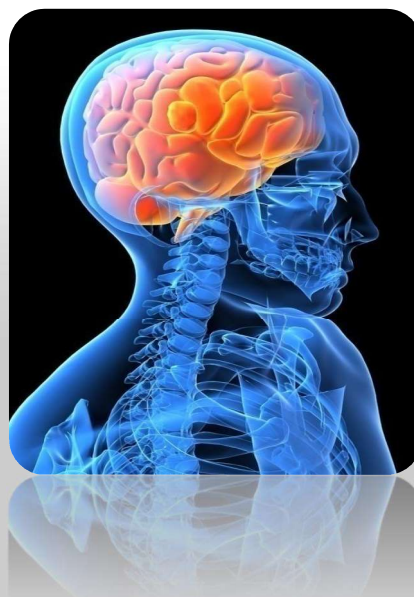


Bewertet-ordnet-denkt in Begriffen
(verbal)
Informationen werden einzeln (linear)
verarbeitet (deshalb müssen Infos
gefiltert werden),
detailliert, kontrolliert, analysierend,
ordnend logisch
Vermeidet Risiko
Erkennt den Wald weil es einzelne
Bäume sieht

260 von 356

Die rechte Gehirnhälfte

Denkt in Bildern
Erfasst die Wirklichkeit indem Sie eine
Scheibe ausschneidet)
Erfasst das ganze
Kreative Seite



261 von 356

Der Markt



- Chaotisch vielfältig
- Nicht logisch
- Sehr schnell
- grenzenlos
- schwer verbal beschreibbar
- viele Informationen
- Filter Bewusstsein

262 von 356

Wie arbeitet die linke Gehirnhälfte

Generalisieren
Filtern
Weglassen



263 von 356

Generalisierung

Verallgemeinerungen

- alle Raben sind schwarz
- wenn der MCD über 0 geht ist dies ein Kaufsignal

vereinfacht den Umgang mit der Umwelt

hilft, uns zurechtzufinden

klammert leider seltene Fälle aus

not open minded



264 von 356

Regeln generalisieren

Ersetze Regeln durch leitende Prinzipien

Formuliere Regeln klar, lasse dann aber Unschärfen zu

In einer ungewissen Welt können einfache Faustregeln komplexe Phänomene ebenso gut oder besser vorhersagen als komplexe Regeln!

265 von 356

Diskretionäres Handeln und Regeln

Benutzen Sie eher Prinzipien als Regeln!

Regeln helfen sich zurechtzufinden (deshalb so wichtig für Anfänger), aber sie sind auch leider viel zu unflexibel, um Spitzenperformance zu erreichen.

Regeln sind manchmal mehr hinderlich als förderlich, als trotzdem braucht man Sie. Verstand und Logik sind nicht unfehlbar, leider aber auch die Intuition. Gute Trader nutze beide Quellen und steigern damit die Chancen auf ein optimales Ergebnis

266 von 356

Diagnose Herzinfarkt anhand weniger Fakten?



Cook Country Hospital Chicago
Brandan Reilly
20 Fall Patienten – zu viele Diagnosen
Greift auf Arbeit von Lee Goldmann zurück
Entscheidungsbaum Herzinfarkt

- instabile Angina
- Flüssigkeit Lunge
- systolische Blutdruck unter 100

267 von 356

Markt



- Konzentration auf wenige Titel oder Märkte
- Nutzen von wenigen Entscheidungstools
- Analyse vor Marktbeginn, während des Handelns auf Intuition vertrauen und sich nicht mit unnötigen Informationen belasten

268 von 356

Es gibt keine perfekte Entscheidung



Aber es gibt klare Entscheidungskriterien:

- Minimum Standards festlegen (C/R Verhältnis, Risiko pro Trade, Trendfolger, CANSLIM;...)
- Filter Kriterien aufstellen (Uhrzeiten , Vola...)
- KO Kriterien festlegen (kein Trade vor Wirtschaftsdaten , kein Trade wenn Zeit nicht da, kein Trade bei bestimmten mentalen Zuständen)

269 von 356



Entscheidungsbaum Trade

Ist das ein Markt in dem ich traden will
 Wo ist der Vorteil long oder short
 Wo ist ein guter Stop
 Wo ist das Ziel
 Stimmt das CR
 Kann ich das Risiko verkraften

270 von 356

Entscheidung und Information

“Der Erfolgreichste im Leben ist der, der am besten informiert wird.”
- Benjamin Disraeli

Problem: Kosten der Informationsbeschaffung sind zu teuer, somit zahlt sich häufig die Informationsbeschaffung nicht aus (Beispiel warten das Markt Tiefs tatsächlich unterschreitet)

Problem: Der Zeitaufwand der Informationsbeschaffung dauert zu lange (Tradingentscheidungen werden unter Zeitdruck getroffen)

Lösung: Verabschiede Dich von der Perfektion, definiere klar, wieviel Informationen Du verwenden willst und wie lange der Informationsbeschaffungsprozess dauern darf und WAGE DEN SPRUNG INS UNGEWISSE

Eine akzeptable schnelle Entscheidung ist in jedem Fall besser als eine perfekte Entscheidung zu spät!

271 von 356

Accuracy Tradeoff

(Geschwindigkeits-Genauigkeits-Ausgleich)



Lass das Denken, wenn Du geübt bist!

272 von 356

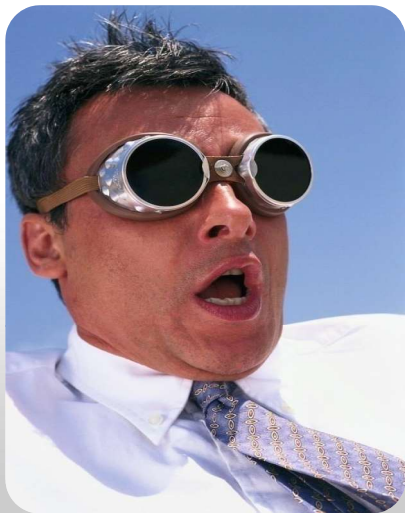
Was beeinflusst die rechte Gehirnhälfte?



Gefühle:
Sie sind die Sprache der Intuition!!!

Starke Emotionen, wie Angst oder Gier
verzerren gute intuitive Entscheidungen!

273 von 356



Letztendlich um es auf den Punkt zu bringen, es in einem Satz zu sagen, ist es so, dass dieses Spiel nur aus einem einzigen Grund verloren wird. Weil der Trader Angst hat.

274 von 356

5 Ängste des Traders

Angst vor Verlust

- (zu stark Ergebnis orientiert)

Angst etwas zu verpassen

Angst das Gewinne sich in Verluste verwandeln

Angst nicht recht zu haben

- Focus Recht zu haben und nicht Geld zu verdienen

Angst vor sich selber

275 von 356

Intuition



Unbewusste ganzheitliche Bewertung der uns vorliegenden Wahrnehmungen, Eindrücke und Erkenntnisse

- je nach Faktenlage und Bewertung können unterschiedliche Entscheidungen entstehen
- Rationalität und Intuition sind keine Gegensätze (genausowenig wie Hören und Sehen)
- komplementäre Formen, die Welt zu begreifen
 - wertvolle Ergänzungen

276 von 356



Intuition nutzen

- Lerne die „Sprache“ Emotion zu verstehen
- Mach einen Mentaler Selbstcheck um störende Gefühle zu identifizieren
- Erfasse das Risiko immer rational
- Lerne der Intuition zu vertrauen

277 von 356

Wann weiss ich, dass der Moment für eine gute Entscheidung da ist?

- Klares Bild von dem was passiert (visuell matching Geschehen mit Vorstellung)
- Gefühl der Kontrolle
- positives Feedback (Trade entwickelt sich so wie ich ihn mir vorstelle)

278 von 356

Lernen Entscheidungen unter Druck schnell zu treffen

- Besondere Fallbeispiele besprechen
- Möglichst jeden Tag trainieren Kursverläufe zu beobachten
- Mentale Simulation üben

279 von 356

Enneagramm



Tradingprobleme - Entwicklung - Persönlichkeit



Birger Schäfermeier

Vorteil Typ Einordnung

Du bist nicht allein 😊

Du kennst die „Loosing „ Tendenzen des Typs und kannst Sie effektiv kontrollieren

Führt zu mehr Akzeptanz und besseren Selbstverständnis

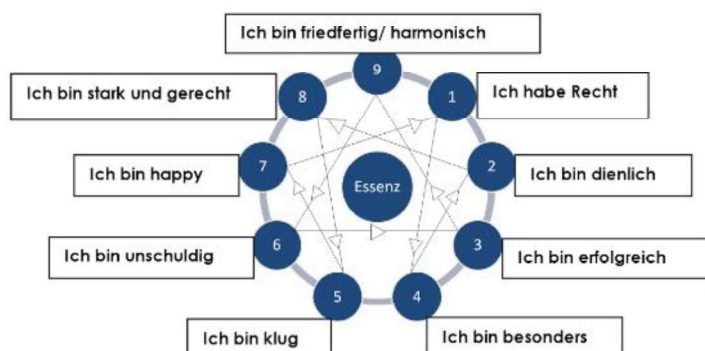
Nachteil Typ Einordnung

Verschiebung der Verantwortung auf den Typ „So bin ich“ 😞

281 von 356

Selbstidealisierung

Selbstidealisierungen
(Grafik nach Rohr und Ebert, 1991)



282 von 356

Aufmerksamkeit

Automatische Ausrichtungen von Aufmerksamkeit
(nach Helen Palmer, 1991)



283 von 356

yp	Name ^[17]	Selbstbild	unreif (unerlöst, krank)	normal	reif (erlöst, gesund)
1	Perfektionist	Ich habe Recht	rechthaberisch, pharisäerhaft, zersetzend	perfektionistisch, zaudernd, skrupulös	kritisch wach, gelassen, ethisch hochstehend
2	Geber / Helfer	Ich helfe	manipulativ, beherrschend, symbiotisch	mütterlich, gebend, aktiv	fürsorglich, freundlich, originell
3	Dynamiker /Macher	Ich habe Erfolg	opportunistisch, betrügerisch, karrieresüchtig	pragmatisch, statusbewusst, rollenorientiert	kompetent, wahrhaftig, zuverlässig
4	Individualist / Romantiker	Ich bin anders	wehleidig, dekadent, todesverliebt	ästhetisch, romantisch, stilvoll	kreativ, natürlich, diszipliniert
5	Beobachter / Denker	Ich blicke durch	isoliert, nihilistisch, exzentrisch	analytisch, distanziert, abstrakt	erfinderisch, weise, tatkräftig
6	Loyale/Skeptiker	Ich tue meine Pflicht	abhängig, aggressiv, feige	pflichtbewusst, vorsichtig, (anti-)autoritär	treu, mutig, vertrauensvoll
7	Visionär/ Optimist	Ich bin glücklich	exzessiv, dilettantisch, rechthaberisch	überaktiv, genießerisch, oberflächlich	fröhlich, vielseitig, nüchtern
8	Boss	Ich bin stark	tyrannisch, machtbesessen, gewalttätig	kontrollierend, konkurrierend, direkt	großzügig, führungsstark, beschützend
9	Vermittler / Friedliebende	Ich bin zufrieden	fatalistisch, desorientiert, stur	angepasst, pflegeleicht, unentschlossen	annehmend, friedfertig, zielorientiert

Richard Rohr, Andreas Ebert: Das Enneagramm – Die 9 Gesichter der Seele. Claudius, München 21. Aufl. 1993

284 von 356

Identifiziere Trading Fehler und Probleme

Die meisten Trading Fehler lassen sich auf bestimmte Persönlichkeitsmerkmale unterschiedlicher Charaktere zurückführen.

Aufgabe: Finde Beispiele

Fehler / Problem	Charakter Merkmal	Typ

285 von 356

Problem	Charakter	Typ
Zu riskant zu groß	Selbstüberschätzung	
Nicht konsequent	Entscheidungsschwach	
Traden ohne Stop	Rechthaber	
Systemhopping	Der Sehnsüchtige	
Schlechtes Management	Der Oberflächliche	
overtrading	Der ungeduldige	
Zu enge Stops	Der Ängstliche	
Kein System	Der Glücksucher	
Übertriebenes Vertrauen	Der Optimist	

286 von 356

Strategien im Umgang mit Problemen, Fehlern, Angst

Typ	Reaktion	Ziel	Tun	Motiv
Regressiv passiv - von weg -	Todesstarre „Vogel Strauss“	Ausblenden Keinen Angriffs Punkt bieten BLOCKIEREN	Reglos , Nichts- Tun, Unterordnung, Ignorieren	Konflikt vermeiden
Regressiv aktiv - Von weg -	Flucht	Rationalisieren	Denken, Zweifeln, Grübeln	Sicherheit erlangen
Progressiv passiv - Hin zu-	Verdrängen	Ausweichen Ablenken UMLEITEN	Verleugnen Sehnsucht Änderung Focus	Wahrnehmen und Fühlen
Progressiv aktiv - Hin zu -	Fight	Herrschen- Macht- Kontrolle VERSTÄRKEN	Angriff- Wut - Aggression	Handeln und Autonomie

Wie reagierst du auf Probleme, Fehler, Angst? _____

287 von 356

Disziplin

Wir müssen um uns zu entwickeln gegen unsere „natürlichen „Zwänge und Gewohnheiten handeln

Dazu sind Entscheidungen notwendig

Dazu ist Selbsterkenntnis notwendig

Das Enneagramm hilft uns Selbst zu erkennen und zu verändern!

288 von 356

Das Enneagramm



Das Enneagramm nennt **9 Persönlichkeitsmuster**, die sich in ihrem Denken, Fühlen und Handeln unterscheiden und die Welt wie durch eine andere Brille sehen. 3 Grundenergien und 3 Möglichkeiten ihrer Verformung sind dafür verantwortlich. Jeder Mensch gehört einem der 9 Grundmuster an. Es ist in uns angelegt, wir bringen es mit auf die Welt und behalten es ein Leben lang.

Der **Leitsatz**, dem jeder Typ sein Leben (zunächst) unterordnet, kann einen ersten Hinweis auf den eigenen Typus geben

289 von 356

Drei Grundenergien



Bauchtypen

- Bauchenergie hat etwas mit Handeln zu tun. Menschen wollen Autonomie, grenzen sich ab. Es sind die sogenannten ZORN TYPEN

Herztypen

- Herz hat mit Gefühlen zu tun, Menschen streben nach Anerkennung und Beziehung. Es sind die sogenannten IMAGE TYPEN

Kopftypen

- Kopfenergie hat mit Denken zu tun. Diese Menschen suchen Sicherheit und Orientierung. Weil Sie sich oft schwach fühlen werden Sie auch die ANGST TYPEN genannt

290 von 356

Energie kann verformt werden

Verstärkung der Energie

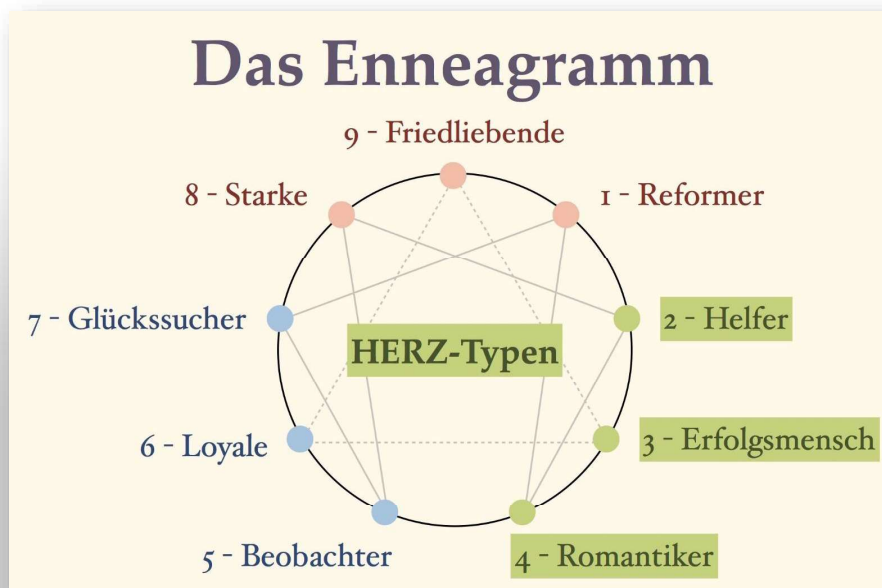
Blockierung der Energie

Umleitung der Energie



291 von 356

Herztypen: Es geht um Fühlen und Anerkennung



292 von 356

Die Zwei - Der HELFER



Menschen vom Typ ZWEI brauchen es gebraucht zu werden

Er ist hilfsbereit, warmherzig, einfühlsam, will alle zufrieden stellen, ist freundlich, opferbereit herzlich und aufmerksam für die Bedürfnisse anderer. Er ist arglos, nicht verurteilend, gastfreundlich, liebevoll, großzügig, selbstlos, akzeptierend und ermutigen

Die Schwächen eines Helfers sind die des **“Stolzen“**. Er ist vereinnahmend, manipulierend, blind für die eigenen Motive und “Strategien”, stolz auf die eigene Hilfs- und Opferbereitschaft. Er ist distanzlos, trägt das Herz auf der Zunge und kann kaum Hilfe annehmen. Einem Helfer darf man keine Hilfe anbieten. Er kann aggressiv und sehr anklagend sein, wenn er kein Lob für seine große Pflicht bekommt.

Ihre fehlende Selbstkritik übertreibt die eigenen Verdienste und verleitet Typus ZWEI dazu, sich überlegen, großartig, würdig und wichtig zu fühlen.

293 von 356

Die Zwei - Helfen (Geben) „liebevoll selbstlos und hilfsbereit bin ich“



Größte Angst	Bedürftigkeit ungeliebt zu sein
Problem	Stolz (Problem)
Dominierende Emotion	Liebe
Abwehrmechanismus	Unterdrückung
Trading Skills	Keine
Trading Schwächen	Kein Interesse am Markt
Stärke	In der Unterstützung anderer Menschen
Trader Typ	Gar nicht – Berater
Trading Stil	Berater

294 von 356

Die Drei - Der Erfolgsmensch



Fragen „Wie komme ich an“, sehr sensibel für dieses Thema immer auf der Suche nach Anerkennung

Besonderes Gespür für Erwartungen von anderen und kann sich perfekt anpassen

Menschen vom Typ DREI genießen es, bewundert zu werden, und dafür tun sie vieles. Oft tragen sie (zunächst) Masken, hinter denen sie kaum noch sichtbar sind. Es kann sogar sein, dass sie sich mit Menschen oder Projekten identifizieren, zu denen sie keinerlei oder nur eine geringe innere Beziehung haben (Täuschung)

Er ist leistungsorientiert, leistungsstark, zielstrebig und erfolgreich. Er hat ein ausgezeichnetes Organisationstalent, ist mitreißend, inspirierend, selbstsicher, anpassungsfähig, aktiv, meistens bewundert, beliebt, attraktiv, vielseitig talentiert, tüchtig und charmant. –

Er ist image- und karrierebewusst, konkurrenzsüchtig und identifiziert sich sehr mit Rollen, Titeln und Positionen. Er ignoriert eigene Gefühle zugunsten der Karriere, ist intolerant gegenüber Inkompetenz anderer, selbstgefällig und er gebraucht andere unter Umständen zu seinem Vorteil.

295 von 356

Die Drei



VERSUCHUNG:	TÜCHTIGKEIT
ABWEHRMECHANISMUS:	IDENTIFIKATION
VERMEIDUNG:	VERSAGEN
WURZELSÜNDE:	LÜGE & BETRUG
FALLE:	EITELKEIT
KEHRSEITE:	WAHRHAFTIGKEIT oder EHRlichkeit

296 von 356

Die Drei - Erfolg, der Macher „effektiv, kompetent bin ich“

Größte Angst	Versagen
Problem und Gabe	Leistungsorientiert und zielstrebig, Organisationstalent, anpassungsfähig
Dominierende Emotion	Ehrgeiz, Tatkraft, Vision, Anerkennung
Abwehrmechanismus	Identifikation
Trading Skills	selbstsicher, aktiv, entscheidungsstark
Trading Schwächen	zu viel, zu wenig fokussiert, zu ergebnisorientiert
Stärke	sehr risikobereit, ergebnisorientiert, Anpassungsfähig
Tradertyp	Diskretionäre Trader
Trader Stil	Daytrader

Die Vier - Der Individualist

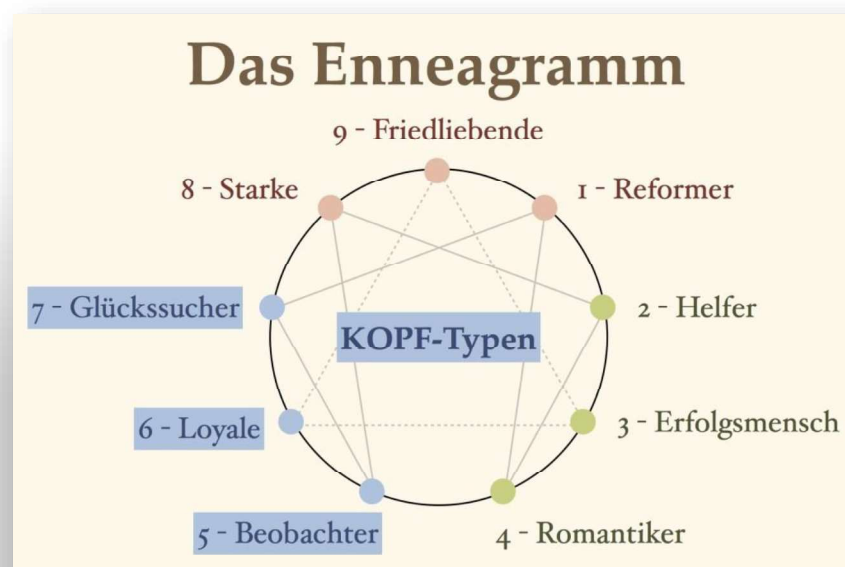
Primär von Sehnsucht bestimmt

- Nach dem Schönen und das Leben zu einem harmonischen Ganzen
- Innenwelt zugewandt
- Elitäres Bewusstsein
- Leicht zu erkennen: Ausgefallene Kleidung,
- Sobald sie etwas besitzen sind sie enttäuscht, ihre Begierde ist die Sehnsucht
- Sie sind (zunächst) auf der Suche nach der "blauen Blume", dem besonderen Schatz. Die reale Welt ist ihnen zu profan. Zugleich aber sehnen sie sich danach, wie alle anderen in ihr Zuhause zu sein (Neid). Es scheint manchmal so, als sei nur der Weg ihr Ziel (ohne dass sie ankommen wollen). Sie leben mehr von der Sehnsucht nach dem Gefühl, als vom Gefühl selbst. Doch wenn sie ihre innere Heimat und einen Platz im Leben finden, wird auch die "gewöhnliche" Welt der Ort, an dem ihre unruhige Seele rasten kann.
- Die Stärken des Romantikers sind die eines **"ausgeglichene Menschen"**. Er hat Sinn für Schönheit, Natur, Kunst und gepflegten Stil. Er ist sensibel, leicht verletzbar, intuitiv, phantasie reich, kreativ, gefühlsstark, offen, persönlich, ästhetisch, oft künstlerisch veranlagt, emotional wahrhaftig, authentisch, diskret und taktvoll

Die Vier - Anders sein (Idealismus) „originell kultiviert sensibel bin ich“

Größte Angst	Gewöhnlichkeit
Problem und Gabe	Neid
Dominierende Emotion	Sehnsucht
Abwehrmechanismus	künstliche Sublimierung
Trading Skills	Blick für das Außergewöhnliche Besondere
Trading Schwächen	mag sich nicht festlegen auf ein profanes System
Stärke	Intuition
Trader Typ	Intuitiver Trader
Trading Stil	unbestimmt

Die Kopftypen = Es geht um Denken und um Sicherheit



Die Fünf - Du denkst bevor Du tust **oder** anstatt etwas zu tun

Versuchung : Wissen = Wissen = Macht

- Informationen reichen niemals auf, noch ein Kurs, noch ein Seminar, noch mehr Daten
- Verstecken sich und sind vollkommen unauffällig,

Abwehrmechanismus = Rückzug

- Angst vor emotionalem Engagement
- Unreife 5 :Verbleiben gerne in abstrakten Welt der Theorien

Abwehrmechanismus:

Segmentierung

Wurzelsünde: Habsucht:

Fünfer sind keine Geber

Falle:

GEIZ

Vorteil: Sie verstehen Zusammenhänge Die Stärke des Beobachters ist die eines **“weisen Menschen“**. Er ist ideenreich, originell im Denken, innerlich unabhängig, freundlich, sanft, unaufdringlich, unvoreingenommen gegenüber neuen und ungewöhnlichen Ideen, Gedanken und Auffassungen. Er ist erfinderisch, genial, tolerant, weitsichtig, intellektuell, akademisch und ist fähig zu Pionierarbeit.

Die Schwäche des Beobachters ist die des **“Distanzierten“**. Er ist zurückgezogen, unbeteiligt, eher ein Beobachter des Lebens als ein Teilnehmer, wortkarg, gedankenverloren. Er irritiert andere oft durch Schweigsamkeit, Geiz mit sich, ist kopflastig, Einzelgänger, mag nicht um Hilfe bitten, mag um keinen Preis dumm erscheinen.

301 von 356

Die Fünf - (Wissen) Beobachter „weise klug und rezeptiv“ bin ich DER Forscher

Größte Angst	Leere und Angst etwas unvernünftiges zu tun
Problem und Gabe	Objektivität
Dominierende Emotion	Geiz und Habsucht
Abwehrmechanismus	Rückzug
Trading Skills	ideenreich, Analyst, Theorien
Trading Schwächen	kann nicht improvisieren und unter Druck arbeiten, Angst vor Handeln (can not press the button
Stärke	Systementwickler
Trader Typ	Hedger, Spread Trader, Macro Trader
Trading Stil	Automatisiertes Traden oder Macro
Aufgabe	Engagement und Handeln zu lernen

302 von 356

Die Sechs - Der Loyale



Kooperativ, teamfähig und zuverlässig
 Vorsichtig, furchtsam und misstrauisch
 In der unreifen Version: Opfer von Verfolgungswahn
 Sie beten Autorität an und fürchten sie zugleich
 Sie sind liebenswürdig und angepasst
 Sehnen sich nach Sicherheit und suchen eine Welt in Schwarz und Weiß inklusive Wahrheit in schwarz und weiß
 Kommen beim lernen oft nicht voran, weil sie jedes Detail überprüfen und Widersprüche ausschalten müssen
 Neigen zu Verschwörungstheorien
 Fähnchen im Wind, anstatt selbstbewusst aufzutreten
 Sie sind Pessimisten und haben Angst vor Erfolg. So müssen sie nicht Neider oder Konkurrenten fürchten, sie setzte sich unerreichbare Ziele, das der Misserfolg vorprogrammiert ist.
 Notorische Verlierer, sie können nur schwer Lob annehmen
 WURZELSÜNDE: FURCHT

303 von 356

Die Sechs



VERSUCHUNG:	überzogenes Streben nach Sicherheit
BEGABUNG:	Unfehlbare Quelle der Wahrheit = Fundamentalisten
ABWERHMECHANISMUS:	Sinn für Ungereimtheiten und verdächtige Momente
WURZELSÜNDE:	Projektion
	FURCHT
	Apokalyptische Szenarien, was alles schiefgehen kann
VERMEIDUNG:	FEHLVERHALTEN
FALLE:	FEIGHEIT
GABE:	Loyalität, Hingabe Verantwortungsbereitschaft
Gottesfrucht:	MUT
Einladung:	Glaube und Vertrauen
AUFGABE:	lösen von Außenleitung und Verantwortung für Leben und Gefühle selbst übernehmen

304 von 356

Die Sechs - (Sicherheit) Der Zweifler / Skeptiker „treu gehorsam“ bin ich



Größte Angst	Fehlverhalten
Problem und Gabe	Loyalität
Dominierende Emotion	Ängstlichkeit FEIGHEIT Furcht
Abwehrmechanismus	Unterordnung
Trading Skills	Fleißig und kann sehr gut seinem System folgen (Treue)
Trading Schwächen	Paranoid, überzogenes Sicherheitsbedürfnis, Angst vor neuen und Veränderungen (Anpassungsschwierigkeit an neue Situationen), Entscheidungsschwach,
Stärke	sieht Schwierigkeiten
Trader Typ	System Trader
Trading Stil	System Trader
Aufgabe	Vertrauen lernen , Halt finden

305 von 356

Die Sieben --- die die immer lacht --- das ewige Kind, der Enthusiast



Optimisten, Freude ausstrahlen, Idealisten und voll von Zukunftsplänen, ansteckender Humor , Kinder scharen sich um sie

Locker, humorvoll, fantasiebegabt sonnig entwaffnendem Charme

Jeder Tag möglichst viel Genuss und möglichst wenig Schmerzen verspricht

NEUGIERIG, brauchen Abwechslung, STIMULATION

Generalisten keine Spezialisten, Übertriebenes Vertrauen in eigene Fähigkeiten

Viele Bälle im Spiel

„Kunst des bluffens“ sind allround Dilletanten

306 von 356

Die Sieben



Die Stärke des Glückssuchers ist die eines **“freudvollen Menschen“**. Er ist fröhlich, vergnügt, immer guter Laune, heiter, unkompliziert, “pflegeleicht”, unbeschwert, phantasie reich, nett, begeisterungsfähig, kontaktfreudig, unterhaltsam, optimistisch, lebensfroh, zukunftsorientiert, kann das Leben genießen, vielseitig begabt und ausgleichend

Die Schwäche des Glückssuchers ist die des **“Schmerzverleiders“**. Er ist genuss süchtig, blendet die dunkle Seite der Realität aus, Konflikt- und schmerz scheu, verwechselt Pläne mit Versprechen bereits mit der Durchführung, erscheint oberflächlich, geschwätzig, hyperaktiv, flatterhaft und scheut Mühe und Anstrengung.

mangelndes Einfühlungsvermögen, Überempfindlichkeit gegenüber Kritik, übertriebenes Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten. Sie halten sich für wichtig, grandios, einzigartig, beschäftigen sich deshalb viel mit Fantasien über die eigenen Erfolge. Sie wollen beachtet und bewundert werden. In Beziehungen verhalten sie sich tendenziell ausbeuterisch, wenig emphatisch, neidisch. Sie zeigen sich oft arrogant.

307 von 356

Die Sieben



Versuchung:	Völlerei
Abwehrmechanismen:	Rationalisierung Glück und Freunde werden im Kopf produziert! Sie sind unglücklich wenn andere unglücklich sind, sie brauchen good vibrations
VERMEIDUNG:	SCHMERZ
WURZELSÜNDE:	Unmäßigkeit Mehr ist besser
GABE:	NÜCHTERNHEIT

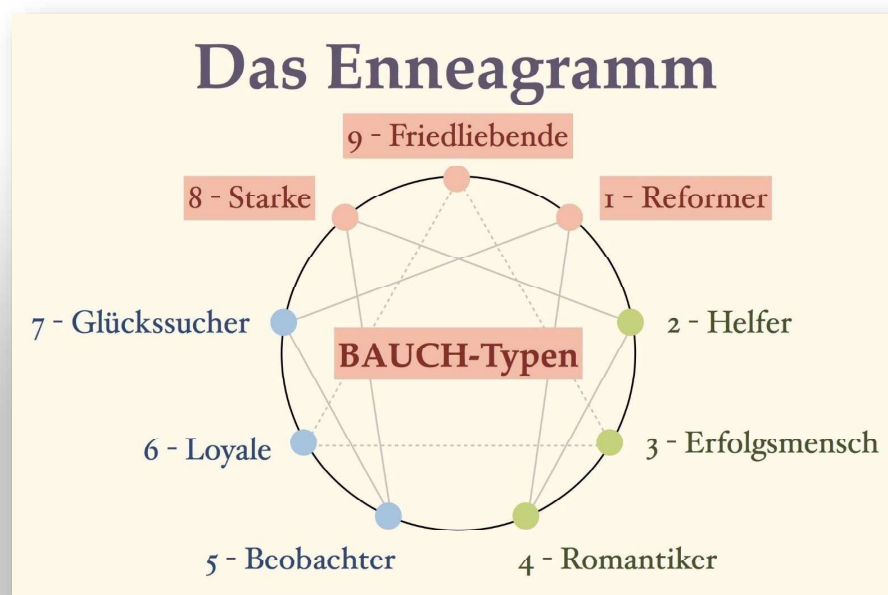
308 von 356

Die Sieben - Freude Glück "Ich bin kleiner als die Welt" (abhängig)

Größte Angst	Schmerz
Problem und Gabe	Freudvoll
Dominierende Emotion	Gier
Abwehrmechanismus	Rationalisierung
Trading Skills	Dynamisch, vielseitig begabt, phantasievoll
Trading Schwächen	oberflächlich, leichtsinnig, flatterhaft, unkonzentriert, chaotisch, sehr risikobereit, überschätzt eigene Fähigkeiten, legt sich ungern fest
Stärke	Balance emotional ausgeglichen
Trader Typ	aktive Trader „easy money“
Trading Stil	nicht bestimmt, da vielseitig
Aufgabe	Innehalten und Maßhalten

309 von 356

Die Bauchtypen Es geht um Handeln und Autonomie



310 von 356

Die Acht = MACHT Kontrolle Der Herausforderer Der Boss



Das Leben ist bedrohlich und feinselig
 Sie suchen förmlich Konflikte
 Notorische Neinsager
 Abwehr und Verneinung ist die erste Reaktion
 Ärger
 Bei Partys gehören Sie zu den letzten die durchmachen
 Sie genießen den Schmerz weil er zum Leben gehört
 Sie wollen über alles Bescheid wissen und informiert werden.
 Sie hassen unklare Botschaften
 Neigen dazu die eigene Meinung als absolut richtig anzusehen
 Hang zur Überheblichkeit und Rechthaberei
 Richtet manchmal die Aggression gegen sich selbst
 Es gibt nur 'Schwarz oder Weiß' keine Grautöne

311 von 356

Die Acht



Eigentliche Energie:	Totales Engagement für die Wahrheit, das Leben und Gerechtigkeit, Passion für die Sache
Abwehrmechanismus:	Sie können Schmerz besser ertragen als andere Verleugnung.. Grenzen der Macht leugnen, eigenen Schwächen, alles was nicht ins eigene Konzept von Wahrheit passt
Wurzelsünde:	SCHAMLOSIGKEIT, sie sind Vollblutmenschen übergrieff auf Mitmenschen aus Lust oder Leidenschaft wird schamlos benutzt
	Starkes Kontrollbedürfnis ist auch Schwäche, pingelig und Detail abgestimmt
Tier:	Sie müssen zu geben können das Sie im Unrecht sind Stier, Klapperschlange, Tiger
Einladung:	Erbarmen

312 von 356

Vorteile Acht



Super straight

Belastbar im Drawdown, weil Schmerz ertragen kann

Sie zeigen selten Furcht

Waghalsig, risikofreudig und nehmen gefährliche Herausforderungen gerne an

Starkes Kontrollbedürfnis

Kompromisslos

PASSION: Lebenslust und Leidenschaft

GEISTESFRUCHT: UNSCHULD

313 von 356

Die Acht = Macht und Kontrolle „gerecht und stark und überlegen bin ich“



Größte Angst	Schwachheit
Problem und Gabe	Kontrolle ausüben
Dominierende Emotion	Ärger
Abwehrmechanismus	Verleugnung
Trading Skills	Kompromisslos , Kontrolliert, kann Schmerz ertragen
Trading Schwächen	Rigide , legen sich mit dem Markt an (versucht zu dominieren), suchen Ärger (brauchen Herausforderungen), waghalsig, Risiko freudig, können nicht zugeben das Sie im Unrecht sind,
Stärke	Furchtlos , gute Execution Skills, ordnend und organisierend
Trader Typ	Kämpfer,
Aufgabe	Eigene Probleme beim Namen nennen das innere Kind wieder finden

314 von 356

Die Neun - Der Friedliebende „Alles hat seine Berechtigung“



Menschen vom Typ NEUN gehören zu den “Stillen im Lande”. Sie fühlen sich (zunächst) in ihrer eigenen, verborgenen, inneren Welt am wohlsten. Die äußere Welt ist ihnen oft lästig und lenkt sie nur von dem ab, was sie in sich selbst erleben. Doch sie öffnen sich der Welt, wenn sie ihre eigenen Kräfte erfahren

die Stärken des Friedliebenden sind die eines **“in sich ruhenden Menschen”**. Sie sind ruhig, zufrieden, gelassen, gemütlich, versöhnlich, Frieden stiftend, unparteiisch, wie ein “ruhiger Pol” in der Hektik des Alltags. Sie sind optimistisch, geduldig, bescheiden, emotional stabil, arglos, gutmütig, ausgeglichen, akzeptierend, freundlich und kommen mit allen Menschen gut aus.

Die Schwächen des Friedliebenden sind die eines **“Konfliktvermeiders”**. Sie sind träge, Energie- und leidenschaftslos, wollen Ruhe um jeden Preis, gehen meist den Weg des geringsten Widerstandes, sind unpünktlich, vergesslich, trauen sich nicht viel zu, spielen Konflikte herunter, sind stur, hilflos, realitätsfern und melancholisch.

315 von 356

Die Neun (Harmonie (Ruhe) „gelassen Harmonisch ausgeglichen bin ich“



Größte Angst	Konflikt
Problem und Gabe	Friedliebend - Konfliktvermeidung
Dominierende Emotion	Energie und leidenschaftslos, Weg des Geringsten Widerstandes, Tragheit
Abwehrmechanismus	Betäubung
Trading Skills	Geduld
Trading Schwächen	zu ruhig und gemütlich, drückt sich häufig vor Verantwortung
Stärke	Ausbalanciert
Trader Typ	Algotrader
Trading Stil	Swing Trader
Aufgabe	Verantwortung übernehmen

316 von 356

Die Eins - „Das Leben soll vollkommen sein“ Die Reformer



Er möchte alles mindestens 100%ig machen.

Er erwartet, dass immer alles so ist, wie es sein sollte.

Er ist fair und gewissenhaft, macht sich viele Gedanken, ist treu, ordentlich, pünktlich, zuverlässig, idealistisch, sehr diszipliniert, hat eine sehr starke Selbstkontrolle,

Sinn fürs Detail und sehr hoch entwickelte ethische und moralische Maßstäbe.

Er ist perfektionistisch, empfindlich und ungeduldig, oft frustriert und unzufrieden, weil es oft nicht so ist, wie es sein soll und sich nicht in einem überschaubaren Zeitrahmen verwirklichen lässt.

Er ist intolerant, hyperkritisch, oft in „geladenem“ Zustand, kleinlich in manchen Dingen, ständig in Zeitdruck und zögerlich bei Entscheidungen.

Er verurteilt sich und andere, ist stur, pedantisch, selbstgerecht, ironisch und erbarmungslos.

317 von 356

Die Eins - Der Perfektionist „ehrlich fleißig ordentlich bin ich“



Größte Angst	Ärger
Problem und Gabe	Perfektionismus
Dominierende Emotion	Zorn
Abwehrmechanismus	Reaktionskontrolle
Trading Skills	Perfektionismus, Gelassen, hyperkritisch, sehr Diszipliniert starke Selbstkontrolle,
Trading Schwächen	Ungeduld , Perfektionismus zu Detailverliebt, es gibt immer was zu verbessern,
Stärke	Sie entdecken Ungereimtheiten („The Big Short“)
Trader Typ	Tüftler
Trading Stil	Unentdeckte Chancen aufspüren, häufig Antizyklisch

318 von 356

Herztriade:

- Typ 2 - Kritiker oder Träumer
- Typ 3 - Realist
- Typ 4 - Träumer oder Kritiker

Kopftriade:

- Typ 5 - Realist
- Typ 6 - Kritiker
- Typ 7 - Träumer

Bauchtriade:

- Typ 8 - Realist
- Typ 9 - Träumer
- Typ 1 - Kritiker

319 von 356

Persönlichkeitstypen und Angst

Typ 1	Umgang mit der Energie	Wie	
1	Umleiten	Rückzug aktiv	Selbstkontrolle Askese
2	Verstärken	Angriff	Bedrängen , übergriffig
3	Blockieren	Rückzug passiv	Ignorieren
4	Umleiten	Rückzug aktiv	Projizieren
5	Verstärken	Aktiver Rückzug um dann anzugreifen	Distanzieren
6	Blockieren	Rückzug passiv	Unterordnung
7	Umleiten	Rückzug aktiv	Verleugnen
8	Verstärken	Angriff	Kampf
9	Blockieren	Rückzug passiv	Totstellen

320 von 356

Umgang mit der Angst

		Angstreaktion
Progressiv: Herrschen wollen, Machtstreben Regressiv: Unterwürfig	Instabilität, Zerstörung und Mangel an Gedeihen	Man kauert sich zusammen, macht sich klein, verkriecht sich
Progressiv : Hektik Regressiv : Starr	Ruhelosigkeit, ständiges Schwanken und Unentschiedenheit	Man erstarrt, wird reglos, klammert sich an einen Strohalm, Totstellreflex, will die Situation nicht wahrhaben
Progressiv :Askese Regressiv: Sucht	Mühe Störanfälligkeit Hoffnungslosigkeit	Man hält den Atem an, isoliert sich

321 von 356

Der Charakter Typ bestimmt, wie Du auf primär auf Probleme reagierst

Problem	Typ	Verhalten
Verluste laufen lassen		Regressiv - verleugnen
Weigerung Trading Tagebuch zu führen		Aggressiv
Verbilligen – Nachlegen im Verlust		Aggressiv
Angst was zu verpassen -Overtrading		Aggressiv

322 von 356

Kritik und Nutzung



Das Enneagramm dient nicht dazu, das du Dich in eine Schublade packst
Es ist eine guter Ansatz zur Entwicklung Deiner Persönlichkeit Ziel eigene
Schattenseiten aufzuspüren und zu überwinden

Das System des Enneagramms stellt somit keine Schubladen zur Archivierung
menschlicher Charakterzüge zur Verfügung, sondern es eröffnet neue
Perspektiven, die den Menschen ein Verlassen ihrer - zumeist unbewusst -
selbstgesetzten Beschränkungen erst ermöglichen.

Zutreffend ist es hingegen auszudrücken, dass die Absichten, die jemand hegt,
sowie die Verhaltensweisen, die jemand zeigt, sich den Inhalten eines bestimmten
Enneagramm-Musters zuordnen lassen.

323 von 356

Selbsterkenntnis



Das Enneagramm dient insbesondere im Bereich seiner psychologisch
ausgerichteten Anwendung in erster Linie der Selbsterkenntnis.

Grundlage hierfür ist für jeden Enneagramm-Punkt die Suche nach der
spezifischen störenden Leidenschaft, die im System des Enneagramms jeweils
einem der 9 Muster zugeschrieben wird.

Selbsterkenntnis mit dem Enneagramm nimmt also ihren Ausgang bei der
Beschäftigung mit einer jeweils näher zu bestimmenden negativen Ausprägung
des Denkens, Fühlens, Handelns.

324 von 356

V

- Kein Typ ist besser oder schlechter
- Jeder Typ hat eine wichtige Gabe
- Das Enneagramm zeigt wo wir uns von unserem inneren Kern ablenken und wie

325 von 356

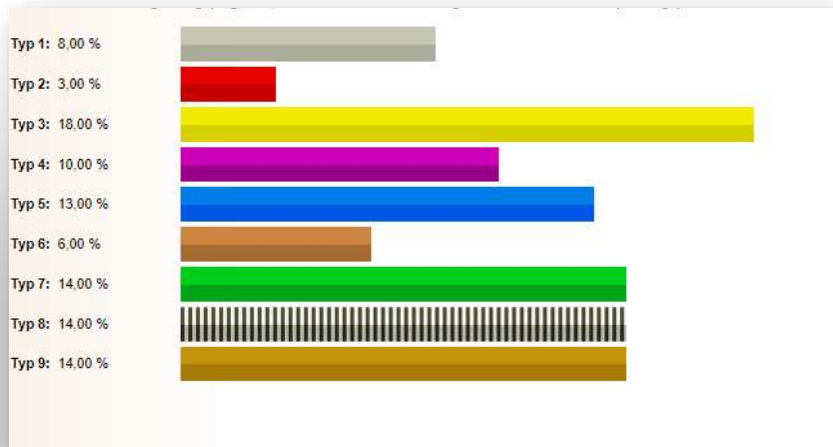
Schritte in der Arbeit

- 1) Herausfinden Deines Typus
- 2) Das Studium der Automatik, der wiederkehrenden Lebensthemen
- 3) Das Studium des Schattens, der verborgenen Motoren und Mechaniken

326 von 356

Test Deines Typs:

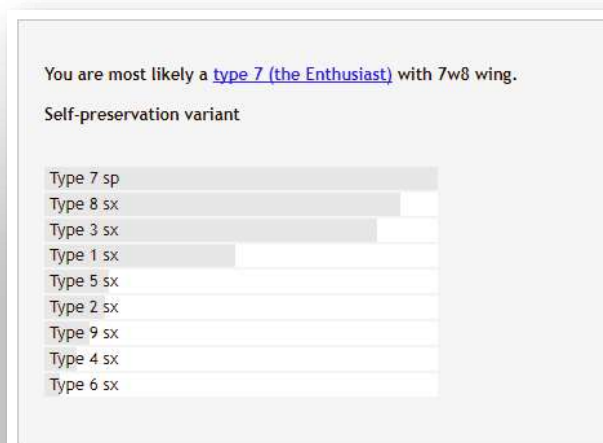
<http://enneagramm-studio.de/fragen.php?aktion=startok>



327 von 356

Test Deines Typs:

<https://www.eclecticenergies.com/enneagram/test2>



328 von 356

Test Deines Typs:

Typ 7 - 10.7

Typ 3 - 10.3

Typ 8 - 9.4

Typ 5 - 6.7

Typ 6 - 2.7

Flügel 7w8 - 15.4

Flügel 8w7 - 14.8

Flügel 7w6 - 12.1

Flügel 8w9 - 11.1

Flügel 3w4 - 10.7

Flügel 3w2 - 10.5

Flügel 6w7 - 8.1

Flügel 5w6 - 8.1

Flügel 5w4 - 7.1

Flügel 6w5 - 6.1

Level IV



Werte finden

**„Denn wenn man weiß, wer man ist,
erkennt man leichter, wo man steht und vor
allem was man wirklich braucht“**

Birger Schäfermeier

330 von 356

Beispiele für Tradingprobleme



„Ich finde mich im Markt mit Trades wieder, obwohl mein System gar kein Signal gegeben hat“

„Ich schaffe es ständig morgens Geld zu verdienen, nur um es nachmittags wieder zu verspielen“

„Ich könnte mich dafür selbst in den A---treten....“

„Ich bekomme plötzlich Angst, obwohl der Markt sich nicht wesentlich verändert hat“

„Ich habe Angst einen Trade abzusetzen...“

„Ich habe Angst Geld zu verlieren...“

„Ich möchte dabei sein....“

„Ich kann einen Bullen oder Bär Markt nicht folgen“....

Werte gehe immer mit einem Wertekonzept einher



Werte steuern unser Verhalten uns. Alles was uns wichtig ist, kann einen Wert darstellen. Doch die Vorstellungen was hinter diesem Wert persönlich für einen Menschen steht ist immer ein Wertekonzept.

Werte aber auch das Wertekonzept können sich verändern. Wir haben es meist nicht selbst geschaffen, sondern unsere Umgebung hat es geformt! Wir sind Konditioniert...

Eigenständiges Leben bedeutet Verantwortung übernehmen und Entscheidungen bewusst zu treffen

Werte sind meist emotionale Zustände, die wir schätzen (Liebe, Leidenschaft, Gesundheit, Behaglichkeit, Freiheit, Nähe...)

Es gibt aber auch Aversionswerte (Zurückweisung, Wut, Frustration, Niedergeschlagenheit, Versagen, Erniedrigung, Schuldgefühle...) Auch hier ist es wichtig sich zu fragen, welche Emotion Du am meistern vermeiden willst.

Glaubenssätze und Überzeugungen



337 von 356

Werte legen fest, wer du bist!

Wenn du etwas nicht bewertest, dann fehlt dir die Energie und Motivation mit der Sache umzugehen.

Wie wichtig ist Erfolg und Exzellenz für Dich?

Schau auf Deine Top 10 Werte. Was sind Deine Evidenz Kriterien, was ist wichtig für Dich an dem Wert?

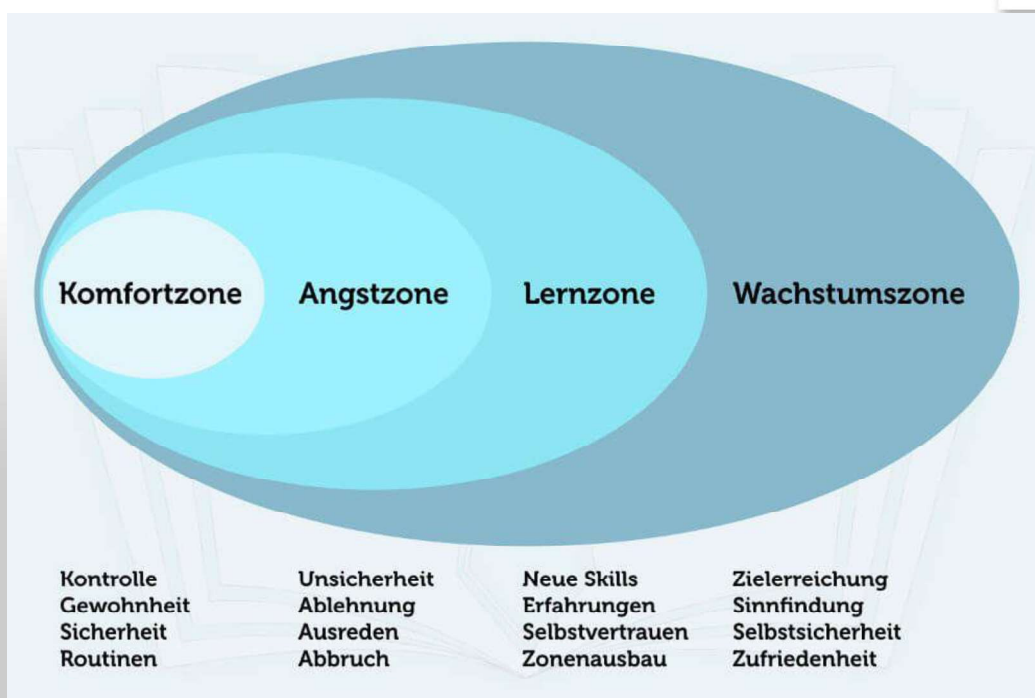
Selbstsabotage

Einer der häufigsten Gründe für Selbstsabotage sind

- nicht hilfreiche Glaubenssätze
 - „Geld ist schlecht“
 - „Ich muss die Bewegung erwischen“
- oder Wertekonflikte
 - „Freiheit versus Sicherheit“
 - „Spaß versus Erfolg“
- Spannungen zwischen Appetenz und Aversionswerten
 - „Erfolg versus Zurückweisung“

(Menschen sind bereit mehr zu tun, um Schmerz zu vermeiden, als Freude zu gewinnen)





Übung 1 : Die Inselübung

- 1) Stell Dir vor Du musst auf eine Insel und darfst 18 Dinge mitnehmen. Diese Dinge können auch Personen oder abstrakte Dinge wie eine Stadt z.B. Paris sein
- 2) Auf der Überfahrt zur Insel verlierst du 2 Dinge auf welche könntest du am einfachsten verzichten
- 3) Du bist nun auf der Insel: Du überlegst , welcher Wert könnte hinter den Dingen stecken
- 4) Gehe deine Werteliste von oben nach unten durch und vergleiche immer zwei Werte. Entscheide Dich für einen
- 5) Nun hast du nur noch 8 Werte. Wiederhole den Schritt 4 mit diesen 8 Werten
- 6) Glückwunsch, du hast nun 4 Werte vor dir. Vielleicht sind einige Werte durch einen ungünstigen Vergleich herausgefallen. Deshalb darfst du nun wieder 4 hinzufügen

Die Inselübung

Übungsblatt zum Ausfüllen

Schritt 1) und 2)	Schritt 3)	Schritt 4)	Schritt 5)	Schritt 6)	Deine Hierarchie
1.					1.
2.					2.
3.					3.
4.					4.
5.					5.
6.					6.
7.					7.
8.					8.
9.					
10.					
11.					
12.					
13.					
14.					
15.					
16.					
17.					
18.					

Übung 2 Werte:

Werte finden:

- 1) Schreibe deine fünf wichtigsten Werte auf.
- 2) Überprüfe welcher Deiner Tätigkeiten welche Werte verwirklichen

Dann gib jeder Tätigkeit für jeden Wert eine Note. Addiere die Werte und sortiere so den Rang. Beispiel:

	Erfolg	Ansehen	Sicherheit	Spaß	Liebe	Rang
Beruf	3	5	1	5	5	19=4
Trading	1	5	6	1	4	17=2
Familie	5	6	4	2	1	18=3
Golf	3	1	4	1	6	15=1
Gemeinderat	3	1	5	5	6	20=5

Übung 3 – Werte: Lottogewinn



Nehmen wir an Du gewinnst 10 Millionen im Lotto. Schreibe eine Liste mit all den Dingen, die sich in Deinem Leben verändern würden

Wie sicher ist es das Du das tust?

☐ Möglich ☐ vielleicht ☐ wahrscheinlich ☐ ganz sicher

Wäre es auch möglich, ohne den Gewinn das zu tun?

☐ eigentlich ja ☐ ja wenn ich mich bemühe ☐ kaum ☐ unmöglich

332 von 356

Übung 4 - Werte: Wie wichtig ist Erfolg in Deinem Leben?



Schreibe Deine 10 größten Erfolge in der Vergangenheit auf. Was lief optimal in den Bereichen Karriere, Beruf und Familie und für Dich ganz persönlich.

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5

333 von 356

Werte



Ein Wert ist bereits in sich wertvoll. Es ist eine Sehnsucht nach einer sehr tiefen Emotion, die all unser Verhalten und tun steuert. Ein Wert ist unser „Guter Grund“ für das was wir tun. Ein Wert ist ein innerer Kompass, der all unsere Entscheidungen und Verhalten steuert.

Folgen wir nicht unseren Werten, fühlt sich das Leben falsch oder leer an. Unsere Werte definieren, was wichtig in unserem Leben ist.

Werte stellen unsere innere Landkarte da. Sie sind eine Orientierungshilfe und Entscheidungshilfe, wie wir durch unser Leben gehen.

Wertvorstellungen und Normen sind kulturell und durch Erziehung geprägt.

Werte unterliegen aber auch dem Wandel und sind durchaus situativ und Kontext abhängig

334 von 356

Werte Hierarchie



Reale Präferenzen:

Wie verbringst Du Deine Zeit

Wofür gibst Du Geld aus?

Wofür investierst Du Energie?

Was löst bei Dir heftige Emotionale Reaktionen aus?

Ansonsten erhältst Du eine hoffnungslose Mischung aus Rationalisierung, idealisiertem Selbstbild!

335 von 356

Werte sind relativ

Kontext ist entscheidend

Ehrlichkeit > Treue > Höflichkeit

Es kann aber dazu kommen, dass in einem bestimmten Kontext der Höflichkeit der Vorzug vor Ehrlichkeit gegeben wird.

Deshalb macht die Gliederung nur Sinn für einen bestimmten Kontext!

336 von 356

Erfüllungskriterien Evidenz Kriterien

Woran mache ich fest, dass dieser Wert erreicht ist?

Kontextspezifisch was wir erfüllen, vermeiden sollen

Freiheit: Ich kann tun was ich will

Freiheit: Ich kann sagen was ich will

Freiheit: Ich kann mich bewegen wohin ich will

Freiheit: Ich kann denken was ich will

Freiheit:

338 von 356

Was sind meine Werte?

Welche Typen von Werten gibt es? (Kernwerte, Aversionswerte, Erfüllungswerte)

Was ist mein höchster Wert?

Wo entstehen Wertekonflikte?

Wie kann ich Wertekonflikte lösen?

Woher weiß ich was mir wirklich wichtig ist?

339 von 356

Klassischer Konflikt

Persönliche Freiheit und Sicherheit
Freiheit und Ehrlichkeit

Innere Zerrissenheit

340 von 356

Ziele und Werte



Deine Ziele müssen Deinen Werten entsprechen

Der Weg mit den Du Deine Ziele erreichst muss kongruent mit den Werten sein.

Finden wir Ziele, die mit unseren Werten übereinstimmen, fällt es uns leichter, diese Ziele zu erreichen. Weil wir sind motivierter, denn die Ziele fühlen sich für uns RICHTIG an

341 von 356

Auflösung von Wert Konflikten



Stell Dir vor, es gibt Teilepersönlichkeiten von Dir, die für jeweils für einen Wert stehen.

Jeder Teil hat IMMER eine positive Intention

Ein Part will Freiheit, der andere will Aufregung

Beide Teile versuchen ihre Ziele durch Trading zu erreichen. Das Ergebnis wird sein, das der „Aufregung“-Teil immer dafür sorgt das wir die Regeln brechen.

Lass beide Teile miteinander verhandeln und Wege finden den Konflikt zu lösen!

342 von 356

Werte Konflikte



Was ist für Dich wichtig im Leben
Was sind Deine Interessen

Freiheit versus Aufregung

Small Account for Risk
Big Account für Value Trades

Evidenz Kriterien ändern anstatt die Werte zu ändern

Verhandlungen mit sich selbst führen (Teil Part's) Welche Rollen spielst du (Vater, Trader, Businessmann, Security Part, Creative Part
Jeder Part hat eine positive Intention

Werte Hierarchie



Häufig wird vorgeschlagen eine Werte Hierarchie für sich aufzustellen. Diese Konzept Orientiert sich daran, welchen Wert wir vor einem anderen Wert im Zweifelsfall vorziehen würden.

In der Tat ist es so, dass wir wahrscheinlich in einer Zwangslage einen Wert gegenüber einen anderen präferieren würden. Aber kann man daraus eine Hierarchie erstellen?

Ein Wert ist immer auch Kontext abhängig.

Deshalb sieht es in der Realität doch so aus, dass wir häufig bereits einige unserer Werte leben und dort keinen Mangel verspüren. Beispiel: Gesundheit ist für viele Menschen wahrscheinlich ein sehr wichtiger Wert, aber wenn wir Gesund sind, dann geht es nicht darum noch gesünder zu werden, sondern vielleicht Erfolgreicher zu werden. In diesem Fall würde Erfolg vor Gesundheit kommen, solange wir uns gesund fühlen.

Ich empfehle deshalb die Werte Hierarchie nicht als eine Liste sondern als eine Pyramide zu betrachten.

Werte der innere Kompass

Wir bestimmen mit unseren Werte die Bedeutung von Geschehnissen und wie wir uns verhalten sollen.

Wir haben Aversionswerte und Appetenz Werte. Also Werte von denen wir uns abgestoßen fühlen und von welchen wir uns angezogen fühlen.

Werte ändern sich im Laufe des Lebens. Es gibt finale Werte und Werte, die Zwischenziele oder Mittel zum Zweck sind.

Beispiel : Erfolg – Status – Anerkennung (Achtung auch hier kommt es wieder auf das Konzept an)

Auch Werte sind nur Glaubenssätze

Wenn du das Gefühl hast dein Leben nur mit angezogener Handbremse zu leben dann frag Dich wie gut gelingt es Dir Deine Werte zu leben. Wer seine Werte kennt, der kann klare Entscheidungen treffen!

Werte Konzept



Schatten Werte

JG Jung

Als Teilbereich der Psyche eines individuellen Menschen umfasst der Schatten nach C.G. Jung und- oder teilbewusste Persönlichkeitsanteile, die häufig verdrängt oder verleugnet werden, weil sie dem Vorstellungsbild des Ichbewusstseins von sich selbst entgegenstehen:

Wunsch=Verdrängt

Erfolg = Gier

Unabhängigkeit=Rücksichtslosigkeit

Hilfsbereitschaft= Macht



© European Trading Academy AG | Klippe 37 | 45473 Mülheim an der Ruhr