

Christoph Wahlen

# **Mentaltraining für den erfolgreichen Day-Trader**

So steigern Sie Ihr Trading-Ergebnis

FinanzBuch Verlag

# Inhalt

---

Vorwort . . . . .	7
<b>1. Einführung . . . . .</b>	<b>9</b>
1.1 Nehmen Sie eine Methode, die funktioniert! . . . . .	10
1.2 So lesen Sie dieses Buch . . . . .	11
<b>2. Building Blocks für Ihren Handelserfolg . . . . .</b>	<b>15</b>
2.1 Schenken Sie Ihren Gedanken mehr Aufmerksamkeit . . . . .	15
2.1.1 Erkenne die Realität: Theorie versus Praxis . . . . .	16
2.1.2 Kennzeichen der Simulation . . . . .	19
2.2 Aufgabe des Paradigmas von Homo oeconomicus . . . . .	62
2.3 Aufgaben des Gehirns . . . . .	67
2.4 Persönlichkeit – mentale Stärke als Erfolgsfaktor für Ihr P/L. . . . .	78
2.4.1 Impulskontrolle/Disziplin . . . . .	78
2.4.2 Konzentration und Durchhaltevermögen . . . . .	83
2.4.3 Wille zum Erfolg. . . . .	85
2.4.4 Ego oder Erfolg. . . . .	87
2.4.5 Flow und Erwartungshaltung . . . . .	91
2.4.6 Positives, kontrafaktisches Denken versus Selbstzerfleischung . . . . .	98
<b>3. Neuroökonomie – so funktioniert Ihr Gehirn. . . . .</b>	<b>103</b>
3.1 Kennen Sie Ihr Gehirn? . . . . .	109
3.1.1 Aufbau des Gehirns . . . . .	119
3.1.2 Informationsverarbeitung – Geld und Gehirn . . . . .	132
3.1.3 Emotionen . . . . .	139
3.2 New Finance – Neoinstitutionalistik und Behavioral Finance . . . . .	147
3.2.1 Prospect Theory . . . . .	148
3.2.2 Praxisbeispiele der Behavioral Finance. . . . .	150
3.2.2.1 Informationsaufnahme-Anomalien (Wahrnehmung) . . . . .	151
3.2.2.2 Informationsverarbeitungs-Anomalien . . . . .	155

3.2.2.3 Verhaltens-Anomalien . . . . .	157
3.2.2.4 Sonstige Wahrnehmungsverzerrungen . . . . .	166
<b>4. Aufbau eines mentalen Trainingsplans für den erfolgreichen Day-Trader . . . . .</b>	<b>169</b>
4.1 10-Schritte-Programm . . . . .	177
4.1.1 Schritt 1: Konzentrations- und Imaginationsfähigkeit . . . . .	181
4.1.2 Schritt 2: Zielbestimmung . . . . .	185
4.1.3 Schritt 3: Diagnose der mentalen Stärke . . . . .	196
4.1.4 Schritt 4: Erhöhung der Stressresistenz . . . . .	208
4.1.5 Schritt 5: Negative Einflüsse wahrnehmen und bekämpfen	220
4.1.5.1 Verlustängste überwinden . . . . .	221
4.1.5.2 Identifikation und Abbau negativer Überzeugungen . . . . .	223
4.1.6 Schritt 6: Unbewusste Folgen vergangener Draw-down-Phasen bearbeiten . . . . .	224
4.1.7 Schritt 7: Handeln jenseits der Egos – der innere Zeuge als neutraler Beobachter . . . . .	228
4.1.8 Schritt 8: Selbstsabotage erkennen und überwinden . . . . .	230
4.1.9 Schritt 9: Modellieren Sie Ihr Ideal . . . . .	236
4.1.10 Schritt 10: Aufbau eines Vertrauenskreislaufs: Konditionieren Sie Ihre Persönlichkeit auf Erfolg . . . . .	239
4.2 Zusammenfassung . . . . .	243
4.3 Tipps und Tricks zum Durchhalten . . . . .	245
<b>5. Schlussbetrachtung und Ausblick . . . . .</b>	<b>251</b>
<b>Literatur . . . . .</b>	<b>255</b>
<b>Quellenverzeichnis . . . . .</b>	<b>261</b>
<b>Abbildungen . . . . .</b>	<b>261</b>
<b>Tabellen . . . . .</b>	<b>263</b>
<b>Stichwortverzeichnis . . . . .</b>	<b>265</b>