



Autor: Ingmar Folk

## Good habits – bad habits!

Wahrscheinlich jeder Trader hat diese Floskeln schon einmal irgendwo aufgeschnappt. Was ist damit eigentlich genau gemeint?

Bis zu meiner ersten ernsthaften Tradingkrise war ich mir selbst der Wichtigkeit und den Auswirkungen von Gewohnheiten nicht wirklich bewußt. Als ich aber die Umstände dieser Krise genauer beleuchtete, bin ich zu dem Ergebnis gekommen, dass jeder Trader sehr genau aufpassen muss, was er sich so alles im Tradingalltag angewöhnt. Tradinggewohnheiten sind Routinen, die sich durch ein bestimmtes – bewußtes, aber auch unbewußtes Verhalten einschleifen. Ich hatte mir über die Zeit zum Beispiel – ohne es zu wissen – angewöhnt, nach einem Trade erst einmal eine Auszeit zu nehmen und geistig total abzuschalten. Dadurch sind mir unzählige gute Gelegenheiten immer und immer wieder durch die Lappen gegangen. Genau aus diesem Grund, sollten sie darauf achten, wie sie sich in bestimmten Situation verhalten. Überprüfen sie jede Verhaltensweise kritisch und verändern sie in Zukunft ihre Reaktion bewußt, wenn diese offensichtlich kontraproduktiv zu sein scheint. Hierbei können diverse NLP Techniken hilfreich sein, aber auch ständiges Wiederholen einer Situation mit dem jeweils gewünschten Verhalten wird früher oder später die alte Routine überlagern. Nehmen sie nichts als gegeben hin. Das menschliche Gehirn ist so aufgebaut, dass es jederzeit andere Glaubenssätze und Verhaltensweisen annehmen kann. Wer das nicht glaubt, hat es einfach noch nicht wirklich versucht.

Mir selbst ist noch etwas aufgefallen: Schlechte Angewohnheiten können auch aus eigentlich nicht ernst gemeinten, oder eigentlich nur einmalig gewollten Verhaltensweisen heraus entstehen. Beispielsweise habe ich manchmal einfach nur aus Spaß auf verpaßte Tradinggelegenheiten oder einen Verlust, sehr intensiv und aufgebracht reagiert. Ich habe mir gesagt, dass ist jetzt ja nur Spaß, eigentlich lässt es mich kalt. Passen sie auf, wenn sie solche Mätzchen machen. Das Verhaltensmuster schleicht sich schneller ein, als sie glauben. Außerdem scheint das Gehirn nicht zu erkennen, ob sie sich jetzt zum Spaß aufregen, oder aus einem unkontrollierten Impuls heraus. Das Ergebnis bleibt das Gleiche: Ihre Emotionen geraten in Wallung und die Disziplin bleibt auf der Strecke.

Mein Tipp deshalb: Versuchen sie schon möglichst früh in ihrer Traderlaufbahn darauf zu achten, wie sie sich in bestimmten Situationen verhalten und überprüfen sie diese Reaktion auf ein Ereignis genau. Versuchen sie dann herauszufinden, ob diese Verhaltensweise für ihr Trading produktiv ist, oder nicht. Natürlich ist das gerade für Anfänger nicht immer genau zu überblicken, dennoch sollten sie es versuchen und eventuell den Rat eines erfahrenen Traders hinzuziehen. Wenn sie es nicht ist, gewöhnen sie sich bewußt und gezielt eine produktivere Verhaltensweise an und achten sie darauf, dass sie ihre guten Gewohnheiten erhalten und nicht mutwillig zerstören. Das erfordert ein sehr überlegtes Agieren – quasi ein immer währendes bewußtes Lenken der eigenen Verhaltensweisen im Verlaufe eines Handelstages. Dieser Aufwand kann sich aber schon sehr bald im Tradingergebnis ausbezahlen und: je länger sich schlechte Angewohnheiten manifestieren können, desto schwieriger wird es, diese in Zukunft zum Positiven zu verändern. Machen sie es sich nicht unnötig schwer und behalten sie ihre Gewohnheiten im Auge.