



Autor: Ingmar Folk

Tradingkrisen - kein Trader wird verschont!

Jeder Trader wird sie kennen, die Tradingkrise. Früher oder später wird jeder Trader von einer Krise heimgesucht, egal wie gut, oder wie lange derjenige bereits in diesem Geschäft aktiv ist. Deshalb stellt sich für mich nicht die Frage, wie vermeide ich Tradingkrisen, sondern: Wie gehe ich am besten mit ihnen um?

Es ist meiner Ansicht nach vermessen zu glauben, eine Tradingkrise gänzlich vermeiden zu können. Wir sind alle Menschen, keine Maschinen und kochen demnach auch alle nur mit Wasser. Aber ist es denn überhaupt von Nachteil, „nur“ mit Wasser kochen zu müssen? Auf den ersten Blick vielleicht, beim zweiten Hingucken unter Umständen schon nicht mehr. Computer können vielleicht besser reproduzierbare und immer gleiche Verhaltensweisen ausführen, der Preis hierfür ist aber ein Mangel an Flexibilität. Genau diese Flexibilität ist es aber, die an den Finanzmärkten für herausragende Performance mit verantwortlich zeichnet. Ein guter diskretionärer Trader wird also ein mechanisches Handelssystem auf lange Sicht outperformen. Deshalb ist es so eminent wichtig, dass ein Trader lernt, mit Tradingkrisen umzugehen. Denn nur wenn er das schafft, wird er seine große Flexibilität in seinem Handeln zu seinen Gunsten einsetzen können.

Einer der wichtigstens Punkte mit einer Krise gut umzugehen besteht für mich darin, eine heraufziehende Tradingkrise möglichst frühzeitig erkennen zu können und, unmittelbar damit anzufangen, Gegenmaßnahmen einzuleiten. Vielleicht mag es kurzfristig unbequemer erscheinen, direkt gegen eine Krise anzugehen. Langfristig wird es aber wesentlich weniger Mühen kosten, als auftauchende Probleme vor sich herzuschieben, immer größer werden zu lassen und sich diesen erst dann zu widmen, wenn der Betroffene mit dem Rücken zur Wand steht. Ein schönes Beispiel dafür, dass dieses Prinzip auch in anderen Situationen zu gelten scheint: Tradern fällt es wesentlich leichter einen noch kleinen Verlust zu realisieren, als einen großen. Das lässt sich auf eine Tradingkrise allgemein übertragen. Sehen sie deshalb eine Tradingkrise als einen Verlusttrade an, und versuchen sie möglichst schnell aus dieser misslichen Lage herauszukommen, bevor das Problem unnötig groß zu werden droht. Trainieren sich sich darauf, herannahende Probleme beim Trading frühzeitig zu erkennen. Nur dann ist es dem Trader möglich, eine Krise im Keim zu ersticken. Entwickeln sie parallel dazu ein Regelwerk, auf welches sie sich stützen werden, um eine sich anbahnende Krise sofort einschränken zu können. Dabei müssen sie auf eigene Erfahrungswerte zurückgreifen, die sie in früheren Krisenzeiten sammeln konnten. Machen sie es sich so einfach wie möglich und profitieren sie davon, dass andere Leute bereits vor ähnlichen Problemen gestanden haben und ziehen sie ihre eigenen Schlüsse für ihr Tradingbusiness daraus. Den größten Fehler den ein Trader machen kann ist nicht, eine Krise zu vermeiden, sondern es zu versäumen aus einer vergangenen Durststrecke die richtigen Schlussfolgerungen für die Zukunft zu ziehen.

Hilfeiche Glaubenssätze die Trader vor allzugroßen finanziellen und mentalen Schäden durch ausufernde Krisen schützen können sind: Krisen gehören zum Trading und müssen akzeptiert werden. Eine Krise sehe ich als Herausforderung, um zu zeigen, wie gut ich wirklich bin. Während Tradingkrisen trennt sich die Spreu vom Weizen und ich kann mir den größten Vorteil gegenüber anderen Marktteilnehmern überhaupt erarbeiten, indem ich möglichst optimal mit Krisen umgehen kann.

Wenn sie diese Überzeugungen oder ähnliche verinnerlicht haben, wird ihnen eine Tradingkrise keine Angst mehr einjagen.

Ich werde nun einige weitere für mich relevante Punkte meiner letzten Tradingkrise genauer beleuchten.

Viele Leute sind der Meinung, dass sich ein schlechter mentaler Zustand negativ auf das Handeln auswirkt. Das kann ich ebenfalls von mir behaupten. Allerdings glaube ich auch, dass diese Beeinflussung in beide Richtungen stattfindet. Soll heißen: Wenn ein Trader nachlässig und unprofessionell agiert, wirkt sich das auf seinen mentalen Zustand aus. Er kann den Handelstag durchaus in einer guten psychologischen Verfassung angehen. Durch mutwillige Nachlässigkeiten im Alltagsgeschäft jedoch, wie falsche Orderausführungen, Unaufmerksamkeit durch Ablenkung, schlechtes antizipieren der Setups, unzureichende zeitliche Planung und hierdurch bedingt verpaßte gute Gelegenheiten, kann sich ein Trader nach und nach aus dem emotionalen Gleichgewicht befördern. Gerade private Trader stehen vor diesem Problem, weil sie nicht nur Trader sondern auch Chef in einer Person verkörpern müssen. Diese Aufgabe stellt sich für viele recht schwierig dar. Auch ich musste das während meiner letzten Tradingkrise am eigenen Leib erfahren, als ich zu nachlässig wurde und meine guten Chancen häufig fahrlässig vergeben habe. Meine Verlierer hatte ich weiterhin im Griff, jedoch standen diesen nun zu wenig mögliche Gewinner gegenüber und ich



kam langsam aber sicher unter psychologischen Druck. Nach einer gewissen Zeit hat sich Frust angestaut, ich wurde nervös und verlor meine Ausgeglichenheit – mein bis dahin hohes Tradingniveau konnte ich in diesem Zustand natürlich nicht mehr halten. Plötzlich ging ich auch fragwürdigere Trades ein und ehe ich mich versah, befand ich mich mitten in einer Krise. Der Markt war eigentlich gut, trotzdem musste ich den Monat im Verlust beenden. Ich habe aus dieser Erfahrung gelernt und werde in Zukunft wesentlich mehr darauf achten, mein Tradinggeschäft noch professioneller anzugehen – auch wenn kein realer Chef hinter mir steht. Um das umzusetzen muss jeder für sich selbst kreativ werden und sich eine individuell brauchbare Strategie dafür ausdenken, erproben und wenn nötig verwerfen um eine andere Idee auszuprobieren, welche letztendlich den Zweck erfüllen kann.

Ein Trader wird auch dafür bezahlt im richtigen Moment zur Stelle zu sein. Solange es zu keiner Serie von Verlusten kommt, fällt es nicht so auf, wenn gute Gelegenheiten verpaßt wurden. Das ändert sich mit dem Zeitpunkt, an dem die Anzahl der Verluste vorübergehend ansteigt. Aus diesem Grund kann ich nur jedem Trader raten: nutzen sie ihre Chancen konsequent. Natürlich kann keiner jede Bewegung eines Tages erwischen, darum geht es hier aber auch nicht. Wichtig ist nur, dass sie möglichst viele Chancen wahrnehmen, wenn sie tatsächlich am Markt sind. Haben sie bereits im Voraus den Tag anderweitig verplant und verpaßen deshalb eine Bewegung, ist das was anderes. Je niedriger die Tradingfrequenz ihres Ansatzes ist, desto wichtiger wird es, seine Wetten auch abzuschließen. „Ach, dass war ja noch so früh am Tag, ich bekomme sicherlich noch einige gute Möglichkeiten“ ist gerade bei Tradingmethoden mit niedrigerer Handelaktivität eine grob fahrlässige Haltung. Sie bringen sich damit unnötig in Zugzwang und die Gefahren einer Krise steigen an.

Eine weitere wichtige Verhaltensweise, die krisenvorbeugend wirkt, ist der regelmäßige Perspektivwechsel. Während eines Handelstages neigt ein Trader dazu, den Gesamtüberblick aus den Augen zu verlieren. Nicht so schlimm denken sie jetzt? Mitnichten, denn es birgt die Gefahr emotionaler Entgleisungen in sich. Ein Trader erlebt sämtliche Emotionen wesentlich stärker, wenn sich dieser in einem assoziierten Zustand aufhält. Für bestimmte Aufgaben ist ein solcher Zustand zwar wünschenswert, aber die überwiegende Zeit ist es für einen Trader von Vorteil, wenn er sich in einem eher dissoziierten Zustand befindet. Diesen Wechsel von dem einen in den anderen Zustand fällt sehr vielen Menschen sichtlich schwer und sie neigen dazu, in einem Zustand mit engem Fokus zu verharren, ohne dass ihnen das oftmals bewußt ist. Die Folgen dieser verengten Perspektive können für einen Trader katastrophal sein. Durch die verstärkt wahrgenommenen Emotionen werden Eindrücke verzerrt. Eine kleine Verlustserie baut sich plötzlich vor dem Trader auf, wie ein schier unüberwindliches Hindernis. Nicht ganz optimale Entscheidungen nimmt der Trader jetzt unter Umständen als kapitale Fehler wahr. All diese durch Emotionen katalysierte Eindrücke haben enormen Einfluß auf das Selbstvertrauen. Kurzum, die Ereignisse eines einzigen Handelstages oder Zeitraums bekommen für den Betroffenen eine viel zu große Bedeutung. Hier hilft nur eines: Wechseln sie die Perspektive! Bekommen sie den Kopf frei und gewinnen sie Abstand zum Tagesgeschehen. Machen sie sich dann genau klar, was in dieser Zeit wirklich passiert ist und ordnen sie es in Ihrem Kopf neu ein. In den meisten Fällen werden sie schnell merken, dass gar nicht so viel Schlimmes vorgefallen ist, wie es ursprünglich für sie den Eindruck gemacht hat. Auch in diesem Fall ist es wieder immens wichtig, möglichst schnell wahrnehmen zu können, dass sie sich in einem Zustand des verengten Fokus befinden. Zusätzlich müssen sie unbedingt die Fähigkeit entwickeln diesen auf Abruf wieder verlassen zu können. Gelingt ihnen das nicht, werden sie immer wieder unbemerkt in einem assoziierten Zustand gefangen sein und es wird gefährlich für ihr Tradingkonto.

Genauso wie beim letzten Punkt den ich nun ansprechen werde, stellt eine objektive und aufmerksame Selbstwahrnehmung des Traders das Fundament für optimale Entscheidungen in der Zukunft dar. Jeder Mensch unterliegt Stimmungsschwankungen. Das muss für das Traden nicht von Nachteil sein, solange wir nicht unkontrolliert von einer Stimmung in die Nächste schlittern. Jeder Trader muss lernen, seine Stimmungen zu kontrollieren, aber selbst der Begabteste verliert aus diversen Gründen von Zeit zu Zeit die Kontrolle über sein mentales Befinden. Die gute Nachricht ist aber, dass auch diese Ausgangslage keinen Beinbruch darstellen muss. Wichtig ist nur, dass der Trader auch für diese Situation eine Antwort parat hat. Wenn also tatsächlich einmal alle Stricke der Verhaltenskontrolle reißen, gibt es nur noch eine Handlungsalternative: Schütze Dich vor Dir selbst und nehme dich aus der Schusslinie! Die Bedeutung dieser Maßnahme wurde mir auch erst während meiner letzten Durststrecke wirklich bewußt. Für große Performance muss der Markt bereit sein, genauso jedoch der Trader selbst. Ist der Trader nicht dazu bereit, kann der Markt noch so viel hergeben, der Trader wird es nicht ausnutzen können. Im Gegenteil, er muss aufpassen, dass er sich seine bisherige Performance nicht ruiniert. Durch die weiter oben bereits



erwähnte Fähigkeit der objektiven Selbstwahrnehmung ist ein Trader auch in diesem Fall sehr frühzeitig in der Lage zu erkennen, wenn eine Tradingpause die einzige Entscheidungsalternative darstellt – und das kann bares Geld wert sein. Erzwungene Pausen zum richtigen Zeitpunkt, sind das Salz in der Tradingsuppe. Durch diese ist ein Trader in der Lage, den Zeitanteil zu erhöhen, an dem er in einer optimalen ausgeglichenen mentalen Verfassung am Spiel der Spiele teilnehmen kann. Und darum geht es in erster Linie, wenn man beim Trading auf die psychologische Seite zu sprechen kommt. Sitzen sie also nicht dem Trugschluß auf, jede Bewegung am Markt ausnutzen zu müssen und erst recht nicht, wenn sie mental angeschlagen daherkommen.

Ziehen sie sich stattdessen lieber kurzzeitig aus dem Verkehr und bringen sie sich wieder in einen mentalen Zustand der Ausgeglichenheit zurück. Greifen sie dann wieder revitalisiert in das Geschehen ein und seien sie stolz auf sich, in so einer prekären Situation eine solche Entscheidung getroffen zu haben, dass ist wirklich professionell. Die meisten Leute verhalten sich in dieser Lage nämlich genau gegenteilig. Sie fokussieren sich noch stärker auf das Trading und den Markt, wollen bloß keine Bewegung verpaßen, um so die Drawdownphase möglichst schnell hinter sich lassen zu können. Die Folgen sind aber meistens kontraproduktiv und die Krise weitet sich aus. Das ist wie wenn jemand emotional aufgebracht und wütend Auto fährt. Er fährt unnötig aggressiv, mit zu riskanten Manövern und zu hohem Tempo. Ganz ehrlich, würden sie sich von so einem Menschen gerne nach Hause fahren lassen wollen? Die meisten Leute würden eher den wohlgemeinten Rat geben, dass er sich erst mal abreagieren und wieder runterkommen sollte, bevor er in sein Auto steigt. Ich bin der Meinung, dass genau dieser Ratschlag ebenso gut beim Trading von Nutzen ist. Denken sie mal darüber nach.

In diesem Sinne, die nächste Krise kann und wird kommen. Seien sie optimal darauf vorbereitet.