



© ExQuisine – stock.adobe.com

WARUM IHR GEHIRN NICHT WILL, DASS SIE ERFOLGREICH WERDEN

## 35.000 Jahre – und kaum Entwicklung

Alles, was lebt, wächst und entwickelt sich, nicht wahr? Bei einem Baum können wir das an den Jahresringen erkennen, bei einem Menschen am sichtbaren Körper-(und Haar-) Wachstum. Aber wie verhält es sich mit dem Zentrum unserer Gedanken und Entscheidungen?

Unser Verhalten ist zu einem großen Teil genetisch bedingt. Neben Einflüssen aus unserer Umgebung und Umwelt, wie Erziehung, Erfahrungen und Erlebnissen, gibt es auch Veranlagungsfaktoren. So hat unser Gehirn einen Teil, der auch bei vielen Tieren vorkommt und als

„Reptilienghirn“ (offiziell Hirnstamm) bezeichnet wird. Er ist dafür zuständig, unser Denken und Handeln so zu steuern, dass unser Überleben gesichert ist.

**Das Gehirn ist auf Überleben programmiert. Allgemeiner Erfolg ist nachrangig.**

Unser Gehirn stammt vom Homo Sapiens ab und hat einen Ursprung, der mehr als eine Million Jahre zurückliegt. Funde, die mehr als 35.000 Jahre alt sind, zeigen die gleiche Kopfform wie der Mensch des 21. Jahrhunderts. Und unser damaliges Gehirn, das wir heute noch haben, ist kein Gehirn, das das Streben nach Erfolg über das Überleben stellt. Das ist auch der Grund, warum wir manchmal morgens mit negativen Gedanken aufwachen, die sich um die eine Sache drehen, die in unserem Leben nicht so gut läuft, neben den 48 Dingen, die toll sind.

Unser Gehirn filtert die Potenziale heraus, die eine Bedrohung darstellen könnten, und bringt sie immer wieder hervor. Und das, obwohl eine Bedrohung im 21. Jahrhundert ganz anders aussieht als vor ein paar tausend Jahren. Damals war es ein Rascheln im Gebüsch, das einen



### Markus Herfert

Als Wirtschaftspsychologe (M.Sc.) verbindet Markus sein Wissen über wirtschaftliche Zusammenhänge mit einem tiefen Verständnis für das Denken und Handeln von Menschen. Diese Kombination ermöglicht es ihm, als Trading Coach innovative Ansätze zu entwickeln. Komplexität hemmt, und so konzentriert er sich darauf, den Handel mit Optionen mit Spaß und Leichtigkeit zu vermitteln, um in jeder Marktsituation gewinnen zu können. Derzeit lebt Markus seine Freiheit in seiner Wahlheimat Amsterdam. Website: [www.markusherfert.com](http://www.markusherfert.com)

in die Flucht schlug. Es konnte ein Raubtier sein. Heute gehen wir wahrscheinlich viel näher ran. Es könnte ein Eichhörnchen sein, das sich in den Statusmeldungen der sozialen Netzwerke gut machen würde, oder? Wir haben also gelernt, mit bestimmten unbekanntem Situationen umzugehen. Dennoch sind in unserem Stammhirn noch die Überlebenskonzepte unseres Reptilienghirns vorhanden. Diese auf „fight or flight“ (Angriff oder Flucht) ausgerichteten Programme bilden überwiegend kontraproduktive Handlungsmuster bezogen auf den Börsenerfolg. Ziehen wir eine Parallele zum Trading.

### 7,2 Prozent Tagesverlust – Kühler Kopf oder hektische Reaktion?

Ein persönliches Erlebnis: Als Optionstrader bin ich hauptsächlich über einen Zeitraum von mehreren Wochen pro Trade investiert. Trotz sorgfältiger Chart- und Indikatorenanalyse sowie makroökonomischem Research kann es als Swing-Trader natürlich zu unerwarteten Ereignissen kommen. Konkret habe ich am 28.08.2023 die bullische Optionshandelstrategie „Bull-Put Spread“ auf die Aktie Qualcomm mit einem Ausübungspreis von 105 Dollar gehandelt, da ich an diesem Tag ein Kaufsignal erkannt habe. Zunächst lief alles nach Plan. Nach fünf Tagen hatte die Aktie insgesamt zirka fünf Prozent an Wert gewonnen. Am sechsten Tag verlor sie knapp zwei Prozent, was mich noch nicht beunruhigte. Doch am siebten Tag schloss die Aktie mit einem Tagesverlust von 7,2 Prozent (siehe Bild 1). Nun hatte ich natürlich zwei Möglichkeiten: entweder einen kühlen Kopf bewahren oder in Panik verfallen. Mit anderen Worten entweder weiter Abwarten oder die Position sofort schließen.

Ich habe mich nach weiteren Analysen für das Abwarten entschieden und der Kurs hat zwei Tage später einen Rebound mit einem Anstieg von vier Prozent hingelegt. Die Option ist am 15.09.2023 bei 113 Dollar ausgelaufen und ich konnte 100 Prozent Gewinn verbuchen.

### Heißt es: „Die Schnellen fressen die Langsamen oder die Geduldigen schlagen die Ungeduldigen?“

Natürlich möchte ich mit diesem Beispiel nicht zu übertriebener Risikobereitschaft aufrufen. Vielmehr ist es mir

#### B1 Bull-Put Spread-Strategie auf Qualcomm – 28. Aug. bis 15. Sept. 2023



Das Beispiel zeigt, dass trotz sorgfältiger Analyse der Kurs nicht immer das tut, was ein Trader erwartet.

Quelle: TradingView

wichtig zu zeigen, dass es beim Handel, insbesondere mit volatilen Aktien, zu starken Schwankungen kommen kann, denen wir als Trader emotional standhalten sollten. Ich wusste natürlich auch, dass der „Mean Reversion-Effekt“ gerade bei starken Kursausschlägen oft zu meinen Gunsten ausfällt. Dieser natürliche Drang des Kurses, wieder zu seinen Mittelwert zurückzugehen, macht sich bei entsprechenden Laufzeiten positiv bemerkbar.

Wenn wir jedoch verstehen, dass unsere Gehirnstrukturen, die Stresssituationen regulieren, uns nicht bei der Erreichung unserer Ziele unterstützen, sondern lediglich unser Überleben sichern wollen, erkennen wir, dass eine proaktive Beeinflussung bzw. ein Training unserer Denkmuster notwendig ist. Nehmen wir einmal das Thema Routinen. Routinen haben einen unfassbar starken Einfluss, denn:

- was wir ständig denken, wird zu unseren Gefühlen
- was wir ständig fühlen, wird zu unseren Emotionen
- was wir ständig emotional durchleben, wird zu unserem Erleben
- was wir ständig erleben, wird Einfluss auf unsere Taten nehmen
- was wir ständig tun, wird zu unserer Verhaltensgrundlage

- und schlussendlich wird unsere Verhaltensgrundlage die Basis für unsere Lebens- und Trading-Qualität schaffen.

### **Buddha: „Wir sind ein Produkt unserer Denkmuster. Alles, was wir sind, entsteht aus unseren Gedanken.“**

Alles hängt also von sich wiederholenden Prozessen ab, die mit unseren Gedanken beginnen. Deshalb ist es wichtig, die negativen Denkmuster unseres Gehirns zu durchbrechen. Leider ist es so, dass Negatives viel schneller und öfter in unseren Fokus gerät als Positives. Das gilt auch für die Erwartung eines negativen Ausgangs eines Trades bei den ersten Anzeichen einer Bewegung in die entgegengesetzte Richtung.

Nachdem wir einleitend von den veranlagten Eigenschaften unseres Gehirns gesprochen haben, wollen wir uns nun der Vollständigkeit halber auch den prägenden Einflüssen der Umwelt und des Umfeldes zuwenden. Wahrscheinlich sind Sie in den letzten Jahren selbst in eine Situation geraten, in der Sie festgestellt haben, dass Sie eine Überzeugung leben, die ursprünglich gar nicht von Ihnen stammt. Ein Beispiel ist, dass man vielleicht von seinen Eltern (in guter Absicht) gelernt hat, mit dem zufrieden zu sein, was man hat. Ein anderes Beispiel ist das Sprichwort „Schuster, bleib bei deinen Leisten“, das die gesellschaftliche Einstellung gegen eine ausgeprägte Neuorientierung darstellt. Neben selbstbeschränkenden Überzeugungen sind es also auch soziodemographische Normen, die den Durchbruch zu großen Erfolgen erschweren.

### **Methoden und Affirmationen schaffen konstruktive Denkmuster**

Mir selbst haben beispielsweise die folgenden Affirmationen geholfen, etwas Großes umzusetzen, wie den Schritt des Auswanderns nach Amsterdam, den Aufbau eines Digital-Unternehmens von 3 auf über 200 Beschäftigte für einen deutschen Premium-Hausgeräte-Hersteller sowie der Aufbau meines eigenen Coaching-Business:

- „Start before you are ready“ – Sie werden sich niemals bereit für etwas Großes fühlen, weil Sie immer Ausreden finden. So ist der beste Moment (kontrolliert) zu starten immer JETZT.
- Seien Sie überzeugt, dass Sie alles schaffen können, was Sie sich vornehmen.
- Haben Sie auch in schwierigen Situationen immer die Gewissheit, dass Sie sich zu jeder Zeit auf Ihre Fähigkeiten verlassen können.
- Erzählen Sie so vielen Menschen davon, was Sie vorhaben, sodass Sie eine innere Verpflichtung spüren, Ihr Ziel zu erreichen.

- Konzentrieren Sie sich auf die Ursachen, wodurch Sie in jedem Fall Erfolg haben werden.
- Schaffen Sie sich ein Umfeld mit Gleichgesinnten, denn Ihr Umfeld bestimmt, wie lange und wie stark Sie durchhalten.

Und noch eine wichtige Erfahrung, die Sie vielleicht in der Vergangenheit gemacht haben, wenn Sie etwas beginnen, was Ihr Umfeld nicht kennt. Das Umfeld wird Ihnen vielleicht davon abraten, weil Sie dann aus der Norm fallen. Es fallen Sätze wie zum Beispiel: „Wozu brauchst du denn ein Zusatzeinkommen? Bist du denn etwa nicht zufrieden mit dem, was du hast?“ Aus meiner Sicht sind Zufriedenheit und das Streben nach Mehr kein Widerspruch. Ratschläge, Empfehlungen oder Hinweise von anderen, die nicht da sind, wo man hin will, sollte man nicht annehmen. Insbesondere wenn es um folgende Themen geht:

- **emotionale Freiheit**
- **finanzielle Freiheit**
- **geographische Freiheit**

### **Schritte zu einem weiteren Stück emotionaler Freiheit**

**1.** Werden Sie sich Ihrer Denkmuster bewusst, die Ihr Reptiliengehirn in Stresssituationen für Sie in den Vordergrund stellt. Lassen Sie sich nicht von Ihrem Reptiliengehirn austricksen und schaffen Sie sich eine Basis, auf der Sie sich auf Ihren Erfolg konzentrieren können.

Das können auch Dankbarkeitsübungen am Morgen sein. Denn wer dankbar ist, kann sich nicht gleichzeitig Sorgen machen!

**2.** Finden Sie heraus, was Ihre wirklichen Überzeugungen im Leben sind und worauf Sie Ihr Leben aufbauen möchten. Überlegen Sie, wie Sie sich von den Überzeugungen und Ansichten anderer distanzieren können, die nicht mit Ihren eigenen übereinstimmen. Wenn Sie diese Gedanken mit mir weiterdenken möchten, kontaktieren Sie mich bitte persönlich über einen für Sie geeigneten Kanal. Ich bin gerne bereit, mich mit Ihnen auszutauschen und Sie zu unterstützen.

### **Fazit**

Finden Sie heraus, woran Sie wirklich glauben und worauf Sie Ihr Leben aufbauen wollen. Und denken Sie daran: Freiheit und Sicherheit schließen einander aus! Wenn Sie Freiheit in ihrer vollen Ausprägung aufbauen wollen, müssen Sie ein Stück weit auf Sicherheit verzichten. Dabei ist es wichtig, immer ein gutes Gefühl und die Kontrolle zu behalten.



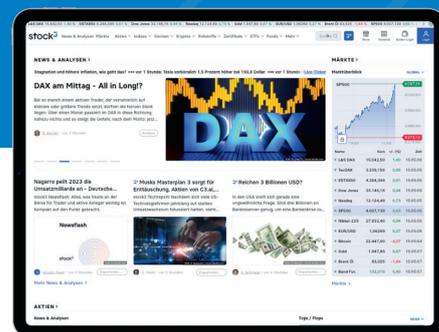
„Wie ich  
die Märkte  
am liebsten  
checke?“

Auf einen  
Blick.“

Meine **Homebase** für News,  
Analysen und Experten.

- ✓ fundierte Analysen erfahrener Börsenexperten
- ✓ kostenlose Echtzeitnews im Live-Ticker
- ✓ praktische Analyse-Tools

stock3.com



**stock<sup>3</sup>**  
Genau mein Trading.