

NUR FÜR ABONNENTEN VON **Tipps für den Erfolg**

So bleiben Sie in stressigen Börsen-Zeiten gelassen

**Börsen-Profi Markus Herfert (36) gilt als ein erfolgreicher Optionshändler**

Foto: picture alliance / Zoonar

24.09.2025

Claudia
Mende

Anzeige

24.09.2025 - 11:35 Uhr



Artikel anhören

1x

-03:03

An der Börse entscheidet nicht nur der Kurs über Sieg oder Niederlage – es ist die mentale Stärke. Diese trennt die Gewinner von den Verlierern.

„Gerade an den turbulenten Aktienmärkten sind kühle Köpfe gefragt“, weiß Börsen-Profi Markus Herfert. „Wer sich von Emotionen leiten lässt, zahlt oft einen hohen Preis.“

Stellen Sie sich vor: Sie haben in die vielversprechende Healthcare Tech Aktie Tempus AI (US88023B1035) investiert. Ein Senkrechtstarter mit 150 Prozent Kurs-Plus in den letzten acht Monaten. Sie steigen heute bei ca. 85 US-Dollar ein und freuen sich über 20 Prozent Gewinn etwa nach zwei Wochen.

Dann der Kurssturz

Doch dann das Drama: Tempus AI fällt plötzlich um 10 Prozent. Sie bleiben gelassen. Aber es geht weiter abwärts, zwei Tage in Folge um je 6 Prozent. Jetzt stehen Sie im Minus. Was tun? Verkaufen oder die Nerven behalten? Das ist der Alltag eines aktiven Investors.

„Nicht die Nachrichten oder Charts diktieren den Erfolg, sondern Ihre Reaktion darauf“, warnt Herfert. „Die Versuchung, hastig zu handeln, ist groß – aber riskant.“ Panikverkäufe, impulsives Nachkaufen oder das Ignorieren von Stopps sind oft die Folge von fehlender mentaler Stärke.

Jetzt den BILD Money Newsletter abonnieren!

KOSTENLOS ABONNIEREN

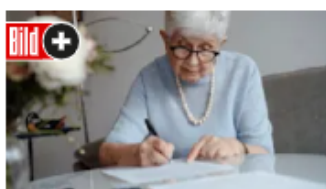
Wenn Sie den Newsletter nicht mehr erhalten möchten, können Sie diesen jederzeit abbestellen, indem Sie einfach auf den Link „Abbestellen“ in der Fußzeile des Newsletters klicken oder eine E-Mail an info@bild.de senden.

Erfolg durch Disziplin

Erfolgreiche Händler setzen auf klare Strategien: Sie arbeiten mit festen Regeln, führen Handels-Journale zur Selbstreflexion und trainieren Disziplin durch tägliche Routinen. Denn nicht jede Kursbewegung ist ein Signal zum Handeln. Manchmal ist die beste Entscheidung – nichts zu tun.

Neben Tempus AI gibt es weitere Beispiele: der Luft- und Raumfahrt-Spezialist Kratos (US50077B2079) oder die im September in den S&P 500 aufgenommene Robinhood-Aktie des gleichnamigen Online-Brokers (US7707001027). Allesamt Titel, die die Nerven strapazieren können.

Mehr zum Thema



Clevere und legale Tricks

Wer im Elternhaus wohnt, zahlt keine Erbschaftssteuer

Das Haus, das hart erarbeitete Geld – beim Vererben kann all das richtig teuer werden.



Bundeskartellamt gibt grünes Licht

China-Riese übernimmt Saturn und MediaMarkt

Der chinesische E-Commerce-Riese JD.com übernimmt MediaMarkt und Saturn.

Drei Tipps für starke Nerven

1. Planen Sie den Exit vor dem Einstieg. Setzen Sie klare Gewinn- und Verlustziele. Wichtig: Halten Sie sich daran.
2. Führen Sie ein Handels- und Emotion-Tagebuch. Notieren Sie nach jeder gehandelten Position Ihre Gefühle wie euphorisch, gierig, impulsiv. So erkennen Sie Muster.
3. Üben Sie das Nicht-Handeln. Bleiben Sie in hektischen Marktphasen bewusst passiv. Diese Selbstkontrolle ist wertvoll.

Mentale Stärke ist keine angeborene Gabe, sondern eine erlernbare Fähigkeit. Verstehen Sie: Die Börse verschiebt das Geld von den Ungeduldigen zu den Geduldigen!

Markus Herfert, CEO von Optionen-lernen.com, ist Wirtschafts-Psychologe und Optionshändler in Amsterdam. Er lehrt Optionshandel mit Leichtigkeit, um monatlichen Cashflow zu generieren.

Autoren, Herausgeber und die zitierten Quellen haften nicht für etwaige Verluste, die aufgrund der Umsetzung ihrer Gedanken und Ideen entstehen.

m.bild.de



Hey..

Die BILD-KI. Fragen Sie mich alles!



**Weißes Haus
tobt wegen
Rolltreppen-
Panne
bei der UN**
War es Sabotage?



Tipps für den Erfolg
So bleiben Sie in stressigen
Börsen-Zeiten gelassen



Überraschung!
Verona Pooth bei „The
Masked Singer“



**Deutsche haben
kaum noch Hoffnung**