

The background of the cover is a dark blue silhouette of a human head in profile, facing right. Inside the head, there is a large orange shape representing a brain. Overlaid on the orange brain shape is a white line graph that fluctuates up and down, resembling a stock market price chart. The graph starts on the left, goes up, down, up, down, up, down, and then rises sharply towards the right.

Thomas Vittner  
und Andreas Fritsch

# BÖRSEN ERFOLG **BEGINNT IM KOPF**

Mit der richtigen  
Einstellung und dem  
richtigen Plan zu  
mehr Gewinn

Börsenbuchverlag

Thomas Vittner  
und Andreas Fritsch

# **BÖRSEN ERFOLG BEGINNT IM KOPF**

Mit der richtigen  
Einstellung und dem  
richtigen Plan zu  
mehr Gewinn

Copyright der deutschen Ausgabe 2012:

© Börsenmedien AG, Kulmbach

Gestaltung Cover: Johanna Wack, Börsenbuchverlag

Gestaltung, Satz und Herstellung: Martina Köhler, Börsenbuchverlag

Lektorat: Claus Rosenkranz

Druck: CPI – Ebner & Spiegel, Ulm

ISBN 978-3-864700-08-8

Alle Rechte der Verbreitung, auch die des auszugsweisen Nachdrucks, der fotomechanischen Wiedergabe und der Verwertung durch Datenbanken oder ähnliche Einrichtungen vorbehalten.

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek:  
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <<http://dnb.d-nb.de>> abrufbar.

BÖRSEN  MEDIEN  
A K T I E N G E S E L L S C H A F T

Postfach 1449 • 95305 Kulmbach

Tel: +49 9221 9051-0 • Fax: +49 9221 9051-4444

E-Mail: [buecher@boersenmedien.de](mailto:buecher@boersenmedien.de)

[www.boersenbuchverlag.de](http://www.boersenbuchverlag.de)

# INHALT



<b>Einleitung</b>	<b>13</b>
<b>Der Aufbau des Buches</b>	<b>15</b>
<b>Eine kleine Anleitung</b>	<b>20</b>
 <b>Teil 1</b>	 <b>23</b>
<b>Vorwort</b>	<b>24</b>
<b>Die Börse – eine lange Reise und wie sie anfang</b>	<b>30</b>
 <b>Teil 2</b>	 <b>35</b>
<b>Was ist Geld(anlage)?</b>	<b>36</b>
<b>Welche Arten der Börsenspekulation existieren?</b>	<b>40</b>
<b>Was ist Investing?</b>	<b>41</b>
<b>Was ist Trading?</b>	<b>42</b>
<b>Die Grauzone dazwischen</b>	<b>44</b>
<b>Was alle Handelsansätze verbindet</b>	<b>44</b>
<b>Exkurs: Einstiegs- und Ausstiegsszenarien von Börsianern – aus Sicht eines Profis</b>	<b>45</b>
<b>Resümee</b>	<b>47</b>
 <b>Teil 3</b>	 <b>49</b>
<b>Der Schlüssel zum (Börsen-)Erfolg</b>	<b>50</b>
<b>Warum mentale Aspekte bei der Geldanlage so wichtig sind</b>	<b>50</b>
<b>Fachwissen (alleine) reicht nicht!</b>	<b>63</b>

Paralleluniversum Börse	66
Exkurs: „Denn sie wissen nicht was sie tun“ – Reale Gefahren an den Märkten	70
Resümee	71

## **Teil 4** **73**

<b>Typische Anlegerfehler und was sie auslöst</b>	<b>74</b>
Selektive Wahrnehmung. Von Thomas Vittner	74
Das Problem mit der Freiheit. Von Florian Salfner	81
Referenzerlebnisse übergewichten. Von Thomas Vittner	87
Gipfelstürmer. Von Harry L. Helnwein	90
Mangelnde Geduld. Von Carsten Umland	94
Mein Armageddon. Von Nils Gajowiy	96
Rache. Von Thomas Vittner	98
Fehler bei der Geldanlage. Von Herbert Autengruber	101
Verantwortliche Mechanismen und erste Lösungsansätze. Von Andreas Fritsch	103
<b>Fehler sind WILLKOMMEN</b>	<b>106</b>
Die Wahl, persönlich zu wachsen. Was Resilienz bedeutet	107
Resilienz als Quelle unserer Widerstandsfähigkeit	107
Testen Sie Ihre Resilienz-Fähigkeit	109

## **Teil 5** **125**

<b>Wie wir gestrickt sind, wo wir herkommen, was uns ausmacht</b>	<b>126</b>
<b>Unser Weltbild bestimmt unsere Realität</b>	<b>133</b>
<b>Unsere inneren Antreiber:</b>	
<b>Was uns erfolgreich macht und auf die Palme bringt</b>	<b>140</b>

Hintergründe zu unseren Antreibern	140
Der Antreibertest für Börsianer	142
Was sind Antreiber?	142
Der Umgang mit Antreibern	143
Antreiber: Wirkung, interner Glaube und Erlauber für jedermann	146
Antreiber: Wirkung, interner Glaube und Erlauber für Börsianer	148
<b>Resümee</b>	<b>156</b>

## **Teil 6** **157**

<b>Glaubenssätze: Gut oder schlecht?</b>	<b>158</b>
Von Affirmationen, von Lustgewinn und Schmerzvermeidung	158
Wie wir gegen unsere Erfolgs-Saboteure und für unseren Erfolg arbeiten	165
<b>Werte</b>	<b>173</b>

## **Teil 7** **181**

<b>Die Entwicklung: Von der Erkenntnis zum Flow</b>	<b>182</b>
Von XY-Theorien und Glückshormonen	182
Motivation von X- und Y-Menschen	183
Exkurs: Mein XY-Dasein	185
Was uns wirklich motiviert	186
Was für gute Gefühle verantwortlich ist	192
Die Balance: Warum Life Balance für Börsianer so wichtig ist	194
Dringendes von Wichtigem unterscheiden:	
Die Erkenntnisse der Eisenhower-Matrix	199
Die Erfolgskurve	207
<b>Der Trader-Flow</b>	<b>212</b>

## **Teil 8** **219**

### **Unsere mentalen Funktionsweisen** **220**

Was Konzentration für den Börsenhandel bedeutet 221

Bewusstsein und Unterbewusstsein 223

Der Sockel des Eisbergs 223

Wie unser Unterbewusstsein funktioniert 225

Intuition: Gibt es sie? 227

## **Teil 9** **229**

### **Die geheime Erfolgsformel der besten Börsenhändler** **230**

Erfolgsformel und Erfolgsmuster 230

Wille 233

Glaube und Überzeugung 234

Konsequenz 234

## **Teil 10** **241**

**Die Umsetzung der Erfolgsformel in Ihrer täglichen Handelsaktivität** **242**

**Entspannung führt zu Höchstleistung** **242**

Wie unser Gehirn auf Entspannung reagiert 244

Meditation (Konzentration) macht gesund 246

Das Gehirn verändert sich 246

Bessere Entscheidungen 247

Eine Wunderwaffe 247

**Was der „Alpha-Zustand“ ist**  
**und wie wir ihn für den erfolgreichen Börsenhandel nutzen können** **249**

Der Beta-Bereich: Trader-Alltag zwischen Routine und Stress 250

10. Tag: Gedankendisziplin	302
11. Tag: „Willkommen“	303
12. Tag: Glaubenssätze	304
13. Tag: Affirmationssatz	306
14. Tag: Anker	308
15. Tag: Ängste	310
16. Tag: Reden, Konflikt	312
17. Tag: Sinn	314
18. Tag: Resonanzfähigkeit	316
19. Tag: Ressourcenbox	317
20. Tag: Vorstart-Zustand	318
21. Tag: Konsequenz in der Umsetzung	319
 <b>Beschreibung der Übungen des Trader-Mentalprogramms</b>	 <b>321</b>
Übung „Sog statt Druck“	323
Übung „Mentales Erleben“	325



# Einleitung



Wir leben in einer aufregenden Welt. Nie zuvor gab es für Menschen, die sich privat oder beruflich mit dem Thema Geldanlage befassen, so viele Chancen, so viele Risiken, Unwägbarkeiten und so viel zu tun! Fundiertes Wissen und versierte Technik sind mehr denn je eine absolute Grundvoraussetzung, um sich in stürmischen Zeiten zurechtzufinden. Aber sie sind nicht das „Missing Link“, dem so viele Anleger auf der Suche nach Erfolgen an der Börse verzweifelt hinterherjagen. Denn viele technisch und fachlich hoch versierte Trader, Investoren und private Anleger wandern immer wieder durch tiefe Tränentäler und wissen nicht warum. Andere Anleger arbeiten bereits auf gutem Niveau. Sie sind zufrieden mit ihren Erfolgen, wünschen sich aber noch mehr – mehr Anlageerfolg, aber auch mehr Gelassenheit und Lockerheit bei ihren Börsengeschäften. All diesen Anlegern wollen wir uns annehmen, indem wir mit unserem Buch dort beginnen, wo viele andere Publikationen über die Arbeit mit den Finanzmärkten enden: bei unserem Denken! Denn nicht erst seit den Rekordverkäufen zahlreicher Lebensratgeber wissen wir: Erfolg beginnt im Kopf. Andreas Fritsch, erfolgreicher Unternehmer, Coach und Mentaltrainer, und Thomas Vittner, Trader, Bestsellerautor und Gründer des Projekts „trading netzwerk“, wollen Sie mit diesem Buch wachrütteln und Sie dazu bringen, dauerhaft das stärkste, wirkungsvollste und bei Weitem günstigste Werkzeug für Ihren Börsenerfolg einzusetzen: Ihre mentale Stärke!

In einer einzigartigen Mischung aus Profi-Börsenwissen und mentalen Erfolgskomponenten, die tausendfach von Top-Unternehmern, Spitzensportlern und anderen erfolgreichen Persönlichkeiten eingesetzt werden, geben wir dem Leser ein Werkzeug an die Hand, das systematisch, planvoll und strukturiert zu mehr Börsenerfolg führt. Garantiert!

Herzliche Grüße, Thomas Vittner und Andreas Fritsch

# Der Aufbau des Buches

Dieses Buch umfasst insgesamt elf Teile und den Abschnitt „Der Plan“.

## Teil 1

In diesem Teil erklären wir, wie Sie als Leser dieses Buch am besten nutzen. Danach erfahren Sie, warum wir überhaupt die Idee zu diesem Projekt hatten und was uns dazu veranlasst hat, es gemeinsam zu schreiben. Thomas Vittner erzählt, wie er vom Angestellten einer Versicherung zum selbstständigen Börsenprofi wurde und welche Rolle Andreas Fritsch dabei gespielt hat.

## Teil 2

Dieser Teil befasst sich allgemein mit dem Thema Geldanlage. Was ist Geld und womit handeln wir an den Märkten? Welche Ansätze gibt es, um an den Märkten zu agieren? Was ist Trading, was ist Investing und gibt es etwas, das beide Vorgehensweisen verbindet?

## Teil 3

Hier lernen Sie den Schlüssel zum Börsenerfolg kennen. Sie erfahren, warum mentale Aspekte bei der Geldanlage so wichtig sind und warum Fachwissen als vermeintlich einzige Erfolgskomponente nicht ausreicht. Dazu gibt Ihnen Thomas Vittner einen Einblick in das Paralleluniversum Börse, in dem ganz andere Gesetze und Regeln gelten als in unserem Alltag.

## Teil 4

In Teil 4 erzählen Ihnen einige Trader, Handelssystementwickler und Investoren, welche Fehler ihnen in der täglichen Handelspraxis immer wieder unterlaufen. Andreas Fritsch beleuchtet aus seiner Sicht als Coach und Mentaltrainer die Ursachen dieser Fehler und

zeigt einige verblüffende Fakten auf. Doch um zu wachsen und uns weiterzuentwickeln, müssen wir unsere Fehler nutzen, sie willkommen heißen. Was das bedeutet, werden wir Ihnen in diesem Teil des Buches erklären. Eine sehr wichtige Funktion übernimmt dabei der Resilienz-Test, den Sie hier finden. Dieser Test gibt Auskunft darüber, wie wir mit Fehlern umgehen und ob wir es schaffen, wirklich aus ihnen zu lernen, oder ob wir möglicherweise an diesen Fehlern zerbrechen.

### Teil 5

Dieser Teil des Buches steigt tiefer in mentale Aspekte ein, welche starke Einflüsse auf Ihren Börsenerfolg haben. Wir beschreiben hier, welche Rolle persönliche Werte und Einstellungen dabei spielen, wo sie herkommen und wie sie unser Handeln bestimmen. Dabei sprechen wir über Glaubenssätze, Weltbilder, persönliche Einstellungen und darüber, wie diese unsere individuelle Realität prägen. Außerdem finden Sie hier auch den „Antreibertest für Börsianer“. Er wird Ihnen beim Erkennen Ihrer Stressmuster und damit bei der Analyse wichtiger Fehlerquellen als Trader oder Anleger helfen. Mit den entsprechenden Ergebnissen werden Sie dann in den nächsten Buchteilen weiterarbeiten.

### Teil 6

In Teil 6 sprechen wir über Glaubenssätze, Affirmationen, Lustgewinn und Schmerzvermeidung und verraten unter anderem, warum Börsianer möglicherweise einen Lustgewinn bei der Nichterreichung ihrer Ziele erleben. Das glauben Sie nicht? Dann lassen Sie sich überraschen! Außerdem erfahren Sie, wie Sie Ihren Lustgewinn steigern können, indem Sie aktiv gegen Ihre Erfolgs-Saboteure angehen. Letztlich beschäftigen wir uns in diesem Abschnitt weiter mit persönlichen Werten. Dabei werden Sie erkennen, welche Bedeutung sie für

Ihre Ziele, für Ihre Konsequenz und damit letztlich für Ihren Erfolg oder Misserfolg an den Märkten haben.

### **Teil 7**

Teil 7 des Buches handelt vom Flow für Börsianer. Wir beleuchten, was Flow überhaupt bedeutet und welchen Stellenwert er für unseren Erfolg an den Märkten besitzt. Dabei wird mit dem Thema der Zufriedenheit gearbeitet und es wird die Bedeutung von Glückshormonen beschrieben. Außerdem zeigen wir, warum wir nichts von Work-Life-Balance halten, und beschreiben stattdessen eine optimale *Life Balance*. Des Weiteren blicken wir auf eine typische Erfolgskurve eines Anlegers, um letztlich Traders-Optimum, den gewünschten Flow-Kanal, zu erreichen.

### **Teil 8**

In diesem Buchteil sprechen wir über für jeden Anleger zentrale mentale Funktionsweisen. Wir lernen, was Konzentration im Börsenhandel bedeutet und wie Bewusstsein und Unterbewusstsein bei der aktiven Geldanlage auf uns wirken.

### **Teil 9**

Hier wird eines der bestgehüteten Börsengeheimnisse gelüftet: Wir präsentieren Ihnen die geheime Erfolgsformel der besten Börsianer. Bei genauerem Hinsehen werden Sie erstaunt sein, wie simpel dieses Konzept ist. Wie jede Formel besteht auch die Erfolgsformel aus mehreren Variablen, die alle im Detail besprochen werden. Flankierend erfahren wir, warum wir gerade mit einem Bestandteil dieser Formel – mit der Konsequenz – so oft unsere liebe Not haben. Am Ende dieses Teils sprechen wir über unser Sicherheitsbedürfnis, das wir mit den herkömmlichen Mitteln an den Märkten nur selten stillen können.

### **Teil 10**

In Kapitel 10 vermitteln wir konkretes Umsetzungswissen. Es gilt hier, die Erkenntnisse und das Gelernte der vorangegangenen Kapitel zu vertiefen und praktisch nutzbar zu machen. Dazu erklären wir, wie wir unser Unterbewusstsein am besten anzapfen, um nachhaltige Verhaltensänderungen herbeizuführen. Der sogenannte Alpha-Zustand unseres Gehirns (eine Art aktiver Entspannungszustand) spielt dabei eine wichtige Rolle. Was er genau bedeutet und welche Konsequenzen verschiedene Aktivitätszustände unseres Gehirns für den Börsenhandel haben, erfahren Sie hier. Anschließend beschreiben wir zwei Trainingsformen, mit denen Sie konkret an der Optimierung Ihres Zustands arbeiten können.

### **Teil 11**

Bevor Sie nun die praktischen Übungen des Buchteils „Der Plan“ beginnen, geben wir noch einen Einblick in die Themen „Ziele“ und „Mentales Erleben“. Dabei spielen unsere Glaubenssätze, denen wir in den vorausgegangenen Buchteilen öfter begegnet sind, eine entscheidende Rolle. Sie erfahren, warum wir uns oft so schwer tun, neue Wege zu gehen und uns neue Ziele zu setzen. Was das mit Ihren Ängsten zu tun hat und wie Sie sich diesen Ängsten am besten stellen, erfahren Sie hier.

### **Der Plan**

Abschließend geben wir Ihnen ein wertvolles Programm an die Hand, das das im Buch Gelernte durch konsequentes Arbeiten in die Praxis umsetzt. Mit freundlicher Genehmigung von Ferry Fischer haben wir ein am Coaching Institut in Wien entwickeltes 21-Tage-Mentalprogramm für aktive Börsenhändler optimiert. Das Programm führt bei konsequenter Anwendung zu mehr Konzentrationsfähigkeit, Gelassenheit und Kreativität, was wiederum den Erfolg

an den Märkten messbar erhöht. Dieses Programm wurde von Ferry Fischer ursprünglich für Manager und Spitzensportler entwickelt. Eine konsequente Umsetzung – pro Tag zehn Minuten – ist allerdings eine Grundvoraussetzung für den Erfolg. Sind Sie sich diese zehn Minuten am Tag wert? Dann wünschen wir Ihnen viel Erfolg bei der Umsetzung!

## Eine kleine Anleitung

Dieses Buch wurde von zwei Menschen geschrieben, die in ihrem jeweiligen Fachbereich über sehr viele praktische Erfahrungen, aber auch über fundiertes Hintergrundwissen verfügen. Beide Autoren sind nicht unfehlbar und haben durch viele eigene Fehler und Tränentäler gelernt, was es bedeutet, konsequent an seinem persönlichen Erfolg – egal in welchem Bereich – zu arbeiten. Sie sollen als Leser, der sich für Geldanlage und Börse interessiert (auf welchem Niveau auch immer), gleichermaßen von beiden Welten und Erfahrungen – guten wie schlechten – profitieren.

Die Autoren haben bei der Entstehung des Buches sehr eng zusammengearbeitet, die Themen intensiv aus verschiedenen Blickwinkeln beleuchtet, Übungen und Werkzeuge aktiv in der Praxis erprobt und immer wieder die mentalen Komponenten von Geldanlage und Erfolg gemeinsam beleuchtet. Es wurde daraus ein in sich geschlossenes System, eine Anleitung zum erfolgreichen Handeln im ganz spezifischen Segment von Börse und Geldanlage, wie es weltweit seinesgleichen sucht.

Immer wieder werden sich die beiden Autoren gegenseitig Fragen stellen und diese ausführlich beantworten. Immer wieder lernen Sie als Leser, alltägliche Entscheidungen und Erlebnisse beim Handel an den Börsen unmittelbar mit Ihrem persönlichen Verhalten zu verknüpfen und daraus unschätzbar wertvolle Erkenntnisse für Ihre nächsten Entscheidungen zu gewinnen. Um dabei stets objektiv zu sein und mehrere Blickwinkel zu berücksichtigen, wurden auch andere Trader und Hedgefondsmanager nach ihrer Meinung gefragt. Holen Sie sich also wertvolle Tipps eines Profi-Traders, gepaart mit den Techniken eines erfolgreichen Coaches und Mentaltrainers. Ein technischer Hinweis: Um Ihnen vertiefende Informationen leicht und schnell zugänglich zu machen, arbeiten wir multimedial



und stellen Ihnen an vielen Stellen dieses Buches sogenannte QR-Codes zur Verfügung.<sup>1</sup> Diese Codes sind Links zu Videos, Hintergrundberichten, verschiedenen Websites, die Ihnen weitere Informationen zu dem aktuell besprochenen Thema liefern. Wenn Sie diese Codes nutzen wollen, genügt ein Smartphone (iPhone oder Android) und eine entsprechende (kostenlose!) App, die Sie auf Ihrem Smartphone installieren, um die Codes lesen zu können. Wir arbeiten beispielsweise gerne mit der App *i-nigma*, die Sie sich kostenlos herunterladen können.

So sieht ein QR-Code aus (dieser hier führt Sie direkt auf die Seite des trading netzwerks – ein Ausbildungsprojekt von und für erfolgreiche Trader –, gegründet von Thomas Vittner):



[www.tradingnetzwerk.de](http://www.tradingnetzwerk.de)

Außerdem hat Andreas Fritsch in seinem Blog [www.arbeitshelden.net](http://www.arbeitshelden.net) für die Leser dieses Buches eine Literaturübersicht erstellt, in der Sie unter <http://astore.amazon.de/arbeitshelden-21> sämtliche Bücher und Übungen (wie zum Beispiel ein Audio-Training zum später erklärten Alpha-2-Training) abrufen und direkt bestellen können. Auf den nächsten Seiten erzählen wir, wie es überhaupt zu dieser Zusammenarbeit von Andreas Fritsch und Thomas Vittner gekommen ist. Und wir berichten, was uns veranlasst hat, ein gemeinsames Projekt zu starten. (Wenn es Sie nicht interessiert, überspringen Sie einfach dieses Kapitel und gehen direkt in den praktischen Teil über.)

<sup>1</sup> Der QR-Code (englisch Quick Response, „schnelle Antwort“, als Markenbegriff „QR Code“) ist ein zweidimensionaler Code, der von der japanischen Firma Denso Wave im Jahr 1994 entwickelt wurde.