

# TRADING- MINDSET MASTERY

Erfolgspsychologie für Trader

MASTER your MIND - MASTER the MARKETS



Michael Thuma, MBA



## **Über den Autor**

Michael Thuma (\* 1969) arbeitet als freier Mental Coach, Unternehmer, Speaker, Autor und E-Book-Produzent.

# TRADING-MINDSET MASTERY

*Erfolgspsychologie  
für Trader*

„MASTER your MIND – MASTER the MARKETS“

Michael Thuma, MBA





## **Widmung**

Gewidmet allen Tradern,  
„The Next Level Trading“





## *Inhaltsverzeichnis*

Vorwort und Dankbarkeit .....	12
Einleitung und Widmung.....	13
Prolog - Ein Tag in meinem Leben als Daytrader .....	15
Kapitel 1 – Die Sufi-Geschichte und ihre Weisheit für Trader.....	19
Kapitel 2 – Die mentale Basis: Was erfolgreiche Trader wirklich ausmacht.....	22
Emotionale Stabilität vs. Emotionale Achterbahn	22
Disziplin als Superkraft	24
Warum „Recht haben“ keine Rendite bringt	26
Zusammenfassung – Mentale Basis für erfolgreiche Trader	28
Kapitel 3 – Trading-Psychologie und die größten psychologischen Fallen im Trading .....	29
Die Illusion der Kontrolle	30
Der innere Kampf – Beispiele aus der Praxis	31
Warum Emotionen im Trading so mächtig sind	34
Verlustangst – Der unsichtbare Feind im Kopf	35
Ritual für Trader gegen Verlustangst	42
Gier – Wenn mehr nie genug ist	45
Ritual für Trader - Kontrolliere deine Gier	53
Hoffnung – Die tödliche Illusion im Trading	56
Ritual für Trader - Kontrolliere deine Hoffnung	64
Ego – Dein größter Gegner im Trading bist du selbst	68
Ritual für Trader – Kontrolliere dein Ego	76
Kapitel 4 – Rückschläge & Drawdowns überstehen .....	81
Wie kann ich Rückschläge & Drawdowns meistern?	86

Kapitel 5 – Next-Level Trading: Trading im Flow-Zustand.....	93
Zusammenfassung .....	101
Mach den nächsten Schritt – Dein persönliches 1-zu-1-Mental- Coaching .....	104
Schlusswort – Deine Reise zum mental starken Trader beginnt jetzt	106

*„Sei Du selbst die Veränderung,  
die Du Dir wünschst  
für diese Welt.“*

*Mahatma Gandhi*

## *Vorwort und Dankbarkeit*

Mein tiefster Dank gilt den Menschen, die an mich geglaubt haben, selbst dann, wenn ich es selbst nicht konnte. Den Mentoren, Wegbegleitern und Freunden, die mich ermutigt haben, meine Erfahrungen und Erkenntnisse zu teilen.

Euer Vertrauen, eure ehrlichen Worte und eure konstruktive Kritik haben mich wachsen lassen – als Unternehmer, Mental Coach, Trader, Autor, Speaker und insbesondere als Mensch.

Besonders danke ich meiner Familie und meiner Tochter Antonia und meinen engsten Vertrauten, die mit Geduld, Verständnis und manchmal auch liebevoller Hartnäckigkeit hinter mir standen. Ohne euch hätte es dieses Buch nicht gegeben.

Dieses Buch ist nicht nur das Ergebnis meiner persönlichen Reise im Trading, sondern auch ein Spiegel all der Impulse, Gespräche und Inspirationen, die ich durch euch erfahren durfte. Es ist das Echo alle jener Stimmen, die mir Mut gemacht haben, meinen eigenen Weg zu gehen.

Danke, dass ihr mich ermutigt habt, meine innere Stimme zu finden.

Dieses Buch gehört euch – von Herzen.

## *Einleitung und Widmung*

Dieses Buch ist all jenen gewidmet, die erkannt haben, dass wahrer Erfolg im Trading weit mehr ist als die perfekte Strategie oder die Analyse von Charts.

Es richtet sich primär an ambitionierte Trader – Anfänger wie Fortgeschrittene – die verstehen möchten, warum Disziplin, emotionale Kontrolle und die richtige mentale Einstellung oft der entscheidende Unterschied zwischen langfristigem Erfolg und wiederkehrendem Scheitern sind.

***TRADING-MINDSET MASTERY*** – *Erfolgspsychologie für Trader* ist für alle, die bereit sind, tief in ihre eigene Psyche einzutauchen, alte Denkmuster zu hinterfragen und die mentale Stärke zu entwickeln, die sie brauchen, um in einem Spiel zu bestehen, das nur die Stärksten belohnt – nicht die Klügsten, sondern die psychisch Stabilsten.

Dieses Buch ist für jene Menschen, die aus Fehlern lernen, statt sich von ihnen entmutigen zu lassen. Für die, die sich nicht nur im Markt, sondern auch mit sich selbst, insbesondere ihrem persönlichen Wachstum auseinandersetzen – mit all ihren Ängsten, Hoffnungen und unbewussten Überzeugungen, Mustern und Glaubenssätzen.

Möge es dir ein Wegweiser sein, der dich nicht nur zu besseren Trades, sondern auch zu einer neuen, stärkeren Version deiner Selbst führt.



## *Prolog - Ein Tag in meinem Leben als Daytrader*

Es ist 6:30 Uhr. Noch ist es sehr ruhig, aber die Welt draußen erwacht langsam. Mein Kopf ist schon längst mitten im Markt. Der erste Espresso duftet auf dem Schreibtisch, während die zwei großen Trading-Screens zum Leben erwachen.

Noch ist alles ruhig – doch in mir? Da brodelt es schon und mir gehen 1000 Gedanken durch den Kopf.

Ich scrolle durch die Nachrichten, checke die Termine, die „Overnight-Märkte“. Jede Schlagzeile kann eine Welle auslösen. Ich suche nach Anhaltspunkten, nach Spuren – in welche Richtung wird es heute an den Märkten gehen?

Gewinnen die Bullen oder die Bären? Ich gehe wie jeden Tag meine Morgenroutine durch, um den Markt besser einschätzen zu können.

Die Setups entstehen. Linie für Linie zeichne ich in TradingView, einem Chartanalyseprogramm meine Schlachtfelder in die Charts. Unterstützungen, Widerstände, mögliche Wendepunkte – alles klar geplant und doch weiß ich: Der Markt wird sich nicht an meine Linien halten. Und genau das lässt meinen Puls steigen.

Mit jeder vorbereiteten Zone wächst die Spannung. Werde ich sie heute richtig lesen? Werde ich geduldig genug sein, auf die perfekten Bedingungen zu warten – oder werde ich mich hineinziehen lassen in den Strudel aus Angst, Gier und Ungeduld?

Vor dem ersten Trade liegt ein Moment tiefer Stille. Es ist der Moment, in dem ich mir selbst begegne. In dem ich mich frage: Bin ich bereit – nicht nur für den Markt, sondern für mich selbst?

Denn Daytrading beginnt nicht mit dem ersten Klick – es beginnt mit dem Kampf gegen die eigene Unsicherheit, die eigene Gier, die eigene Angst. Jeder Tag ist eine neue Chance – oder eine neue Prüfung.

Es ist 8:45 Uhr. Der Bildschirm flackert, die ersten vorbörslichen Kurse laufen ein, und mit ihnen eine Welle von Erwartungen, Hoffnungen und dieser ganz spezielle Mix aus Vorfreude und Anspannung, den nur ambitionierte Trader kennen. Mein Herz schlägt schneller, meine Hände ruhen auf der Tastatur – bereit zum Angriff, bereit zur Verteidigung.

Der erste Trade: sauber analysiert, die Setups passen. Ein schneller Gewinn – Adrenalin schießt durch meinen Körper, kurz fühlt es sich an wie Triumph. Vielleicht wird es ein guter Tag - „Ein Perfect Day“. Und ich frage mich: „Bin ich heute der Meister des Marktes.“

Der zweite Trade: ein kleines Minus. Kein Grund zur Sorge. Oder doch? Ein leises Flüstern im Kopf beginnt: „War das nur Pech – oder ein Fehler?“ Aber die Selbstzweifel sind immer nur einen Tick entfernt.

Die Märkte bewegen sich hektisch, auf und ab. Jeder Kursprung, jede plötzliche Umkehr entfacht neue Emotionen. Euphorie, wenn es läuft. Frustration, wenn es nicht läuft. Hoffnung, wenn ein Trade ins Minus rutscht, aber sich vielleicht noch dreht. Angst, wenn der Markt gegen mich läuft und ich zu lange festhalte – weil loslassen schwerer ist als ein schlechter Trade.



Zwischen den Trades - Stille.

Minuten, die sich wie Stunden anfühlen. In meinem Kopf kämpfen Analyse, Intuition und Emotionen um die Vorherrschaft. War das Signal sauber? Ist es Gier oder Geduld, die mich noch warten lässt?

Jeder Tag ein Ritt auf der Klinge. Zwischen Kontrolle und Chaos. Zwischen Disziplin und Impuls. Zwischen Ratio und Emotion.

Und am Ende? Da bleibt oft nicht nur ein Kontostand, sondern die Frage: Wer hat heute gewonnen – ich oder meine Psyche?

Dieses Buch ist Teil meiner Geschichte der Emotionen – und die Geschichte all jener, die den Mut haben, sich nicht nur dem Markt, sondern auch sich selbst zu stellen.



# Kapitel 1 – Die Sufi-Geschichte und ihre Weisheit für Trader

Ein weiser Mann wurde gefragt, wie er es schaffe, immer so ruhig und gelassen zu bleiben. Seine Antwort war sehr einfach:

*„Wenn ich sitze, dann sitze ich. Wenn ich esse, dann esse ich. Wenn ich gehe, dann gehe ich.“*

Der Fragende verstand das nicht. *„Aber das tue ich doch auch!“*  
Doch der Weise erklärte:

*„Nein, du machst es anders: Wenn du sitzt, stehst du innerlich schon auf. Wenn du gehst, bist du gedanklich schon am Ziel. Wenn du isst, bist du schon bei der Arbeit. Du bist nie wirklich da, wo du gerade bist.“*

## Was diese Geschichte für Trader bedeutet

Genau hier liegt eine der größten Fallen im Trading – **die innere Unruhe, das ständige Vorausdenken, die Rastlosigkeit**, die den Moment raubt.

- Du öffnest einen Trade – aber anstatt ihn bewusst zu führen, bist du innerlich schon beim Exit oder beim nächsten Setup.
- Du sitzt vor den Charts – aber dein Kopf rechnet schon den Tagesgewinn oder -verlust aus, bevor die erste Kerze sich formt.

- Du analysierst einen Trade – aber währenddessen vergleichst du dich schon mit anderen Tradern oder denkst an deinen letzten Verlust.

Dieser ständige geistige Vorsprung, dieses Nicht-im-Moment-Sein, ist einer der Hauptgründe, warum so viele Trader nervös, unkonzentriert und emotional handeln.

### **Trading und der Zustand von Präsenz**

Erfolgreiches Trading braucht keine ständige Hektik oder gedankliches Springen zwischen Vergangenheit und Zukunft. Es braucht **Präsenz** – die Fähigkeit, voll und ganz **im aktuellen Moment** zu sein.

- Wenn du einen Chart analysierst – dann analysiere ihn, ohne schon zu planen, was du mit dem Gewinn machst.
- Wenn du einen Trade eingehst – dann führe ihn, ohne schon den Exit herbeizusehnen oder dich über einen vermeintlichen Fehler zu ärgern.
- Wenn du eine Pause machst – dann mache Pause, statt nebenbei Kurse zu checken.

Der Unterschied zwischen erfolgreichen und erfolglosen Tradern liegt oft genau hier:

Erfolgreiche Trader sind da, wo sie gerade sind. Sie sehen den Markt, wie er ist – nicht wie sie ihn haben wollen. Sie nehmen den Moment an, anstatt in die Zukunft zu flüchten oder in der Vergangenheit festzuhängen.

## **Der Sufi-Trader**

Ein „Sufi-Trader“ würde sagen:

- Wenn ich analysiere, dann analysiere ich.
- Wenn ich trade, dann trade ich.
- Wenn ich verliere, dann verliere ich – und bin nur in diesem Moment, nicht im Drama der Geschichte.
- Wenn ich Gewinne realisiere, dann realisiere ich – und nicht mehr.

Dieser Fokus, dieses bewusste Einlassen auf den Moment, ist die wahre Kunst des Tradings.

Es ist nicht das perfekte Setup oder die beste Strategie – es ist die Fähigkeit, dort zu sein, wo der Markt jetzt ist – und wo du jetzt bist.

## **Fazit**

Der Markt bewegt sich in diesem Moment, im Jetzt – nicht in der Zukunft und nicht in der Vergangenheit.

Nur wenn du im Jetzt mit ihm fließt, kannst du wirklich sehen, was er dir zeigt.

Und nur dann kannst du klar, ruhig und selbstbewusst agieren – wie der Weise aus der Sufi-Geschichte.