

Zusammenfassung: der disziplinierte Trader von Mark Douglas  
(So entwickelt man eine gewinnbringende Einstellung)

## **EINLEITUNG, DER WEG ZUR FURCHT**

Die wichtigsten Punkte für konsistente Vermögenszuwächse sind:

- Selbstdisziplin
- Selbstbeherrschung
- Die Fähigkeit sich mental an Marktveränderungen anzupassen
- Die Fähigkeit seine Meinungen zu ändern

→ LAUFENDE SELBSTBEOBACHTUNG UND VERHALTENSÄNDERUNGEN SIND NÖTIG

### Tipp:

niemals auf den „großen Trade“ warten, der das große Vermögen bringt.

Grundsätzlich kann es auf befriedigend sein (besonders für objektive Lernzwecke) keine Verpflichtungen (Positionen) zu haben

- Die Märkte geben dem Trader laufend Gelegenheiten von ihren Kursbewegungen zu profitieren
  - Man kann dadurch eigene Resultate erzielen, unabhängig von Beschränkungen des Alltags (unabhängig von der Zeit welche man investiert, unabhängig von kulturellen, politischen oder religiösen Beschränkungen)
  - Diese Kette von Gelegenheiten ist wie ein Spiegel in dem sich seine eigenen Einstellungen reflektieren
  - Alle Entscheidungen und die ganze Macht diese Wahlmöglichkeiten in Erfahrungen und Erfolge zu verwandeln liegen beim Trader
- Dies führt oft zur Furcht (Furcht vor der Unvorhersehbarkeit der Kursbewegungen)

Was man wirklich fürchtet ist ein Mangel an Vertrauen in sich selbst und an die Fähigkeit, genau das zu tun was im jeweiligen Moment getan werden muss.

Die Abwesenheit von Furcht ist eine der Grundbedingungen des Börsenerfolges. Verluste muss man akzeptieren ohne Schuldgefühle, Wut oder Scham und Selbstvorwürfe.

Selbst auferlegte Regeln führen zu Selbstvertrauen, dieses ist für den Erfolg unerlässlich. Umso genauer man sich an die Regeln hält, umso größer wird das Selbstvertrauen.

## **DENKMUSTER ÄNDERN**

Viele Trader haben Probleme mit hohen Gewinnen, da sie so erzogen wurden dass man sich Geld immer mühsam verdienen muss.

### Typische Reaktionsfallen an der Börse:

- Weigerung, einen Verlust zu definieren
- Einen verlustbringenden Trade nicht zu liquidieren, selbst wenn er kein Potential mehr hat
- Sich an eine bestimmte Meinung oder einen bestimmten Glauben hinsichtlich der Markttendenz zu klammern. Das entspricht dem Versuch, den Markt durch die eigene Erwartungshaltung kontrollieren zu wollen („ich habe recht, der Markt hat Unrecht“)

- Sich auf den Kurs und den finanziellen Wert eines Trade zu konzentrieren anstatt sich am Potential der Marktbewegungen zu orientieren, die sich aus seinem Verhalten und seiner Struktur ergeben können
- Aus Rache traden, als ob man dem Markt heimzahlen wollte, was er einem weggenommen hat
- Eine Position nicht umzukehren, selbst wenn man die Trendwende deutlich spüren kann
- Nicht den Regeln des eigenen Trading Systems zu folgen
- Auf eine Bewegung „hinzuplanen“ oder das Gefühl zu haben, dass sich eine Bewegung anbahnt, dann aber in dem Moment, in dem man agieren muss, von einer Lähmung befallen zu werden und sich damit aller Profitmöglichkeiten zu berauben
- Nicht den eigenen Instinkten oder den eigenen Intuitionen folgen
- Eine Zeit lang ein konsistentes Muster an Börsenerfolgen aufzubauen und dann die Gewinne in nur einer oder zwei Transaktionen wieder an den Markt zurückzugeben, nur um den ganzen Kreislauf wieder von vorne zu beginnen

#### Fähigkeiten die man sich als Trader aneignen sollte:

- die Dynamik der Zielverwirklichung begreifen, damit man sich weiterhin auf die Dinge konzentrieren kann, auf die man sich konzentrieren will – und nicht auf die Dinge die man fürchtet
- zu lernen, wie man die für den Börsenerfolg wichtigen Fähigkeiten erkennt, und sich dann auf die Weiterentwicklung dieser Fähigkeiten konzentriert anstatt nur auf das Geld, das schließlich nur ein Nebenprodukt der eigenen Fähigkeiten ist.
- Zu lernen, wie man sich anpassen kann, um auf grundlegende Marktveränderungen schneller zu reagieren
- Das Risikopotential zu identifizieren, mit dem man sich komfortabel fühlt (das eigene „Risikokomfortniveau“), und dann lernen wie man es auf eine Weise erweitern kann, die sich mit den eigenen Fähigkeiten bei der Erhaltung einer objektiven Perspektive des Marktgeschehens verträgt.
- Zu lernen, wie man bei der Ausführung der eigenen Trades sofort auf die Wahrnehmung einer Gelegenheit reagiert.
- Zu lernen, wie man sich vom Markt selbst mitteilen lässt, wann „die Lust raus“ ist, anstatt das Potential aus einem persönlichen Bewertungssystem abzuleiten
- Zu lernen, wie man die eigenen Glaubenssätze strukturieren kann, um die eigene Wahrnehmung der Märkte in den Griff zu bekommen
- Zu lernen, wie man einen Zustand der Objektivität erreicht und aufrecht erhält
- Zu lernen, wie man „wahre“ intuitive Informationen erkennt, und dann zu lernen, wie man konsistent auf diese Intuitionen reagieren kann.

Man muss als Trader lernen, wie man sich in einer UNBEGRENZTEN UMGEBUNG (wie dem Aktienmarkt, mit allen erdenklichen Möglichkeiten) selbst begrenzt. Man muss dazu lernen:

- sich von Gefühlen wie Unzulänglichkeit, Wut und Scham zu befreien
- die eigenen psychologischen Schäden zu reparieren (Angst sowie emotional schmerzhaft Erfahrungen)
- schlechte Angewohnheiten im Trading auszumerzen und die guten Angewohnheiten zu kultivieren

## **Verlustaversion ist einer der am häufigsten vorkommenden Börsenfehler!**

Eigene Glaubenssätze müssen überarbeitet werden, also die Art wie man über Gewinne und Verluste denkt.

### **MAN MUSS SEINE ART ZU DENKEN ÄNDERN**

Man erschafft das gesamte Spiel in seiner eigenen Vorstellungswelt und geht dabei von den vorhandenen Glaubenssätzen, Wahrnehmungen, Überzeugungen, Absichten und Regeln aus. Alles hängt dabei von der eigenen, einzigartigen Perspektive ab, und nicht vom Blickwinkel irgendeiner anderen Person. Das Geheimnis ist, dass man selbst wählen kann wie man Marktbeobachtungen wahrnimmt und diese auch tatsächlich ständig trifft. Alles hängt nur vom eigenen Blick auf die Welt ab, und diesen Blickwinkel kann man eigenständig ändern!

Häufige Fehler im Trading:

- mangelhafte Fähigkeiten
- beengende Überzeugungen (ohne das Wissen welche das sind)
- mangelnde Selbstdisziplin

Unerfahrene Trader benutzen die Marktdaten meist nur zur Unterstützung ihrer Hoffnungen, Träume, Wünsche und Sehnsüchte.

Wenn man den Drang verspürt Verluste auszugleichen befindet man sich im Widerspruch mit dem Marktgeschehen. Die eigenen Trades und Wünsche haben keinen Einfluss auf den Markt.

In einer unstrukturierten und grenzenlosen Umgebung ist es äußerst wichtig, dass man seine eigenen Regeln zur Steuerung des eigenen Verhaltens aufstellt. Wenn man das nicht tut wird man von den vielen Wahlmöglichkeiten einfach überwältigt.

Wenn die eigene Marktkenntnis nicht ausreicht und man die Marktgelegenheit, von deren Existenz man überzeugt ist attraktiv findet und mit dem Lernprozess die Geduld verliert, dann werden Ungeduld und Verlockung zur Tat drängen (weil ja alle anderen auch was machen).  
→ Herdentrieb! Jeder geht davon aus, dass es die anderen schon besser wissen werden. Die Nachahmer ahmen andere Nachahmer nach, keiner kennt den Anführer (der allerdings genau weiß, was er tut) → Wellenbewegungen, Volatilität

<b>ANFÜHRER</b>	<b>NACHAHMER</b>
Sit sich selbst gegenüber verantwortlich, weiß was er tut, spricht nicht über seine Trades	Sucht externe Ursachen und Erklärungen, will nicht sehen dass seine Trades auf Nachahmung und Zufall beruhen. Geld verdienen: der Trader glaubt er hat richtig gehandelt Geld verlieren: der Trader gibt dem Markt die Schuld.

→ Zusammengehörigkeitsgefühl der Nachahmer (Newsletterleser, Boardmember)  
Trader als Gruppe: sind ungeduldig, treffen keine Entscheidungen, wissen nicht wie sie Geld verdienen wenn sie welches verdienen, sind planlos.

Ordnung und Struktur sowie Verantwortung für die eigenen Taten sind unumgänglich. Man muss den eigenen Plänen folgen und selbst dafür die Verantwortung tragen. Nur so kann man lernen und wachsen.

**In einer grenzenlosen Umgebung ist man umso weniger verantwortlich, umso weniger Strukturen man sich selbst auferlegt.**

- Ängstlichkeit, wenn man keinem Plan folgt, da man nur Zufallsergebnisse einfährt
- keine Kontrolle
- Frustration, Angst

Bevor man die Gruppendynamik an der Börse versteht muss man sich selbst verstehen, man muss sich über die Gruppenmentalität hinausbewegen. Man wird die Gruppe NIEMALS besser verstehen als man sich selbst versteht

**Definitionen und Regeln anhand derer man sich selbst gegenüber Rechenschaft ablegen kann sind der erste Schritt zum dauerhaften Erfolg**

Alle Trader haben nur persönliche Bereicherung zum Ziel, man kann also davon ausgehen dass niemand bewusst einen Trade eingeht bei dem er zu verlieren glaubt.

Wenn alle Trader das gleiche Ziel verfolgen (Gewinne) dann können wir annehmen dass sich zwei Trader nie zu einem Handel bereit erklären würden wenn sie nicht unterschiedlicher Meinung hinsichtlich des künftigen Wertes eines Objektes hätten.

Es gibt immer einen Kontrast zwischen den Überzeugungen des Käufers und des Verkäufers (→ Entstehung von Trends!)

Zusammenfassung:

- 1) man muss seine eigenen Regeln klar definieren
- 2) man muss die nötige Disziplin aufbringen
- 3) man muss sich an die Regeln halten, auch wenn der Markt Dinge tut, die einen glauben lassen dass es diesmal alles ganz anders ist.

Die Wahrnehmung der Märkte wird nur von einem selbst erschaffen

- Die Sicht der Marktbedingungen ist immer nur eine Spiegelung unserer eigenen Gemütsverfassung
- Der Markt trifft keine Entscheidung darüber welchen Wert ich einer Marktbewegung zumesse
- Man muss mit dem Marktfluss gehen, man muss alle Gegebenheiten akzeptieren können (und darauf vorbereitet sein)
- Man kann selbst keine Veränderungen am Marktgeschehen bewirken, sondern nur die nächsten Schritte planen
- Wenn man die Marktinformationen nur dahingehend filtert, seine Vermutungen zu rechtfertigen, dann ist man im Nachteil. Man schließt andere, bessere Informationen damit aus!
- Man braucht einen OBJEKTIVEN Blick auf den Markt
- Wenn man eine objektive Gesamtsicht des Marktes hat wird die Fähigkeit auf den richtigen Ein- und Ausstiegszeitpunkt zunehmen anstatt die Marktinformationen nur zur Unterstützung der eigenen Vermutungen heranzuziehen! Man braucht einen offenen Geist!

## Wichtige Punkte für den langfristigen Erfolg sind:

### 1 Gelegenheiten wahrnehmen:

mehr Chancen durch größeres Verständnis des Marktgeschehens, entsprechend der Auswahl und Qualität der vom Trader begrenzten Unterscheidungsmerkmale.  
Lernprozess für objektive Marktbeobachtung:

- vollkommen diszipliniert vorgehen (wichtig da es keine Beschränkungen im Markt gibt außer der eigenen)
- von negativen Emotionen aus vergangenen Erinnerungen von Misserfolgen befreien. Furcht schränkt die Wahrnehmungsfähigkeit der Marktinformationen ein!

Man muss auf seine Fähigkeiten vertrauen können auf alle Marktsituationen richtig reagieren zu können. Wenn man versteht wie man selbst durch die Furcht beeinflusst wird, dann versteht man auch wie der Markt durch Furcht beeinflusst wird.

### 2 Trades ausführen

Die eigene Furcht bezieht sich nicht auf die Märkte, sondern auf die eigene Unfähigkeit ohne zu zögern die richtigen Handlungen zur richtigen Zeit auszuführen. Die Märkte können einem nichts antun was man nicht auch selbst verursacht hat – selbst wenn es nur aus purer Ignoranz oder Machtlosigkeit geschieht.

### 3 Profite akkumulieren:

Selbstwertgefühl ist der Schlüsselfaktor für langfristigen Erfolg. Unabhängig vom eigenen Wissen über die Märkte und ungeachtet der eigenen bewussten Absichten werden einem die Märkte immer nur soviel Geld geben wie es das eigene Selbstwertgefühl erlaubt.

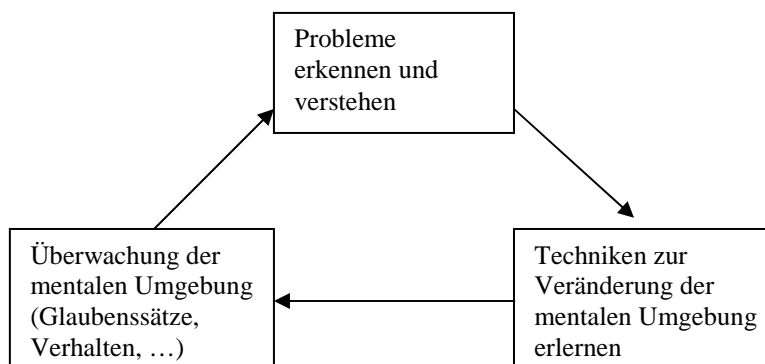
Es kann sein, dass man unterbewusst das Gefühl hat, dass gewonnene Geld einfach nicht verdient zu haben und daraufhin seine Erfolge ohne es zu wissen boykottiert.

### 4 Selbstachtung sicherstellen:

Man muss das eigene Wachstum und die Aneignung neuer Fähigkeiten sicherstellen. Man muss die eigenen negativen, mentalen Zustände und psychologischen Neigungen akzeptieren, verstehen und daran arbeiten.

## DIE ENTWICKLUNG DER OPTIMALEN RAHMENBEDINGUNGEN FÜR EIN AKKURATES SELBSTVERTRAUEN

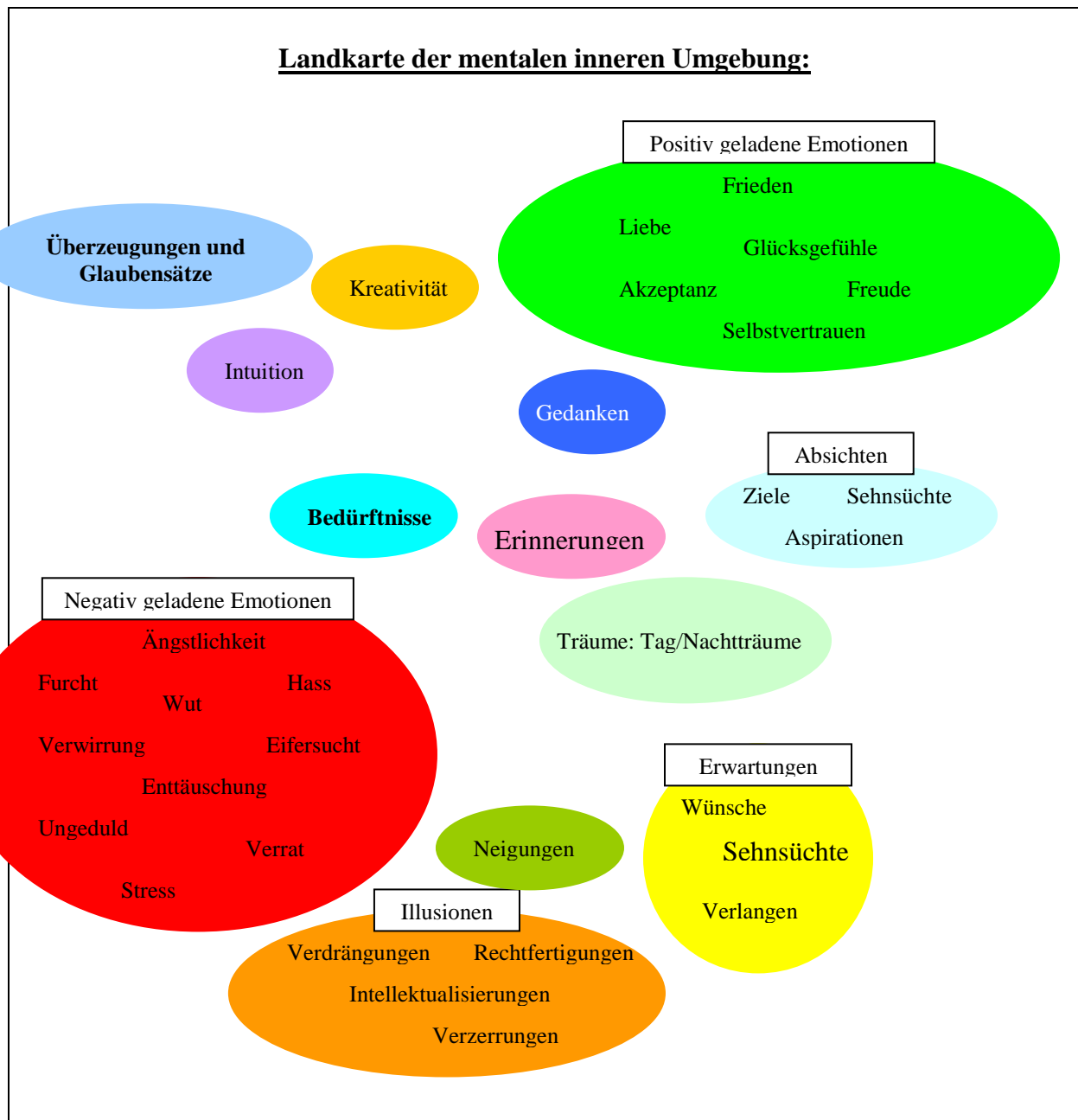
- man muss erkennen, welche Veränderungen nötig sind
- man muss lernen, wie man diese Veränderungen bewerkstelligen kann
  - o man muss unpassende, auf unsere Kultur zugeschnittene Glaubenssätze verändern („für Geld muss man arbeiten“, „viel Geld verdirbt den Charakter“)
  - o man muss die psychischen Schäden vergangener Verluste beheben



Wenn man das Marktverhalten weder verändern noch kontrollieren kann, dann bleibt keine andere Wahl als sich selbst zu kontrollieren!

Alles was man dazu benötigt, ist ein gründliches, pragmatisches Verständnis der eigenen inneren Umgebung im Verhältnis zur externen, materiellen Umgebung

In unserer kulturellen Erziehung wird die innere Umgebung nicht kultiviert, sondern als Mysterium abgetan. Es ist allerdings leicht dieses zu verstehen, genau wie die Körperorgane ist die innere Umgebung in Regionen aufgeteilt die miteinander agieren



Mentale Energie kann nach außen projiziert werden und erzeugt Taten. Sinneseindrücke erzeugen Energie, welche dann in unserem Gehirn als Eindruck abgespeichert wird (wie die elektrischen Impulse welche eine Festplatte beschreiben, mentale Energie entspricht elektrischer Energie)

Erinnerungen sind jeweils Energieeinheiten, welche gespeichert werden. Besonders positive oder negative Erfahrungen können leichter aus der Erinnerung abgerufen werden, weil die Energiemenge, welche diese Ereignisse verkörpert, größer oder stärker war (als Zähneputzen erinnert man sich nicht, da die Energiemenge gering ist, an den Verkehrsunfall ewig)

Jede einzelne Erinnerung wird zum Bestandteil unserer Identität, weil sie als Energie gespeichert wird, kann sie sich potentiell auf unser Verhalten auswirken. Erfahrungen werden in positiv oder negativ geladenen Energietaschen mit größerer oder niedrigerer Intensität gespeichert.

Energieladungen: positiv, neutral, negativ

Intensität: stark, schwach

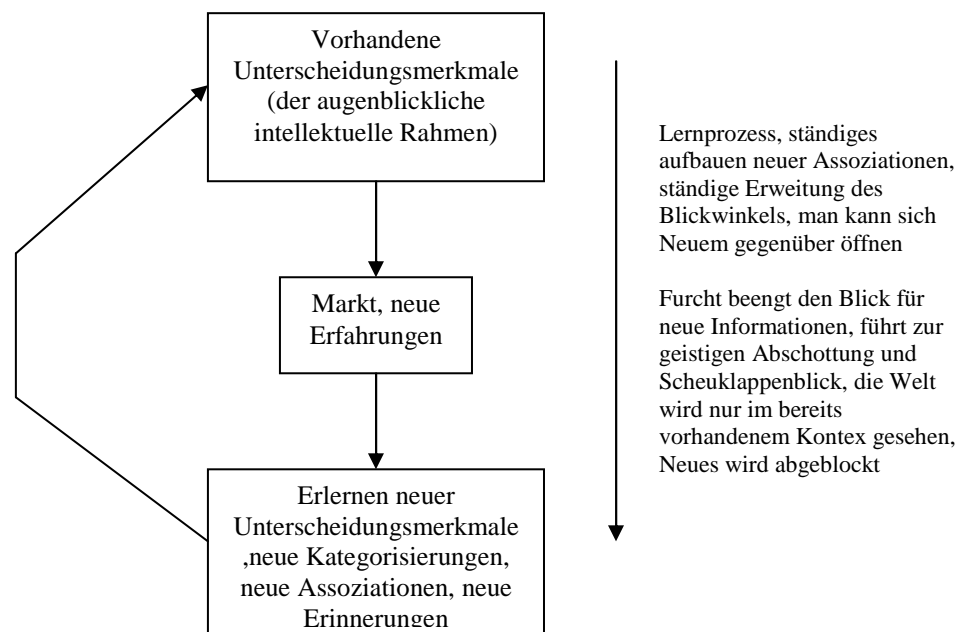
**Positive Energie** → Selbstvertrauen → neue Erfahrungen

Ohne mentale Widerstände lernt und wächst der Mensch automatisch. Ein Mangel an Furcht ist notwendig für die Entscheidung uns neuen Erfahrungen auszusetzen und weiter zu lernen.

**Negative Energie:** Löst Ängste aus und führt dazu dass uns unsere Umwelt bedrohlich erscheint (abhängig vom Ausmaß negativer Erfahrungen in ähnlichen Situationen.

Furcht schränkt unsere Wahrnehmungsfähigkeit drastisch ein – Flucht oder Lähmung sind die Folge.

**Positive Energie fördert die Ausdehnung, negative Energie fördert die Erosion und das Zurückziehen. Furcht schränkt unsere Verhaltensmöglichkeiten ein und unsere Wahrnehmung von Umweltsituationen**



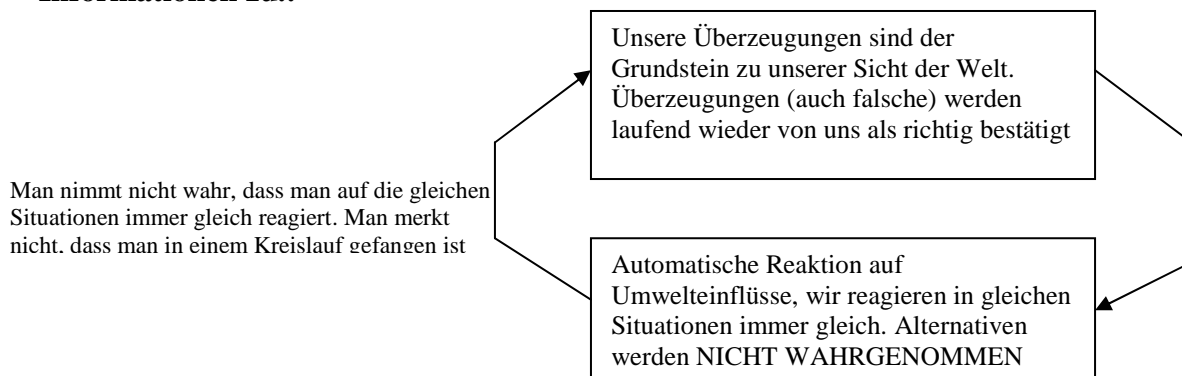
Die eigenen Erfahrungen und Assoziationen bestimmen unsere Sichtweise der Welt. Ein Großteil unserer Erfahrungen wird von unserem eigenen Innenleben geformt, nicht von der Außenwelt.

Es werden oft nur jene Chancen gesehen, welche sich mit den eigenen Erfahrungen und Assoziationen decken.

*Beispiel: im Rahmen einer Fernsehserie stellte sich ein Mann mit versteckter Kamera auf eine teure Einkaufsstraße und hängte sich ein Schild mit „ich verschenke Geld, bitte fragen sie mich“ um. Niemand ging auf das Angebot ein, selbst nicht als der Fernsehsender sich als solcher zu erkennen gab und auch nicht als der Mann auf Leute zugeht und sie bat sein Geld anzunehmen. Er wurde teilweise sogar aggressiv abgewiesen.*

*Wir haben in unserem Leben die Erfahrung gemacht, dass es dieses Szenario, in welchem wird Geld ohne Gegenleistung geschenkt bekommen, nicht gibt, also ignorieren wir es da es in unserem Erfahrungsschatz nicht existent ist. Es ist uns wichtiger, recht zu behalten (in Bezug auf unser vorhandenes Wertesystem) als eine neue Erfahrung zu machen die eine Öffnung unseres geistigen Horizontes fordern würde.*

### **Achtung vor geschlossenen Wahrnehmungskreisläufen, denn diese lassen keine neuen Informationen zu.:**



Unsere bestehenden Überzeugungen können so die Annahme von neuen oder widersprüchlichen Informationen verweigern. Denn widersprüchliche Informationen zu akzeptieren würde Entscheidungsmöglichkeiten eröffnen die wir normalerweise nicht erwägen würden.

Furcht ist eine sehr negativ geladene Energie und übt einen sehr verengenden Einfluss auf die Informationen und Situationen aus, denen wir unsere Aufmerksamkeit schenken.

### **Diejenigen Dinge und Situationen, denen wir in unserer Umgebung die meiste Aufmerksamkeit schenken, treten normalerweise auch ein!**

Die Verbindung zwischen unserem Wissensniveau und dem Ausmaß unserer Zufriedenheit mag offensichtlich erscheinen, es ist aber das genaue Gegenteil der Fall. Wenn sie so offensichtlich wäre, dann würde es den Menschen auch nicht so schwer fallen, die Verbindung zwischen der eigenen Stagnation, dem Mangel an Glücksmomenten oder der Unzufriedenheit im eigenen Leben und ihrem eigenen Mangel an Einsicht herzustellen, und sie würden vielleicht eher zugeben, dass es Dinge gibt, die sie noch nicht kennen und vielleicht noch lernen sollten.

Wenn wir bereit sind zuzugeben, dass in jeder Situation mehr Informationen und Entscheidungsmöglichkeiten existieren als unsere Überzeugungen uns weismachen wollen, werden wir nie lernen die Existenz anderer befriedigender Entscheidungsmöglichkeiten zu erkennen oder zu erwarten.

→ Die Außenwelt wird bedrohlich, weil sie uns mehr über ihre Beschaffenheit verraten könnte, wir uns aber weigern, diese zu lernen.

Unsere negativen Emotionen (Stress, Ängstlichkeit) geben uns deutliche Auskunft über unsere Umweltbedingungen und deuten den Weg zu dem, was man lernen muss, um einen höheren Zufriedenheitsgrad zu erreichen



## DIE ÄNDERUNG VON EINSTELLUNGEN

Die Nützlichkeit bereits bestehender Informationen wird meist nicht in Zweifel gezogen wenn sie unsere bisherige Realität waren

Unseren früheren Erfahrungen stellen wir fast alle neuen Lernerfahrungen offen gegenüber

Gemachte Erfahrungen werden als Teil der eigenen Realität verteidigt

Man schützt sich (unbewusst) gegen das Eindringen neuer Informationen und verbraucht dabei Unmengen an Energie um neue Informationen abzuschirmen und unser bestehendes Werte- und Wissenssystem zu verteidigen

Diese Energie ist Stress, wir fühlen uns schlecht weil wir uns anstrengen, Umweltinformationen abzublocken.

Jeder will Recht behalten weil er seine (für ihn richtige) Version seiner Realität verteidigen will und er diese mit seinen Sinnen erfahren hat.

Wir können uns nur dann neuen Dingen und Fähigkeiten gegenüber öffnen, wenn wir zugeben können dass unsere Version der Wirklichkeit unseren Interessen keine guten Dienste leistet.

Es ist KEINE typische menschliche Verhaltensweise aktiv nach Informationen zu suchen die unserem derzeitigen Wissensstand und unseren Überzeugungen widersprechen

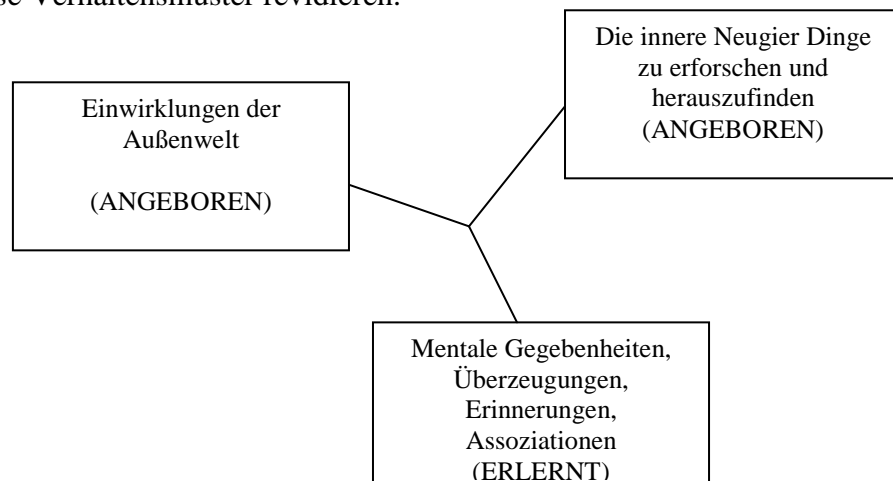
## DIE DYNAMIK VON ZIELVERWIRKLICHUNGEN

Gefasste Pläne werden oft nicht befolgt da sie sich im Widerspruch mit inneren Überzeugungen befinden. Spekulationen am Aktienmarkt lösen z.B. oft unterbewusst Konflikte mit Überzeugungen hinsichtlich religiöser Ethik oder Arbeitsethik aus.

Diese Mechanismen muss man VERSTEHEN um sie ERKENNEN wenn man ihnen ausgesetzt ist und die Wahrnehmung durch veraltete Glaubenssätze und Überzeugungen boykottiert wird.

Wenn man diese Abläufe nicht versteht entsteht oft ein Gefühl von Machtlosigkeit und Furcht weil man die Mächte im eigenen inneren nicht kontrollieren kann (z.B. Trades gegen den Plan, Handlungen von denen man weiß dass sie falsch sind und sie trotzdem macht)

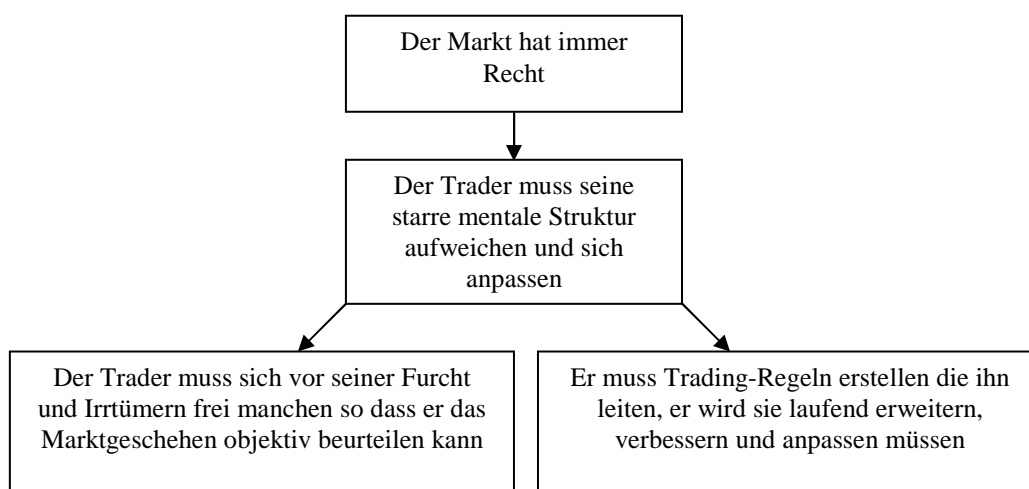
Wenn wir unerwünschte Verhaltensmuster revidieren wollen, müssen wir auch die inneren Beweggründe für diese Verhaltensmuster revidieren.



Um uns anzupassen müssen wir die eigenen Widerstände gegen neue Lernprozesse auf Veränderungen aufgeben.

### 3 Grundsätze helfen, im gesunden Austausch mit unserer Außenwelt zu bleiben:

1. Eingeständnis, dass wir nicht alles wissen, was es zu wissen gibt. Wir müssen von unserer Geburt bis zum Tod lernbereit bleiben
2. Alle freiwillig und gezwungenermaßen erlernten Dinge leisten uns – als Ausdruck unserer inneren Beweggründe – bei dem Streben nach Selbstverwirklichung oft keine guten Dienst.
3. die Erkenntnis, dass selbst die nützlichen Dinge, die wir gelernt haben und die zufrieden stellende Resultate liefern, sich ständig verändern müssen weil sich die Umweltbedingungen ändern.



Man muss die Realität so annehmen, wie sie ist und herausfinden, welche Fähigkeiten man sich zur Optimierung aneignen sollte, und diese dann lernen indem man während des gesamten Arbeitsablaufes offen bleibt.

Die Börsenspekulation soll der Vermögensmaximierung dienen. Sobald wir gelernt haben wie man an der Börse spekuliert (Chancen wahrnehmen und Trades ausführen), wer oder was außerhalb unserer selbst könnte für unsere Resultate verantwortlich sein?

Wenn Trader über ihre Vermögenslage Buch führen würden, würden sie entdecken, dass deren Schwankungen genau ihre inneren Konflikte ihre jeweilige Selbsteinschätzung reflektieren würden. Uns das an jedem Tag, jeden Monat, und Jahr für Jahr. Diese Charts würden genau so aussehen wie die Kurven und Stäbe der Börsennotierungen, mit Unterstützungs- und Widerstandslinien, Schiebezonen, Konsolidierungen, Ralleys, Ausverkäufen und Korrekturen. Alle diese Muster würden den jeweiligen Geisteszustand des Traders darstellen, genau wie die Märkte den kollektiven mentalen Zustand aller Marktteilnehmer reflektieren.

### **DIE UMWANDLUNG MENTALER ENERGIEN**

Man kann emotionale Zustände aufrechterhalten und sich gegen andere Gefühle abschotten und genauso gegenteilige Gefühle aufbauen als die, welche man hat.

Unsere Gedanken sind wirksame Werkzeuge zur Veränderung unserer mentalen Umgebung. Persönliche Veränderungen sind meist auf die Bereitschaft zum konstruktiven Denken zurückzuführen, unsere Gedanken bestimmen unsere Einstellung.

Wir versuchen Änderungen entgegenzuwirken da wir unsere Innenwelt schützen wollen.

Die Fähigkeit zu denken und zu verstehen bringt das Vermögen mit sich, sich aus dem den schmerzhaften Situationen des Lebens hinein- oder heraus- zu denken.

Die Fähigkeit, gedanklich jenseits unserer derzeitigen Grenzen zu denken und/oder unsere Vorstellungskraft kreativ einzusetzen gibt uns die Kraft der Kompensation und ermöglicht uns persönliches Wachstum, wobei wir uns verbessern und über unsere Grenzen hinaus weiterentwickeln.

Meist entspringen unsere aktuellen Gedanken über die Zukunft unserem Status quo und derzeitigen Überzeugungen und Erinnerungen. Um eine befriedigende Zukunft für uns selbst zu schaffen müssen wir uns diese Zukunft vorstellen und in die Zukunft unserer Umwelt projizieren. Dabei besteht eine direkte Verbindung zwischen dem, was wir projizieren, und dem, was wir denken - es sei denn, unsere Vorstellungskraft transzendiert unser bestehendes Wissensniveau.

Die einzigen Grenzen, die unseren Gedanken gesetzt sind, sind die Regeln, die uns beigebracht wurden oder die wir selbst formuliert haben. In Wirklichkeit müssen wir mit unseren Gedanken nämlich nicht bei den Dingen bleiben, die wir für wahr halten oder die wir bereits erfahren haben. In unseren Gedanken können wir vollkommen unbegrenzt alle Möglichkeiten erwägen, die wir uns vorstellen können, und uns dafür entscheiden, auf eine beliebige davon zu reagieren, ganz unabhängig davon, ob sie sich nun innerhalb unserer derzeitigen Verhaltensregeln befindet oder nicht.

Dabei können wir sogar diejenigen unserer Maßregeln verändern, die uns weismachen wollen, die betreffende Möglichkeit sei jenseits unseres Erfahrungshorizontes. Denn wenn es uns nicht möglich sein sollte, unser persönliches Wachstum durch Gedanken darüber voranzubringen, wie wir glücklichere und befriedigendere Lebensweisen erlernen können, dann würde unsere Fähigkeit zu denken, zu verstehen und zu kreieren auch nicht existieren.

Um uns durch einen Lernprozess aus einer Situation zu befreien müssen wir Dinge herausfinden, die wir bisher noch nicht gelernt haben. Wir müssen unsere Gedanken den Dingen gegenüber öffnen, die jenseits unseres Wissensniveaus liegen.

Die Bereitschaft, die Nützlichkeit bestimmter Dinge in Zweifel zu ziehen kann eine wahre Lawine an alternativen Möglichkeiten auslösen.

Das Konzept der ständigen Evolution beinhaltet die Ansicht, dass Fehler nicht wirklich existieren. Fehler geben nur Hinweise auf Dinge, die wir noch nicht gelernt haben, aber offensichtlich lernen sollten.

## **METHODEN DER SELBSTVERÄNDERUNG**

Wissen liegt nur in unserer Bereitschaft zum Wissen. Grundsätzlich können wir Gedanken zur Schaffung einer neuen Identität einsetzen, wir müssen das nur WOLLEN.

Überzeugungen können nicht zerstört werden, wir können sie nur entmachten und ihnen das Potential nehmen, uns zu beeinflussen.

Das Ändern von Überzeugungen ist ein innerer Kampf, in dem der Konflikt zwischen den alten und neuen Ideen oft zu inneren Unwohlsein- und Konflikten führen kann.

### **Übung zur Identifizierung widersprüchlicher Überzeugungen:**

- Stellen sie die Stoppuhr auf 10min ein
- Schreiben sie in diesen 10min eine Reihe von Behauptungen, die mit den Worten „ich bin“ oder „ich habe“ beginnen
- Schreiben sie dabei so schnell sie können, und lassen sie alle Gedanken in ihr Bewusstsein vordringen.. Es ist wichtig, dass sie keinerlei Zensur ausüben, auch wenn die Behauptungen einander widersprechen.
- Wenn 10min vorbei sind, schauen sie die Liste an und streichen alle Behauptungen durch, die eine Tatsache darstellen – alle Behauptungen wie „ich bin ein Mann/Frau“, „ich habe blaue Augen“, „ich habe braune Haare“ durchstreichen
- Alle verbleibenden Behauptungen repräsentieren die Überzeugungen, nach denen sie hier suchen. Die Überzeugungen, die einander widersprechen sind dabei besonders wichtig. Widersprüchliche Überzeugungen löschen unsere Energievorräte, weil sie automatisch zu inneren Konflikten führen. Denn eine Überzeugung kann sich nur auf Kosten der anderen ausdrücken.
- Hier Beispiele widersprechender Überzeugungen:
  - o ich muss gewinnen/ich habe es vielleicht nicht verdient
  - o Ich bin ein Gewinner/ich bin ein Verlierer
  - o ich bin erfolgreich/ich habe meine Erfolgchance verpasst
  - o Ich bin ein Perfektionist/ich bin unvollkommen
  - o ich glaube, Arbeit ist der ehrliche Weg zum Geldverdienen/Ich baue, die Börsenspekulation bringt geschenktes Geld und ist keine richtige Arbeit
  - o ...
- Hinterfragen sie: hier sind einige Fragen, die Sie sich selbst stellen können, um Überzeugungen zu identifizieren, die vielleicht verhindern, dass Sie sich selbst höhere Profite gestatten:
  - o Was glauben sie hinsichtlich der Schuld?
  - o Wie fühlen sie sich, wenn sie sich schuldig fühlen?
  - o Unter welchen Umständen würden sie keinerlei Schuldgefühle verspüren, selbst wenn andere Menschen das von einem erwarten würden?
  - o Ist es Ihnen möglich, diese Standards auf andere Bereiche anzuwenden, in denen sie sich schuldig fühlen?
  - o Was würde sie dabei aufhalten?
  - o Wer oder was in ihrer Vergangenheit hat Ihnen eingeredet, dass etwas Unrecht ist und dass sie es nicht tun können?
  - o Hat die Einschätzung der Wirklichkeit dieser Person einen größeren Anspruch auf die Realität als ihre? Wenn ja, warum ist dass so?
  - o Finden sie, dass diese Überzeugungen nützlich sind? Wenn ja, auf welche Weise nutzen sie Ihnen?
  - o Finden Sie, dass diese Überzeugungen sie einschränken? Und wenn ja, auf welche Weise tun sie das?
  - o Wenn Sie die Erfahrung, die diese Überzeugungen hervorgebracht hat, identifizieren und ändern könnten, in welcher Hinsicht würden sie sie ändern?
  - o Was könnte Sie daran hindern, sie zu verändern?
  - o Was sind Ihre Überzeugungen hinsichtlich des Wettbewerbs? (Wie sieht der Wettbewerb wirklich aus?)
  - o Was halten sie davon, anderen Menschen Geld wegzunehmen, weil sie besser an der Börse spekulieren können? (wie sieht diese Situation wirklich aus?)
  - o Was halten Sie von Verlusten? (Was sind Verluste wirklich?)
  - o Was halten Sie von der Meinung anderer Menschen? (Was ist die Meinung anderer Menschen wirklich?)
  - o Wann sind diese Meinungen berechtigt und wann nicht? (Was bedeuten diese Konzepte wirklich?)
  - o Was halten sie davon, wenn sie im Irrtum sind? (Was passiert wirklich, wenn sie sich irren?)
- Wenn sie diese Fragen beantworten, werden sie einen Eindruck Ihres spezifischen Verhaltens und der Entscheidungspalette erhalten, die Sie sich durch Ihre Überzeugungen selbst gestatten oder auch nicht.
- Manchmal ist es einfacher, einer Überzeugung zu identifizieren, indem man die Unwahrheit bestimmter Vorstellungen aufdeckt. Eine andere, gute Methode ist es, die eigenen Überzeugungen so zu betrachten, als wären sie eine andere Person. Wenn sie das tun, sollten sie sich ebenfalls vorstellen, wie diese andere Person auf bestimmte Situationen typischerweise reagieren würde (aufgrund der

Überzeugungen). Und dann sollten sie sich vorzustellen versuchen, wie diese Person reagieren würde, wenn sie andere Überzeugungen hätte.

- Wenn Sie eine Überzeugung entdecken, die nicht besonders nützlich ist oder sich mit Ihren Zielen nicht verträgt, sollten sie eine Bestätigungs- oder Bewältigungstechnik anwenden, um ihre Energie aufzulösen.
- 

### **Das Schreiben als Veränderungsmethode:**

Veränderung des Bewusstseins durch das Schreiben: wir verleihen so inneren geistigen Vorgängen eine Form, es lenkt unsere Aufmerksamkeit in diese Richtung.

Der Akt des Schreibens zwingt uns dazu, unsere Gedanken auf eine Art zu konzentrieren, in zu den Dingen passt, die wir erschaffen wollen. Diese Gedanken verändern dann die mentale Landschaft.

### **Übungen zur Weiterentwicklung der Selbstdisziplin:**

Selbstdisziplin lässt sich als das bewusste Verhalten beschreiben, das sich jenseits der Grenzen einer bestimmten Überzeugung abspielt (sich also mit den emotionalen Schmerzen auseinandersetzt, die das Verhalten produzieren), um bestimmte Ziele zu erreichen, die sich nicht mit dieser Überzeugung vertragen.

Wenn sie lange genug außerhalb dieser Überzeugung agieren, werden diese letztendlich ihrer Energie beraubt werden. Dabei die die Geschwindigkeit, mit der dieser Energieverlust stattfindet, weniger eine Funktion des Zeitraumes als vielmehr der Intensität. Mit anderen Worten: Je intensiver unsere Bereitschaft und Entschlossenheit ist, desto schneller werden die widersprüchlichen Überzeugungen entmachtet.

Die Übung soll dabei helfen Selbstdisziplin zu entwickeln und zur Anwendung zu bringen. Sie kann dabei helfen zu lernen, wie sie ihren Geist auch anderen Zielen dienstbar machen können. Dabei übt man sich darin, die positiv auf das zu konzentrieren, was sie bewusst erreichen wollen.

- Erstellen sie eine Liste der Tätigkeiten, die sie nur ungern ausführen, die ihnen ein Gefühl der Unzulänglichkeit vermitteln oder die sie sich gerne abgewöhnen würden. Ebenfalls auf diese Liste sollten sie die Dinge schreiben, die Sie zwar noch nie getan haben, von denen Sie aber glauben dass sie ihnen Spaß machen würden. Sie könnten beispielsweise anfangen zu joggen oder zu trainieren oder den Müll regelmäßig zu entsorgen.
- Sobald die Liste komplett ist, sehen sie sie durch und suchen sich eine Tätigkeit aus, die in Ihrem Leben keine hohe Priorität hat oder im Vergleich zu den anderen Tätigkeiten nicht besonders wichtig ist.
- Dann müssen sie sich selbst auf sehr positive Art suggerieren, dass sie sich diese neue Tätigkeit, für die sie sich bewusst entschieden haben, jetzt in ihrem Leben wünschen. Dabei sollten sie sich nicht nur sagen, dass sie versuchen werden, diese Tätigkeit auszuüben. Denn wenn sie nur den Versuch unternehmen, ein Ziel zu erreichen, ist das nicht stark genug.
- Stellen sie einen genauen Zeitplan auf, anhand dessen Sie ihr Ziel verwirklichen wollen.
- Bei jedem Ihrer Versuche, sich an den Zeitplan zu halten, sollten sie ihre Denkvorgänge oder Ihren Gedankenfluss festhalten, indem sie ihn aufschreiben. An diesem punkt fragen sie sich vielleicht: „wie kann ich meinen Gedankenfluss festhalten“
- Während sie versuchen, sich an ihren Zeitplan zu halten, können sie bei sich selbst alle möglichen Widerstände, Entschuldigungsversuche und Rechtfertigungsgründe entdecken? Wenn das so ist, sollten sie beobachten, wie diese Gedanken Ihre Bewusstsein von Ihrem Ziel ablenken. Das ist ein klassisches Beispiel für den Konflikt zwischen dem bewussten Ziel, das sie sich gesetzt haben, und Ihren Überzeugungen, deren Definition nicht mit Ihren bewussten Absichten korrespondieren.
- An diesem Punkt sollten sie ihre Aufmerksamkeit wieder auf die Aufgabe richten, die sie sich vorgenommen haben. Dabei ist es besonders wichtig, genau zu verstehen, wie wichtig es ist, so viel Energie wie mögliche auf die Verwirklichung dieses Zieles auszurichten. Sie werden mehr Energie dafür brauchen, Ihre Aufmerksamkeit auf das Ziel zu konzentrieren, als die Energiemenge, die von Ihren Überzeugungen ausgeht, um Ihre Aufmerksamkeit von diesem Ziel abzulenken.

In der psychischen Umgebung werden wir ständig mit allen Arten von Informationen bombardiert, die um unsere Aufmerksamkeit wetteifern. Wir sind uns immer gleichzeitig mehrerer Dinge bewusst, die in unserer Umwelt ablaufen. Tatsächlich ist unser Bewusstsein immer in alle möglichen Richtungen und Unterteilungen aufgeteilt. Einen Teil Ihres Bewusstseins sollten sie auf ihre inneren, gedanklichen Vorgänge richten. Dieser Teil sollte den Strom Ihrer Gedanken erfassen, ganz so, als handele es sich um die Gedanken einer anderen Person. Wenn Ihnen das gelingt, wird es Ihnen bedeutend leichter fallen, die besonderen Informationen zu erfassen, die diese Übung erst nützlich machen.

Bei der Übung ist eine Sache sehr wichtig: wenn sie ihre Aufmerksamkeit von den Dingen, die sie ablenken, auf die Dinge umlenken, die sie bewusst erreichen wollen, sollen sie auf keinen Fall leugnen oder unterdrücken, was sie ablenkt.

Nur wenn sie alle Inhalte ihres Bewusstseins akzeptieren und gewähren lassen, können sie auch damit arbeiten. Dinge zu leugnen oder zu unterdrücken verbraucht riesige Energiemengen. Letztendlich würde dieses Verhalten also genau die Überzeugungen unterstützen, die sie verändern wollen.

Die Steigerung dieser Übung von einfachen Veränderungen und der Beobachtung der damit einhergehenden mentalen Änderungen zu schwierigeren Vorhaben erschafft eine mentale Ressource, die für alle zukünftigen Vorhaben verwendet werden kann. So wird dieses Verhalten zu einem Grundbaustein ihres mentalen Systems. Wenn das einmal geschehen ist werden alle Aktionen, die mit dieser Aufgabe verbunden sind, automatisch ausgeführt werden.

Es ist eine der wichtigsten Aspekte der Übung, dass sie die Erfahrungen in der Veränderung von Überzeugungen machen und verstehen lernen, wie sich dieser Prozess vollzieht. Und jedes Mal, wenn sie eine Überzeugung oder Glaubenssätze ändern, schaffen sie eine neue Ressource für die nächsten Veränderungen. Jeder Erfolg auf diesem Weg wird zu neuen Überzeugungen führen, die es einem gestatten nach eigenem Belieben neue Überzeugungen zu verändern und zu revidieren.

Zur Verbesserung der Wirksamkeit der Übungen:

- Anfangs nur mit unbedeutenden Aufgaben oder Zielen beginnen, welche im Leben keine besondere Rolle spielen
- Uns wird ab unserer Geburt gelernt, wie wir unsere physische Umwelt manipulieren können, aber wir haben nie gelernt wie wir unsere mentalen Ressourcen nutzbringend verwenden können. Man sollte sich darum bei den Übungen anfangs nicht zu viel erwarten – je weniger man sich von sich selbst erwartet, umso schnellere Fortschritte wird man machen (bei überzogenen Zielen könnte man einen Zyklus von Furcht und Unzulänglichkeit auslösen wenn man diese nicht erreicht)
- Um keine zu hohen Erwartungen an sich selbst zu stellen sollte man sich ein Kind vorstellen, dass sich in einer völlig neuen und ungewohnten Umgebung wieder findet. Denn auch für Erwachsene gilt: bevor sie rennen können, müssen sie zuerst laufen lernen.

### **Positive Verstärker:**

Mentale Verstärker sind Glaubenssätze, die wenn man sie oft genug einsetzt, zu Überzeugungen werden und sehr effektive Ressourcen sind. Man kann diese Verstärker immer dann einsetzen, wenn man merkt wie ungewollte mentale Ressourcen die Oberhand übernehmen (man wird ungeduldig, ein geeigneter mentaler Verstärker wäre „ich werde von

Tag zu Tag zu einer geduldigeren Person“). Kraftvolle Verstärker können auch mit Gesten unterstrichen werden, bis unser Gehirn zwischen der bewusst herbeigeführten Geste und der mentalen Ressource eine Verbindung herstellen kann und somit durch die Geste der Gemütszustand manipuliert werden kann.

#### Beispiele für positive Verstärker:

- Alle Überzeugungen beziehen sich auf die Realität, sind aber nicht unbedingt die hervorstechendsten Eigenschaften dieser Realität. Ich werde meine Überzeugungen hinsichtlich ihres Nutzens bei der Verwirklichung meiner Ziele untersuchen und hinterfragen
- Ich glaube an die Macht meines Bewusstseins, mir alle Informationen zu enthüllen, die ich wissen sollte
- Ich habe die Macht, alle meine Überzeugungen so zu verändern, dass sie bei der Verwirklichung meiner Ziele eines glücklicheren Lebens, größerer Harmonie, des Vermögenswachstums und erhöhter Produktivität bessere Dienste leisten.
- Ich weiß, dass ich die Freiheit habe, meine Gefühle über Erfahrungen in der Vergangenheit zu verändern
- Ich weiß, dass ich die Freiheit habe, die Inhalte meines Bewusstseins zu verändern
- Ich vertraue darauf, dass sich mir alle meine Überzeugungen hinsichtlich meiner Börsenmethoden enthüllen werden
- Ich messe diesen Überzeugungen keine besondere Bedeutung bei, außer der Tatsache, dass sie existieren.
- Ich habe mir diese Überzeugungen an gewissen Punkten meines Lebens selbst ausgesucht und akzeptiere die Tatsache, dass die an diesen Zeitpunkt der Realität entsprachen. Wenn ich sie jetzt untersuche, erkenne ich, dass sie im Moment vielleicht nicht besonders nützlich oder wahr sind. Ich akzeptiere das und habe die Freiheit, alle meine Überzeugungen zu verändern, die sich nicht mit meinen derzeitigen Zielen vertragen
- Es ist mein erstes und nächstliegendes Ziel, alle diejenigen meiner Überzeugungen zu verändern, die mit meinem Langzeitziel von \_\_\_\_\_ in Konflikt stehen
- Ich vertraue in meine eigene Fähigkeit, mir dieser Überzeugungen auf viele verschiedene Weisen bewusst zu werden. Sobald ich mir dieser Überzeugungen bewusst werde, kann ich sie genauso gut loslassen, um Platz für neue Überzeugungen zu schaffen, die sich mit meinen derzeitigen Zielen besser vertragen
- Ich glaube, dass die Veränderung und Ausweitung meiner Aufmerksamkeit und meiner Ruhezeiten ein unabdingbarer Bestandteil meiner selbst sind, und zwar sowohl für mein Überleben als auch für mein persönliches Wachstum, und ich begrüße die neuen Möglichkeiten, alte Überzeugungen zu identifizieren und somit mein Wachstum zu fördern.
- Ich fühle das starke Verlangen, erfolgreich zu sein und mein Ziel von \_\_\_\_\_ zu erreichen. Darum verspüre ich auch ein intensives Verlangen, meinen inneren Wesen von allen Widerständen und Barrieren zu befreien, die mich bei der Verwirklichung meines Zieles behindern.