

Jenny Singer

Performance beginnt im Kopf

EIN DOSSIER MIT

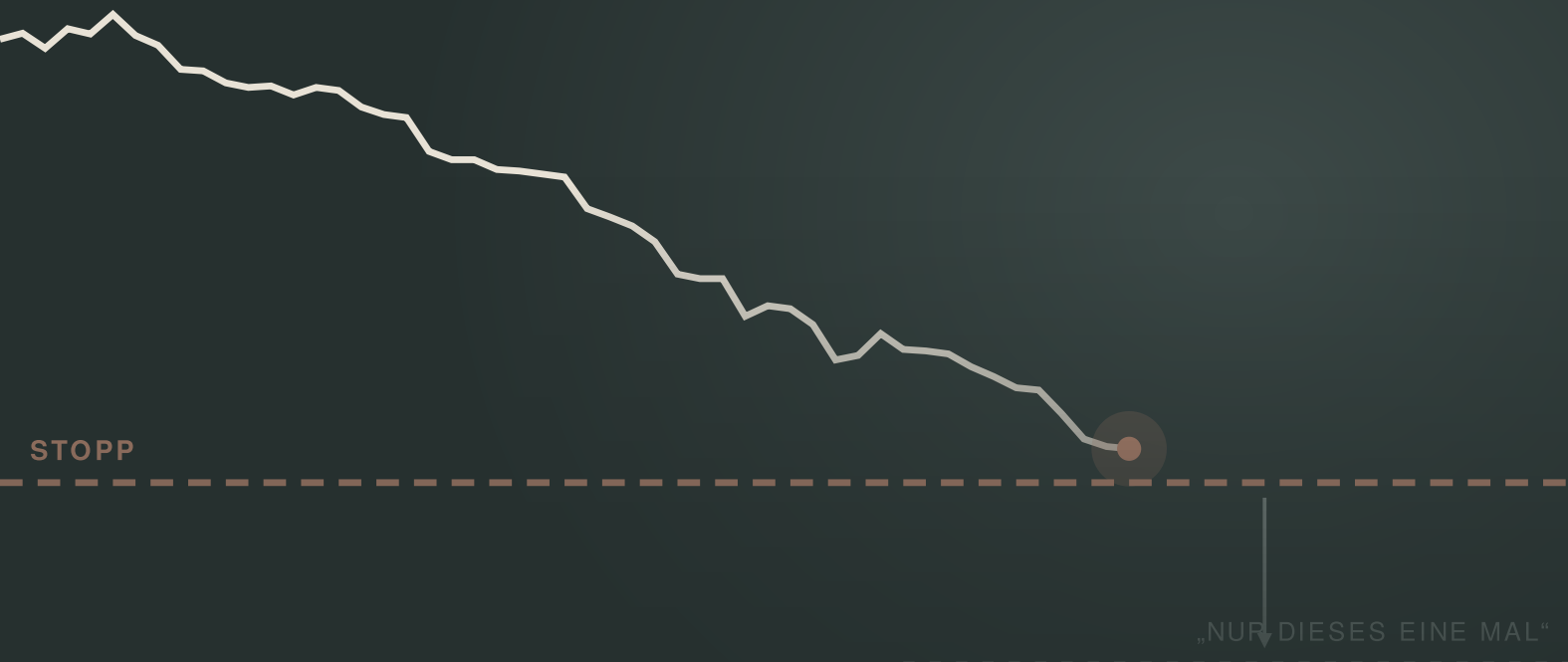
[Bulle & Mensch]

by Mario Märzinger

TRADING-PSYCHOLOGIE

Der Moment vor dem Regelbruch

Warum Profis ihre Stopps halten. Und was sie tun,
wenn der Kopf etwas anderes will als der Plan.



Erkennen. Innehalten. Nach Plan handeln.

Mit den Erfahrungen aus den Gesprächen des Podcasts [Bulle & Mensch] von Mario Märzinger.

IN DIESEM DOSSIER

Inhalt

1	Wissen ist nicht Umsetzen	4
	Warum gute Regeln allein nicht reichen	
2	Den Stopp verschieben	7
	„Nur dieses eine Mal“	
3	Verluste zurückholen wollen	10
	Wenn der Druck größer wird als der Plan	
4	Gewinne zu früh mitnehmen	13
	Warum Sicherheit sich so gut anfühlt	
5	Wenn es zu gut läuft	16
	Der Regelbruch nach dem großen Gewinn	
6	Drawdowns und Panik aushalten	18
	Nicht am schlimmsten Tag entscheiden	
7	Den Impuls erkennen	21
	Was Profis tun, bevor sie handeln. Mit Vorlage	
+	Jenny Singer · Trader-Mentalcoach	24
	Performance beginnt im Kopf	
+	Alle Profis in diesem Dossier	25
	Mit Link und QR-Code zur Podcast-Folge	

Dieses Dossier entstand in Kooperation mit Jenny Singer, Trader-Mentalcoach. Alle Zitate stammen aus den Gesprächen des Podcasts [Bulle & Mensch]. Die Gäste haben Jenny Singer nicht empfohlen und stehen in keiner Verbindung zu ihr.

© 2026 MARIO MÄRZINGER · [BULLE & MENSCH] · ALLE RECHTE VORBEHALTEN

Teilen: ja.

Gib dieses Dossier gerne weiter. Aber nur vollständig und unverändert, als diese PDF-Datei.

Entnehmen: nein.

Jede Entnahme ist verboten, auch teilweise: Texte, Zitate, Grafiken, Tabellen, Bilder, Auszüge und Zusammenfassungen. In keiner Form und auf keinem Kanal.

KI: nein.

Verboten ist auch das Einspeisen in KI-Systeme, Chatbots, Sprachmodelle oder Datenbanken, das Training von KI und jedes Text- und Data-Mining. Das ist ein ausdrücklicher Nutzungsvorbehalt nach Art. 4 Abs. 3 der EU-Richtlinie 2019/790.

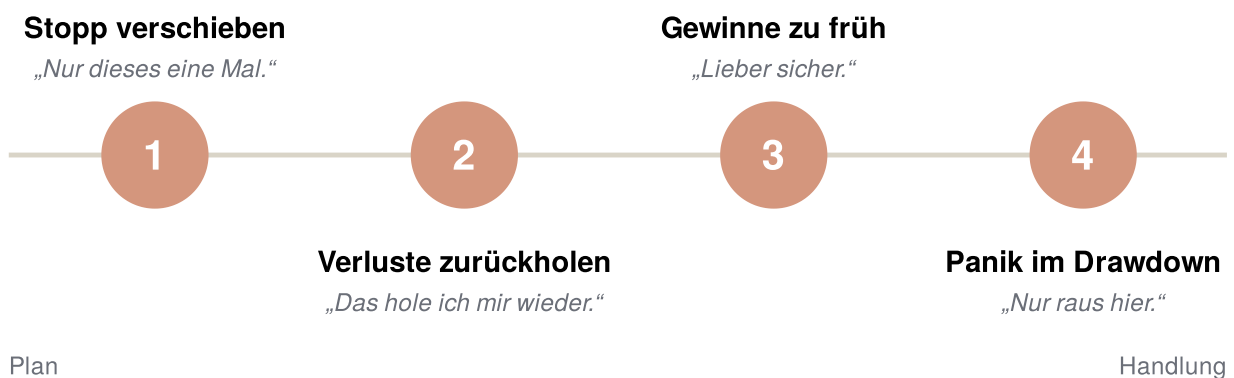
WORUM ES GEHT

Im Kopf ist der Plan klar. Im entscheidenden Moment läuft es trotzdem anders.

Die meisten Trader wissen, was sie tun sollten. Der Regelbruch passiert nicht aus Unwissen, sondern in einem kurzen Moment, in dem etwas anderes stärker ist als der Plan.

Im Podcast [Bulle & Mensch] spricht Mario Märzinger mit Trading-Weltmeistern, Fondsmanagern und Top-Investoren. Er fragt jeden nach seinem System. Und fast jeder erzählt irgendwann von einem Moment, in dem er sein eigenes System gebrochen hat. Mit Folgen.

Wir haben die bisher veröffentlichten Gespräche nach diesen Momenten durchsucht. Vier tauchen immer wieder auf:



Grafik 1: Vier typische Momente zwischen Plan und Handlung. Eigene Zusammenfassung aus den Gesprächen.

Dieses Dossier geht diese Momente der Reihe nach durch. Mit den Worten der Profis, mit Zeitangabe zur Stelle im Gespräch. Und am Ende mit einer Vorlage, mit der du deinen eigenen Moment vor dem Regelbruch erkennst.

01

KAPITEL 1

Wissen ist nicht Umsetzen

Die Regeln stehen in jedem Buch. Trotzdem halten sich die wenigsten daran, wenn echtes Geld auf dem Spiel steht.

„Deshalb hat ja, glaube ich, William O'Neil mal gesagt: Man könnte die magische Lösung, wie man erfolgreich an den Märkten handelt, dem Wall Street Journal auf den Titel drucken, und trotzdem würden die meisten es nicht schaffen, es umzusetzen.“

Dirk Siebenhaar · Folge 15 · Min. 77 · [Zur Stelle](#) ›

Zwei Depots, gleiche Regeln

Dirk Siebenhaar hat ein Experiment gemacht, ohne es zu wollen. Er führte zwei Depots mit derselben Strategie: ein öffentliches Musterdepot und sein privates. Im Musterdepot hielt er sich streng an die Regeln. Privat nicht.

„Und dann habe ich ein zweites angelegt, den TenTrader, und habe gedacht: Dirk, da hältst du dich jetzt mal dran. Das heißt, wenn jetzt eine Amazon ausbricht, dann nimmst du wirklich mal eine 20 % Position Amazon.“

Dirk Siebenhaar · Folge 15 · Min. 77 · [Zur Stelle](#) ›

„Das führte dann dazu, dass mein privates Depot schlechter lief als das TenTrader-Depot, in dem ich meine Regeln eingehalten habe, die ich ja selber aufschreibe, aber nicht fähig bin, mich dran zu halten.“

Dirk Siebenhaar · Folge 15 · Min. 77 · [Zur Stelle](#) ›

Michael Kranich arbeitet mit einem Ampelsystem. Ganz am Anfang ignorierte er es, weil ihm die Lage zu heiß war. Er verkaufte, ging short, kaufte zurück, verkaufte wieder. Bis er sich selbst stoppte:

„Dann habe ich gesagt: Nee, Michael, so kannst du nicht weitermachen. Vertraue dem System. Und wenn du denkst, du musst es anders machen, dann mach Backtests dazu.“

Michael Kranich · Folge 24 · Min. 3 · [Zur Stelle](#) ›

Der Moment vor dem Denken

Gregor Labahn ist Trendfolger und beschäftigt sich seit Jahren mit der Frage, was in ihm passiert, wenn der Markt etwas Unerwartetes tut. Für ihn beginnt gutes Trading mit Selbstkenntnis. Und die ist mehr als ein starkes Ego.

„Selbstbewusstsein nicht dieses, ich bin selbstbewusst und habe ein zu großes Ego, sondern zu verstehen, dass mein Ego aus ganz vielen Teilen besteht. Auch aus Glaubenssätzen, die andere dir quasi mitgegeben haben.“

Gregor Labahn · Folge 13 · Min. 15 · [Zur Stelle](#) ›

„Verstehe ich, dass ich einen ganz großen Raum habe, wenn vielleicht ein äußerer Impuls auf mich einprasselt? Verstehe ich das als meinen Möglichkeitsraum?“

Gregor Labahn · Folge 13 · Min. 16 · [Zur Stelle](#) ›

Die vier Momente

In den Gesprächen wiederholen sich vier Situationen, in denen gute Trader ihre Regeln brechen: Sie verschieben den Stopp. Sie wollen einen Verlust sofort zurückholen. Sie nehmen Gewinne zu früh mit. Oder sie steigen im Drawdown in Panik aus. Dazu kommt ein fünfter, leiserer Moment: der Übermut nach einem großen Gewinn.

WAS DAS FÜR DEIN TRADING HEISST

Wenn du deine Regeln kennst und trotzdem brichst, fehlt dir kein Wissen. Dann lohnt sich der Blick auf den Moment, in dem es passiert: Was war davor? Was wolltest du in dem Augenblick?

ANZEIGE · SO HILFT JENNY SINGER DABEI

Jenny Singer handelt selbst den DAX und arbeitet als Mentalcoach genau an dieser Lücke zwischen Wissen und Umsetzen: an den Mustern, die laut ihrem Ansatz dort entstehen, wo Regelbrüche beginnen, vor dem bewussten Denken.

02

KAPITEL 2

Den Stopp verschieben

Der Stopp ist die einfachste Regel im Trading. Und die, die am häufigsten gebrochen wird.

„Das ist ja das Problem, wenn man alleine tradet, dass keiner da ist, der einen zwingt. Dann ist es so ein bisschen: Ja, [...] kann ich den Stopp doch nochmal verschieben.“

Rüdiger Born · Folge 34 · Min. 119 · [Zur Stelle](#) ›

„Ich wusste es ja besser“

Rüdiger Born handelt seit den 90ern. Er hat früh im Team getradet und musste jeden Regelbruch vor den anderen erklären. Genau das hat ihm geholfen.

„Wir hatten das gelesen, Stopp wird nicht ausgeweitet. Habe ich natürlich trotzdem gemacht, weil ich wusste es ja besser. Und ich habe dann erzählen müssen: Ja, war jetzt nicht so gut. Der Verlust ist jetzt doch größer als geplant. Das machst du nicht ein drittes Mal.“

Rüdiger Born · Folge 34 · Min. 118 · [Zur Stelle](#) ›

„Für mich war das Relevante eben diese Selbstkontrolle, nicht alleine. [...] Und das machst du natürlich nicht, wenn du im Team bist. Und das fand ich sehr lehrreich.“

Rüdiger Born · Folge 34 · Min. 119 · [Zur Stelle](#) ›

Dr. Raimund Schriek, der Trader coacht, erklärt, warum der verschobene Stopp so verführerisch ist. Mit dem Verlust würde auch die Hoffnung sterben:

„Wenn ich einen Verlust realisiere, weil meine Hoffnung auf Gewinn auch verloren geht. [...] Stell dir einfach vor, du hast einen Schnitt im Finger. Ein Pflaster wäre ganz gut, und das Thema ist erledigt. Wenn aber jetzt Bakterien reinkommen, der Finger dick wird und der Finger abgenommen werden muss, dass es letztlich Verluste laufen lassen, habe ich ein Problem.“

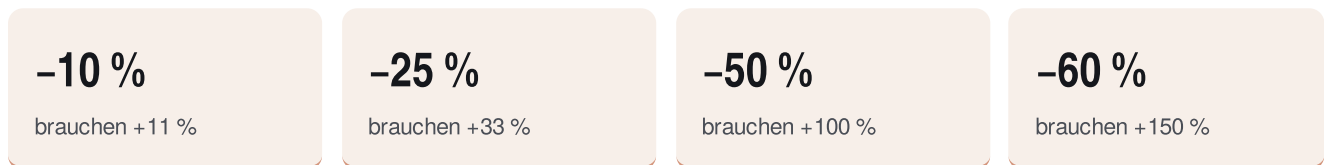
Dr. Raimund Schriek · Folge 26 · Min. 37 · [Zur Stelle](#) ›

Alarmglocken statt Hoffnung

Dirk Siebenhaar hat sich feste Grenzen gesetzt, an denen er nicht mehr verhandelt. Der Grund ist Mathematik: Je tiefer der Verlust, desto schwerer der Weg zurück.

„Eigentlich sind bei mir alle Alarmglocken an, wenn ein Trade ab 5 % im Minus ist. Und wenn ich einen Depot-Drawdown habe von 12 %, dann gehen auch alle Alarmglocken an, weil ab da beschleunigt sich die Mathematik, die gegen mich arbeitet.“

Dirk Siebenhaar · Folge 15 · Min. 123 · [Zur Stelle](#) ›



Grafik 2: Welcher Gewinn nötig ist, um einen Verlust wieder aufzuholen. Eigene Berechnung.

WAS DAS FÜR DEIN TRADING HEISST

Leg vor dem Einstieg fest, wo dein Stopp liegt, und behandle ihn wie einen Vertrag. Wenn du merkst, dass du ihn verschieben willst, ist das kein Signal des Marktes, sondern eines von dir.

ANZEIGE · SO HILFT JENNY SINGER DABEI

Laut ihrer Webseite ist das eines der Ziele ihres Coachings: dass du Stopps hältst, ohne sie zu verschieben. Nicht über Willenskraft, sondern indem an der Ursache des Musters gearbeitet wird.

03

KAPITEL 3

Verluste zurückholen wollen

Nach einem Verlust will der Kopf nur eins: das Geld zurück. Am besten sofort.

„Mit hoher Wahrscheinlichkeit kämpft man ein Leben lang quasi nur, an den Ausgangspunkt zu kommen.“

Max Schulz · Folge 18 · Min. 58 · **Zur Stelle** ›

Der Druck nach dem Verlust

Max Schulz handelt Futures und veröffentlicht seine Trades für seine Community. Er tut viel dafür, dass gar nicht erst ein großer Drawdown entsteht. Denn er weiß, was ein tiefes Loch mit Tradern macht.

„Wenn du jetzt einen Drawdown hast von minus 5 Prozent, dann reichen ein paar Trades aus, und du bist an einem Allzeithoch. Hast du einen Drawdown von minus 50 Prozent, brauchst du 100 Prozent Rendite, dann reichen schon ein paar Trades nicht aus.“

Max Schulz · Folge 18 · Min. 57 · [Zur Stelle](#) ›

„Mit hoher Wahrscheinlichkeit kämpft man ein Leben lang quasi nur, an den Ausgangspunkt zu kommen, dann wieder in den Drawdown. Zu viele Trader treffe ich, die in so einer Situation stecken.“

Max Schulz · Folge 18 · Min. 58 · [Zur Stelle](#) ›

Nico Schulze erzählt offen, wie er in der Corona-Krise eine Position aufgestockt hat, weil er den Verlust zurückhaben wollte:

„Ich habe es pyramidisiert. Ich hatte die Hoffnung, dass ich vielleicht irgendwie diesen Verlust teilweise zurückkriege.“

Nico Schulze · Folge 4 · Min. 57 · [Zur Stelle](#) ›

Bei ihm ging es am Ende gut. Aber der Antrieb war nicht der Plan, sondern die Hoffnung. Genau so beginnt bei vielen der Weg in die Spirale.

Wenn das Risiko nicht mehr passt

David Pieper erlebt in seiner Community, wie schnell Nervosität entsteht. Für ihn ist das ein Warnsignal, das man nicht überhören sollte.

„Du hast im Vorfeld deine Coolness ein bisschen überschätzt. Jetzt geht der Markt 6 % runter und du guckst alle 5 Minuten aufs Handy, was der Markt macht. Das ist ein Zeichen, dass das Risiko zu hoch ist für dich. Und das ist ein Zeichen dafür, dass du dann auch Fehlentscheidungen triffst.“

David Pieper · Folge 10 · Min. 150 · [Zur Stelle](#) ›

Wieland Arlt erinnert daran, worum es eigentlich geht: im Spiel zu bleiben. Und daran, was ein Verlust außerhalb des Kontos bedeutet:

„Solange du im Spiel bleibst, kannst du das Spiel spielen. [...] Aber das heißt natürlich auch, du musst durch diese ganze Phase durchlaufen. Verlust, Schmerz, Frustration. Du musst es ja auch mal irgendwann zu Hause erklären.“

Wieland Arlt · Folge 7 · Min. 32 · [Zur Stelle](#) ›

WAS DAS FÜR DEIN TRADING HEISST

Nach einem Verlust gilt: nicht größer werden, sondern kleiner. Wenn du merkst, dass du einen Trade machst, um etwas zurückzuholen, ist das der Moment für eine Pause.

ANZEIGE · SO HILFT JENNY SINGER DABEI

Auf ihrer Webseite beschreibt Jenny Singer genau diese Lage: Trader, die impulsiv aus Wut, Frust oder dem Druck handeln, Verluste sofort auszugleichen. Wer gerade in einer besonders belastenden Drawdown-Phase steckt, kann ihr direkt schreiben und die Situation vor einer Buchung besprechen.

04

KAPITEL 4

Gewinne zu früh mitnehmen

Verluste laufen lassen, Gewinne schnell sichern. Es fühlt sich richtig an und ist genau falsch herum.

„Es ist deswegen schwierig, weil ich ein gutes Gefühl habe, wenn ich meinen Gewinn mitnehme. Ich weiß, was ich habe.“

Dr. Raimund Schriek · Folge 26 · Min. 36 · **Zur Stelle** ›

Sicherheit gewonnen, Geld verloren

Dr. Raimund Schriek erklärt, warum fast jeder Trader seine Gewinne zu früh mitnimmt. Es geht nicht um Geld, sondern um ein Gefühl.

„Ich gewinne Sicherheit. Das Geld ist auf meinem Konto. [...] Mein Gefühl ist total befriedigt. Ich kann nicht mehr verlieren. Ich habe Sicherheit gewonnen, die Unsicherheit des Marktes ist verloren gegangen. Ich habe Kontrolle über das, was ich habe. Dummerweise verdiene ich kein Geld.“

Dr. Raimund Schriek · Folge 26 · Min. 36 · [Zur Stelle](#) ›

Für einen Trendfolger wie Michael Pisnyachevskiy ist das der wichtigste Punkt überhaupt:

„Und wenn wir uns in die richtige Richtung positionieren mit dem Trend, dann müsste es eigentlich bedeuten, dass wir auch verdienen. Solange wir nicht zu früh aussteigen.“

Michael Pisnyachevskiy · Folge 1 · Min. 60 · [Zur Stelle](#) ›

„Gewinne laufen lassen“ braucht ein Bis

Den bekannten Börsensatz hält Dr. Raimund Schriek für unvollständig. Ohne klares Ende wird aus „laufen lassen“ entweder zu früh raus oder alles wieder weg.

„Die Börsenweisheit muss lauten: Verluste begrenzen, Gewinne laufen lassen bis, und da brauche ich eine Regel. [...] Ich kann sagen, bis sich die nächsten Durchschnitte kreuzen, bis eine Trendlinie gebrochen ist, bis zum Ende des Tages. [...] Aber ich brauche eine klare Anweisung, damit ich das Ganze messbar machen kann.“

Dr. Raimund Schriek · Folge 26 · Min. 35 · [Zur Stelle](#) ›

Und wer immer wieder zu früh aussteigt, soll nicht nur die Regel ändern, sondern hinschauen, woher das Muster kommt:

„Und das dann auch mal aufschreiben. Was bedeutet das? Was steckt dahinter? Woher kenne ich das? Warum mache ich das immer wieder?“

Dr. Raimund Schriek · Folge 26 · Min. 40 · [Zur Stelle](#) ›

WAS DAS FÜR DEIN TRADING HEISST

Schreib für jeden Trade vorher auf, bis wann du einen Gewinn laufen lässt. Ein Kursziel, eine Linie, eine Uhrzeit. Wenn du trotzdem früher aussteigst, notiere, was du in dem Moment gefühlt hast.

ANZEIGE · SO HILFT JENNY SINGER DABEI

Auf ihrer Webseite nennt Jenny Singer auch dieses Ziel: dass du Gewinne schließt, wenn dein Plan es sagt, und nicht, wenn dein Bauch Angst bekommt.

05

KAPITEL 5

Wenn es zu gut läuft

Nicht nur Verluste verleiten zum Regelbruch. Ein großer Gewinn kann gefährlicher sein.

„Arroganz am Markt lässt sich der Markt immer sehr teuer bezahlen.“

Rüdiger Born · Folge 34 · Min. 120 · **Zur Stelle** ›

27.000 Mark gewonnen, 29.000 verloren

Rüdiger Born erzählt eine Geschichte aus den 90ern. An einem Nachmittag verdiente er 27.000 Mark. Er fühlte sich unschlagbar und wollte sich eine S-Klasse kaufen. Ein paar Tage später kam die Rechnung.

„Ich war super arrogant. Ich habe gesagt: Also zukünftig alle Trades über mich. [...] Alle Entscheidungen zukünftig über meinen Tisch, weil ich bin derjenige, der Ahnung hat. Ich war wirklich knapp davor: Mercedes anrufen, Probefahrt vereinbaren, S-Klasse, ich bin Barzahler, ich komme in drei Tagen.“

Rüdiger Born · Folge 34 · Min. 119 · [Zur Stelle](#) ›

„Ein paar Tage später habe ich 29.000 Mark verloren an einem Nachmittag. Ich war so klein mit Hut. Mir war so was von klar: Du lernst Traden niemals.“

Rüdiger Born · Folge 34 · Min. 120 · [Zur Stelle](#) ›

Seine Lehre gibt er jedem mit, der gerade einen Lauf hat:

„Werdet niemals arrogant, egal ob euch auch mal was gelingt. [...] Und wenn ihr mal einen großen Gewinn habt, freut euch drüber. Seht es wahrscheinlich erst mal als einen Lucky Punch.“

Rüdiger Born · Folge 34 · Min. 121 · [Zur Stelle](#) ›

WAS DAS FÜR DEIN TRADING HEISST

Nach einem großen Gewinn ist der Moment für dieselbe Positionsgröße wie vorher, nicht für eine größere. Wenn du dich unschlagbar fühlst, ist das ein Grund, langsamer zu werden.

06

KAPITEL 6

Drawdowns und Panik aushalten

Die teuersten Entscheidungen fallen oft am schlimmsten Tag. Profis haben gelernt, an solchen Tagen nichts zu entscheiden.

„Und dann hab ich gedacht: Das mach ich nie wieder, dass ich an einem Paniktag aussteige.“

Dr. Carmen Mayer · Folge 19 · Min. 98 · [Zur Stelle](#) ›

Am Paniktag nicht reinschauen

Dr. Carmen Mayer hat an einem Tag, an dem alle in Panik waren, alles verkauft. Am nächsten Tag ging es wieder nach oben. Seitdem hat sie eine einfache Regel.

„Und dann habe ich alles verkauft, und am nächsten Tag ist alles hochgegangen, und dieses Hoch habe ich natürlich nicht mitgemacht. Und dann hat mich das so geärgert. Diese übertriebene Panik.“

Dr. Carmen Mayer · Folge 19 · Min. 88 · [Zur Stelle](#) ›

„Seitdem, wenn so was passiert, mache ich an dem Tag einfach gar nichts. So eine Panik ist es: Mach das Depot einfach nicht auf und gucke nicht rein, und gucke erst zwei, drei Tage später.“

Dr. Carmen Mayer · Folge 19 · Min. 90 · [Zur Stelle](#) ›

Dr. Raimund Schriek rät, die eigene Grenze zu kennen, bevor der Drawdown kommt:

„Wer bin ich? Wie ticke ich? Wie bin ich in bestimmten Situationen unterwegs? Wie viel Druck kann ich umgehen? Was ist so mein persönlicher Drawdown, den ich erleiden kann? Was ist die Grenze, die ich gerade noch aushalten kann?“

Dr. Raimund Schriek · Folge 26 · Min. 65 · [Zur Stelle](#) ›

Die Krise als Wendepunkt

Max Schulz sieht Drawdowns nicht nur als Gefahr. In schlechten Phasen macht er die Arbeit, die in guten liegen bleibt. Heute hat er diese Arbeit fest in seinen Ablauf eingebaut.

„Wenn wir aber Drawdown haben, dann sitzen wir halt von früh bis abends im Office und überlegen uns, wie wir daraus kommen. Und genau das ist diese Phase, wo man sich am besten entwickelt.“

Max Schulz · Folge 18 · Min. 52 · [Zur Stelle](#) ›

„Man wird feststellen, dass sehr oft nach der Krise der beste Entwicklungsschub kommt.“

Max Schulz · Folge 18 · Min. 52 · [Zur Stelle](#) ›

Und er geht noch einen Schritt weiter. Einmal im Jahr lässt er seinen Kopf prüfen, so wie andere ihre Blutwerte:

„Wenn ich merke, dass mich selbst etwas triggert, dann löse ich das. [...] Ich habe mir gesagt, wir machen das für den Körper, und es gibt ja Körper und Geist, warum sollten wir das nicht für den Geist machen?“

Max Schulz · Folge 18 · Min. 78 · [Zur Stelle](#) ›

WAS DAS FÜR DEIN TRADING HEISST

Leg heute fest, was du an einem Paniktag tust. Zum Beispiel: Depot nicht öffnen, keine neuen Entscheidungen, nach zwei Tagen mit klarem Kopf prüfen. Was du vorher festlegst, musst du in der Panik nicht mehr entscheiden.

ANZEIGE · SO HILFT JENNY SINGER DABEI

Laut ihrer Webseite soll das Coaching dir helfen, Drawdowns auszusitzen, ohne in Wut oder Resignation zu kippen. Das Programm umfasst ein kostenloses Erstgespräch und zwei Sitzungen vor Ort in Neu-Isenburg bei Frankfurt.

07

KAPITEL 7

Den Impuls erkennen

Den Impuls wirst du nicht los. Aber du kannst lernen, ihn zu bemerken, bevor er handelt.

„Der Fokus ist nicht auf dem Markt, wo er sein sollte, sondern er ist bei mir. Da gehört er nicht hin.“

Gregor Labahn · Folge 13 · Min. 90 · [Zur Stelle](#) ›

Erst bei sich, dann beim Markt

Gregor Labahn erkennt an seinen eigenen Gedanken, ob er handeln sollte. Wenn er bei einer Kurslücke nicht an seine Strategie denkt, sondern an den Weltuntergang, ist das sein Stoppschild.

„Wenn ich mir denke: Oh mein Gott, der Markt bricht zusammen, ganz Deutschland bricht zusammen, wir gehen alle unter, merke ich: Okay, der Fokus ist nicht auf dem Markt, wo er sein sollte, sondern er ist bei mir. [...] Und entweder schaffe ich das, mich da in irgendeiner Weise zu nivellieren, oder ich sollte nicht traden an dem Tag.“

Gregor Labahn · Folge 13 · Min. 90 · [Zur Stelle](#) ›

Seinen Tag beginnt er deshalb nicht mit Charts, sondern mit sich selbst:

„Ich fange meinen Tag sehr früh an, schon um 5 Uhr morgens, und mache ein paar energetische Tai-Chi-Übungen [...] und setze mich dann tatsächlich hin und meditiere 30, 45 Minuten.“

Gregor Labahn · Folge 13 · Min. 123 · [Zur Stelle](#) ›

Dirk Siebenhaar schützt sich anders: Er lässt die verführerischste Zeit bewusst aus.

„Es ist manchmal sogar so, dass ich absichtlich die erste halbe Stunde verpasse, um nicht verführt zu werden, zu früh einzusteigen.“

Dirk Siebenhaar · Folge 15 · Min. 104 · [Zur Stelle](#) ›

„Welche Strategie gibt mir den Raum, den ich brauche, um nicht nervös zu werden, nicht in den Trade einzugreifen? [...] Das ist die Persönlichkeitsfrage.“

Wieland Arlt · Folge 7 · Min. 41 · [Zur Stelle](#) ›

Vorlage: dein Moment vor dem Regelbruch

Fülle diese Seite einmal in Ruhe aus. Nicht am Handelstag, sondern am Wochenende. Sie zeigt dir, wo dein Plan am häufigsten verliert.

1**Welche Regel breche ich am häufigsten?**

Stopp verschieben, Verluste zurückholen, Gewinne zu früh, Panik im Drawdown, Übermut nach dem Gewinn.

2**Was passiert kurz davor?**

Uhrzeit, Situation, was vorher im Markt oder im Leben passiert ist.

3**Was spüre ich in dem Moment?**

Im Körper und im Kopf. Ein Wort reicht: Druck, Angst, Wut, Gier, Langeweile.

4**Welcher Satz geht mir durch den Kopf?**

„Nur dieses eine Mal.“ „Das hole ich mir zurück.“ „Lieber sicher.“ Schreib deinen eigenen auf.

5**Was tue ich stattdessen?**

Ein konkreter Wenn-dann-Satz. Zum Beispiel: Wenn ich den Stopp verschieben will, stehe ich auf und gehe fünf Minuten raus.

Jenny Singer

Performance beginnt im Kopf

ANZEIGE · IN KOOPERATION

Dein Kopf kennt die Strategie. Dein Unterbewusstsein entscheidet, ob du sie umsetzt.

Jenny Singer ist Mentalcoach für Trader. Sie handelt selbst den DAX und arbeitet mit Tradern an den Mustern hinter ihren Regelbrüchen: Impulsivität aus Wut, Frust oder dem Druck, Verluste auszugleichen, aber auch Zögern, Angst und Selbstzweifel.

Selbst Traderin

Handelt seit über drei Jahren fast ausschließlich den DAX. Du musst nicht erklären, wie sich ein FOMO-Einstieg oder ein großer Verlust anfühlt.

Die Methode

Aktive Gesprächshypnose und innere Anteilsarbeit. Zertifizierter Dipl. Hypnose-Coach.

Das Programm

Kostenloses Erstgespräch per Telefon oder Zoom, dazu zwei Sitzungen vor Ort in Neu-Isenburg bei Frankfurt, über vier bis sechs Wochen.

Begleitung

Reflexions-Werkzeuge für die Tage zwischen den Terminen und kurze Rückfragen per WhatsApp.

Kein Risiko

Passt es nach der ersten Sitzung nicht, erstattet sie den Betrag der zweiten Sitzung.

Bekannt aus

Autorin unter anderem für das Traders' Magazin, Referentin bei der World of Trading und beim VTAD.

Lass uns kurz miteinander reden.

Pro Monat begleitet sie höchstens vier neue Trader.

Kostenloses Erstgespräch anfragen ›

<https://www.trader-mentalcoach.de>



SCANNEN

Coaching und Persönlichkeitsentwicklung. Keine Heilversprechen, keine Finanzberatung. Ersetzt keine medizinische oder therapeutische Behandlung.

ANHANG

Alle Profis in diesem Dossier

Alle Zitate stammen aus dem Podcast [Bulle & Mensch]. Zu jedem Gast: der Ansatz in einem Satz und der Link zur Podcast-Folge. Scanne den QR-Code oder tippe die Adresse ein.



Michael Pisyachevskiy Folge 1 · Trader

Starke Einzelaktien, Einstieg nach Elliott Waves, meist Swing-Trades

<https://bulle-mensch.com/001-michael-pisyachevskiy>



Nico Schulze Folge 4 · Trader

Optionsscheine und Knock-outs auf Aktien im langen Aufwärtstrend

<https://bulle-mensch.com/004-nico-schulze>



Wieland Arlt Folge 7 · Trader

Swing-Trading in Indizes und Forex, nur nach dem Preis im Chart

<https://bulle-mensch.com/007-wieland-arlt>



David Pieper Folge 10 · Trader

Verkauft als Stillhalter Put-Optionen auf ausgewählte Aktien

<https://bulle-mensch.com/010-david-pieper>



Gregor Labahn Folge 13 · Trader

Trendfolger, stellt Psyche und Positionsgröße vor den Einstieg

<https://bulle-mensch.com/013-gregor-labahn>



Dirk Siebenhaar Folge 15 · Trader

Ausbrüche in starken, liquiden US-Aktien

<https://bulle-mensch.com/015-dirk-siebenhaar>



Max Schulz Folge 18 · Trader

Swing-Trading mit Futures, Schwerpunkt Rohstoffe

<https://bulle-mensch.com/018-max-schulz>



Dr. Carmen Mayer Folge 19 · Trader

Starke US-Aktien im Aufwärtstrend, ohne Nachrichten

<https://bulle-mensch.com/019-carmen-mayer>



Michael Kranich Folge 24 · Investor

Excel-Ampel-System, prüft seine Wikifolios einmal pro Woche

<https://bulle-mensch.com/024-michael-kranich>



Dr. Raimund Schriek Folge 26 · Coach

Coacht Trader und setzt bei der Psychologie an

<https://bulle-mensch.com/026-raimund-schriek>



Rüdiger Born Folge 34 · Trader

Liest aus dem Chart die Stimmung der anderen

<https://bulle-mensch.com/034-ruediger-born>

DIE QUELLE DIESES DOSSIERS

[Bulle & Mensch]**So handeln Profis wirklich.**

Im Podcast [Bulle & Mensch] spricht Mario Märzinger mit Trading-Weltmeistern, Millionären und Top-Experten. Direkt. Ungefiltert. Von Praktikern. Neue Podcast-Folge jeden Sonntag um 6 Uhr auf YouTube, Spotify und über 40 weiteren Plattformen.



ALLE FOLGEN

WEITER GEHT'S

Das war erst der Anfang

Hinter jedem Zitat in diesem Dossier steckt ein ganzes Gespräch. Dort erzählen die Profis, wie sie dahin gekommen sind, wo sie heute stehen. Mit allen Umwegen.

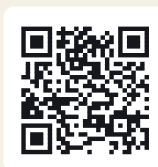
MEHR DOSSIERS

Du willst mehr davon?



Alle Dossiers von [Bulle & Mensch] findest du an einem Ort. Kostenlos, mit dem Wissen aus allen Gesprächen.

- **Crash-Handbuch:** was Profis tun, wenn die Kurse fallen
- **Gier frisst Hirn:** was Trading-Profis über Angst, Ego und Disziplin lernen mussten
- **Stop-Loss oder nicht?:** wie Trading-Profis und Investoren ihr Risiko steuern



SCANNEN

[Alle Dossiers ansehen >](#)
<https://bulle-mensch.com/dossier>

IMPRESSUM

Impressum und Hinweise

MEDIENINHABER UND HERAUSGEBER

Mario Märzinger, Einzelunternehmen
[Bulle & Mensch]
Arsenalstraße 8/605
1100 Wien, Österreich

E-Mail: team@bulle-mensch.eu

Web: <https://bulle-mensch.com>

Impressum online: <https://bulle-mensch.com/impressum>

KOOPERATION

Dieses Dossier entstand in Kooperation mit Jenny Singer, Trader-Mentalcoach. Die Seiten zu Jenny Singer sind als Anzeige gekennzeichnet. Die zitierten Gäste haben Jenny Singer nicht empfohlen und stehen in keiner Verbindung zu ihr. Angaben zum Angebot laut <https://www.trader-mentalcoach.de>, Stand Oktober 2026.

KEINE ANLAGEBERATUNG, KEINE THERAPIE

Dieses Dossier dient nur der Information. Es ist keine Anlageberatung, keine Anlageempfehlung und keine psychologische oder therapeutische Beratung. Alle Zitate geben die persönliche Meinung und Erfahrung der jeweiligen Gäste zum Zeitpunkt des Gesprächs wieder. Geldanlage und Trading sind mit Risiken verbunden, bis hin zum Totalverlust. Disclaimer: <https://www.bulle-mensch.eu/disclaimer>

QUELLEN

Alle Zitate stammen aus den Gesprächen des Podcasts [Bulle & Mensch]. Minutenangaben beziehen sich auf die jeweilige Podcast-Folge. Zitate sind zum Lesen leicht gekürzt und von Füllwörtern befreit, Auslassungen sind mit [...] markiert. Abdruck mit Zustimmung der Gäste. Stand Oktober 2026.

© 2026 MARIO MÄRZINGER · [BULLE & MENSCH] · ALLE RECHTE VORBEHALTEN

Teilen: ja.

Gib dieses Dossier gerne weiter. Aber nur vollständig und unverändert, als diese PDF-Datei.

Entnehmen: nein.

Jede Entnahme ist verboten, auch teilweise: Texte, Zitate, Grafiken, Tabellen, Bilder, Auszüge und Zusammenfassungen. In keiner Form und auf keinem Kanal.

KI: nein.

Verboten ist auch das Einspeisen in KI-Systeme, Chatbots, Sprachmodelle oder Datenbanken, das Training von KI und jedes Text- und Data-Mining. Das ist ein ausdrücklicher Nutzungsvorbehalt nach Art. 4 Abs. 3 der EU-Richtlinie 2019/790.

