

Trading – Psychologie zum Thema: Emotionen

Emotionen gehören zum Leben dazu, sonst wären wir nicht in der Lage, die schönen Momente zu genießen. Aber wo es positive Emotionen gibt, gibt es auch die Negativen, beide gehören dazu und können nicht abgeschaltet werden. Sie kommen in gewisse Situationen automatisch. Wir sind aber auch in der Lage sie bewusst zu steuern, dazu später mehr. Was sind eigentlich Emotionen ?

Emotionen bestehen aus 2 Elementen. Das ist einerseits das Hormon, was vom Körper ausgeschüttet wird und andererseits aus Energie. Energie heißt es deswegen, weil es im Englischen heißt „E – Motion“, also Energie (E) in Bewegung (Motion). Wer mehr über die Energie wissen möchte, erkundigt entweder bei Dr. Joe Dispenza, er ist Amerikaner und erforscht seit den 90er, was man mit Energie alles machen kann oder ihr könnt euch den Film „E – Motion“ anschauen, da wird es auch sehr anschaulich erklärt.

Wie entsteht nun also eine Emotion. Wenn ein Mensch in eine Situation gerät, die komplett neu ist und er es nicht einschätzen kann, was jetzt auf ihm zukommt, dann reagiert automatisch das Unterbewusstsein darauf und schüttet das Stress Hormon „Cortisol“ aus. Dann bereitet sich der Körper auf 3 Szenarien vor, was alleine vom Stammhirn aus geleitet wird. Diese 3 heißen Kampf – Starre oder Flucht. Es reagiert absolut jeder anders auf diese Situation, je nachdem welche Erfahrungen bei ihm in Unterbewusstsein abgespeichert sind. Meist ein altes Muster, übernommen durch die Spiegelneuronen von den Erziehern. Sobald wir die Situation sehen, sei es eine Katze oder ein fallender Baum, schaut das Unterbewusstsein nach, ob wir da bereits was abgespeichert haben. Falls wir z.B. eine schreckliche Situation mit einer Katze in der Kindheit erlebt hatten, findet das Unterbewusstsein genau diese Situation und sagt, oje wir haben keine guten Erfahrungen mit einer Katze, in diesem Moment, schüttet der Körper die Hormone aus, wie z.B. Angst und durch die Angst kommt die Energie ins Spiel und wir reagieren darauf mit AAAAAAAHHHHHHH Katze schnell weg. Jeder andere der gute Erfahrungen gesammelt hat, reagiert, oooooohhhh ist die Süß.

Kurzer schwenkt zum bewussten Verstand und das Unterbewusstsein. Vera Birkenbihl sagte mal in einem Vortrag, wie wir uns, die Größe der beiden vorstellen können. Es wurde mal in eine Länge angegeben, wie lang der bewusste Verstand und das Unterbewusstsein ist. Der Unterschied viel so aus. Der bewusste Verstand hat eine Länge von 15 mm, das Unterbewusstsein hat eine Länge von 11 km. Heißt also, alles das was wir auf Seelenebene bereits erfahren haben, ist in diesen 11 km gespeichert. Und wir blicken mit 15 mm auf diese 11 km darauf. Also während wir eine Katze sehen, schaut das Unterbewusstsein in diesen 11 km in einer Millisekunde nach, ob wir positives, Neutrales oder Negatives über diese Situation gespeichert haben und schickt zum bewussten Verstand das Ergebnis.

Am schnellsten lernen wir über Emotionen und ziehen auch unser Traumleben dadurch an, über die Energie, deswegen sagen alle Trainer, Berater und Coaches da draußen, finde dein WARUM. Denn wenn du es gefunden hast und die Emotionen, also die Energie fließt, verbindest du dich mit dem großen Universum und ziehst es in dein Leben. Egal wie, entweder du findest ein Buch oder siehst ein Coaching Video, egal wie. Aber wenn du es gefunden hast, spürst du es intuitiv, ohne dass du bewusst mit den Emotionen was gemacht hast. Aber ich schweife ab, jetzt zurück zu den Emotionen.

Wir haben durch unsere Eltern, wie im vorherigen PDF bereits erwähnt, 75 % Persönlichkeit übernommen und das gilt jetzt persönlich umzuwandeln, in einem erfolgreichen Weg. Wir können zwar nicht bestimmen, wie unser Leben anfängt aber wir bestimmen wie es endet.

Es ist natürlich nicht schön, wenn man sieht, dass man auf einen Kurs an der Börse gesetzt hat und plötzlich rauscht der Kurs nach unten, kein schöner Anblick. Die Profis an der Börse sagen, super jetzt warte ich bis es raufgeht und schmeiß das Geld wieder rein, hingegen die Anfänger haben Angst,

dass ganze zu verlieren und Verkaufen wie wild und genau diese Situation gilt es zu kontrollieren, wenn es darum geht, die Emotionen bewusst zu kontrollieren, denn wir sind in der Lage das zu tun.

Die größte Errungenschaft was die Menschheit je gemacht hat ist, dass sie erkannt haben, dass man mit dem Bewussten Verstand, das Unterbewusstsein kontrollieren kann. Genau darum geht es, also nicht ich warte, bis der nächste Emotionale Moment kommt, sondern gleich das Ruder in die Hand nehmen und los geht's.

Mein lieber Psychologe Robert Betz hat dazu auch ein Vortrag gehalten, er heißt „Angst, Wut, Schmerz in Freude verwandeln“. Auf Wunsch schicke ich euch diesen Vortrag in die Gruppe, er dauert ungefähr 1h 20m.

Um Emotionen bewusst zu kontrollieren, ist es enorm wichtig, sobald diese kommen, egal in welcher Intensität, diese Bewusst wahrzunehmen und noch bevor diese die Kontrolle über dich übernehmen, gleich einen Riegel vorschieben und das Ruder Bewusst in die Hand zu nehmen und den Kurs bestimmen. Um dieses zu können sind 2 Dinge notwendig. Erstens eine Technik sich anzueignen und so lange zu trainieren, dass es schon aus dem FF geht, heißt dass man sie so oft macht, bis man sie automatisch macht, ohne dass man es Bewusst sogar mitbekommt, denn nur so ist es fest im großen Unterbewusstsein verankert. Und das zweite ist die Situation bereits kommen sehen, heißt Bewusster und achtsamer durch den Alltag gehen. Denn so kann man beruhigt sein, denn einerseits ist man Bewusster, wenn was eintrifft und andererseits hat man immer eine Technik gleich zur Hand. Damit man es Bewusst steuert. Am besten ist, man hat auch eine Technik, mit der man die Emotionen bewusst hochholt, wenn man was lernen will, dass man die Emotionen miteinbezieht, so lernt man gleich 10x schneller.

So jetzt zu meinen Top 3 Techniken, die ich kennen gelernt haben. Sollte einer von euch auch eine Technik kennen, dann bitte teilt es mit uns.

Ich zeige sie euch in der Intensität die ich kennen. Fangen wir an.

Intensität klein (Man spürt was, ist aber nicht Erwähnens wert). Es handelt sich hierbei um eine klassische geführte Meditation, ebenfalls vom Robert. Er hat auf YT 2 davon. Bei der einen geht es um Emotionen spüren und verwandeln und bei der anderen geht es um Empfindungen wahrzunehmen. Beide dauern ungefähr 20 Minuten. Man kann sie machen, wenn man ein wenig Nervös ist, bevor man ein Trade aufsetzt, denn man braucht immer einen Ruhigen Geist.

Hier sind die beiden YT links dafür:

Der link für die Empfindungen: <https://www.youtube.com/watch?v=nUjJFEua5M>

Der link für die Emotionen: <https://www.youtube.com/watch?v=BO-Glv58ujQ&t=641s>

Intensität mittel (Wenn man es ärger Spürt und am liebsten Abbrechen möchte. Da man die Kontrolle noch darüber hat). Es handelt sich hierbei um die ETF Technik, also die Emotional Freedom Techniques. Es ist eine Klopftechnik, wo man den Fokus woanders hinlegt, durch das ständige klopfen auf gewissen Punkten am Körper. Damit kann man die Emotion noch gut unter Kontrolle bringen und fühlt sich danach wieder frei im Kopf. Man verwendet diese Technik auch im Bereich NLP.

Hier der link für diese Technik: <https://www.youtube.com/watch?v=qqiOSm2F32c&t=15s>

Intensität heftig (Wenn etwas daneben geht und man am liebsten irgendwo dagegen schlagen möchte oder was zerstören möchte). Hierbei handelt es sich um eine Methode, die nicht so bekannt ist, allerdings den meisten Effekt hat. Sie hat mir schon oft den Emotionalen Arsch gerettet und ich empfehle es jedem. Die lange Version dauert ungefähr 8 Minuten, es gibt aber auch eine Kurzversion davon. Sie ist sehr effektiv und ich mache sie sehr gerne, denn sie kann man auch machen, wenn man mit den Öffis fährt. Denn dazu brauchst du, sobald du sie auswendig kannst, nur deine Augen + Atmung. Du kannst sie überall machen, ohne dass die Leute dich komisch anschauen würden. Sie ist von Amerikanischen Schamanen erfunden worden und durch einen Deutsch Amerikanischen Speaker, der allerdings nicht so bekannt ist, in den Deutschsprachigen raum gebracht worden. Es gibt nicht nur eine Webseite dafür, die unten verlink ist, sondern auch einen kostenlosen Online Kurs. Der Mann heißt Orlando Owen, er ist seit Anfang der 2000er Jahre Männlichkeitstrainer und er verkörpert diese Technik. Er selbst hat sie auch schon tausende male gemacht. Man spürt sogar eine Veränderung, auch wenn man gerade keine Emotion spürt. Wenn ihr auf den link klickt, kommt ihr auf eine Webseite, wo ein kleiner Text steht und es 4 Videos gibt. Also Video 1 (Erklärung), Video 2 (Demonstration), Video 3 (Durchführung) und Video 4 (Weiters erklärt). Alle 4 Videos dauern zusammen ungefähr 1 Stunde. Schaut euch alles an, denn sie sind alle wichtig. Weil man hier unteranderen mit Energie spielt.

Hier der link für die Webseite dafür: <https://www.beraterteam.info/anziehung-lifestyle/orlando-owen-kugelubung/>

Hier der link zum kostenlosen Online Kurs: <https://www.magickmale.de/online-programme/kugeluebung/>

Eine kleine Beruhigungstechnik habe ich aber noch für euch. Es handelt sich um eine sogenannte Kerzen Meditation, sie ist angeführt von Robert und dauert 1 Minute. Sie kann man immer wieder mal machen, am besten gleich am Klo, denn es wird sicher in der Evolution einen Grund geben, warum wir so oft aufs Töpfchen müssen. Wie es ebne auch heißt „ Unten entspannen und oben Empfangen „.

Hier ist auch der link dazu: <https://www.youtube.com/watch?v=W-J1J6xSa18&t=23s>

Jetzt komme ich zum Ende dieses PDF. Ich hoffe ich konnte euch dieses Thema etwas näherbringen und vielleicht waren ein paar AHA Momente dabei. Man könnte über jedes Thema ein Buch schreiben, aber wie im vorherigen PDF erwähnt, ich glaube nicht das ihr 200 Seiten lesen wollt.

Der Grund warum man so Emotional reagiert, wenn der Kurs steigt aber auch fällt, hat Ursächlich einen anderen Hintergrund, dieses Thema werde ich in einem anderen PDF behandeln.

Wünsche euch schöne Trades und immer daran Denken „ Kontrolliere deine Emotionen, bevor sie dich Kontrollieren „