

Emotionaler Lebenslauf – Trading Edition



Arbeitsblatt für deinen Call

- Schreib direkt unter jede Frage stichpunktartig.
- Sei ehrlich, nicht „richtig“.
- Bring deine Antworten mit in den Call.

Einstieg

Lies das nicht einfach.

Erkenne dich darin.

Wenn du dich hier wiederer kennst, ist das kein Zufall.

1) Kindheit

Wenn du an deine Kindheit denkst: Wie hat sie sich emotional angefühlt?

Nicht, was passiert ist. Sondern wie es sich **für dich** angefühlt hat.

- Warst du eher allein mit deinen Problemen?
- Durftest du Fehler machen?
- Musstest du funktionieren?

Welche unbewussten Regeln hast du dort gelernt?

- Gefühle = Schwäche
- Kontrolle = Sicherheit
- Leistung = Wert

2) Jugend

Wie hast du dich in deiner Jugend erlebt?

- Orientierung oder Verlorenheit?
- Ablenkung oder Klarheit?
- War dein Selbstwert abhängig von Leistung?

Wann hast du angefangen, dich mit anderen zu vergleichen?

Wovon hast du dich abgelenkt?

3) Brüche & Wendepunkte

Gab es Momente, in denen Dinge nicht so liefen wie geplant?

- gescheiterte Beziehungen
- Pläne, die nicht aufgegangen sind
- Situationen, in denen du dich neu orientieren musstest

Wie bist du damit umgegangen?

- Fühlen oder funktionieren?
 - Verdrängen oder reflektieren?
-

4) Warum Trading?

Sei ehrlich. Nicht die offizielle Antwort. Die echte.

Warum hast du wirklich mit Trading angefangen?

- Kontrolle?
 - Freiheit?
 - Bestätigung?
 - Flucht?
-

5) Deine Muster im Trading

Beobachte dich ehrlich:

- Was passiert nach Verlusten?
- Was passiert nach Gewinnen?
- Wann brichst du deine Regeln?

Typische Loops:

- Verlust → Druck → Overtrading
 - Gewinn → Übermut → Fehler
 - Unsicherheit → Kontrolle suchen → Chaos
-

6) Was du heute erkennst

Was ist dein eigentliches Problem?

Nicht:

- Setup
- Strategie

Sondern:

- **dein Umgang mit dir selbst**
-

7) Dein emotionaler Loop

Beschreibe deinen typischen Ablauf:

Wenn ich fühle,
reagiere ich mit ,
und erreiche dadurch .

Abschluss

Du tradest nicht nur Charts.
Du tradest deine Geschichte.



Schreib deinen eigenen emotionalen Lebenslauf.

Füll ihn ehrlich aus und schick ihn mir **vor dem Call** zu.

Du kannst ihn mir entweder per E-Mail an

MindForgeCoaching@gmx.de senden oder über Discord per

Direktnachricht.

Bitte ausschließlich im PDF-Format.

Ich nutze ihn, um deine Muster vorab zu analysieren und den Call gezielt vorzubereiten.

Wichtig: Ohne den Lebenslauf kann ich keine detaillierte Analyse oder konkrete Hilfestellung erstellen. Das Gespräch bleibt dann an der Oberfläche und zieht sich unnötig in die Länge.