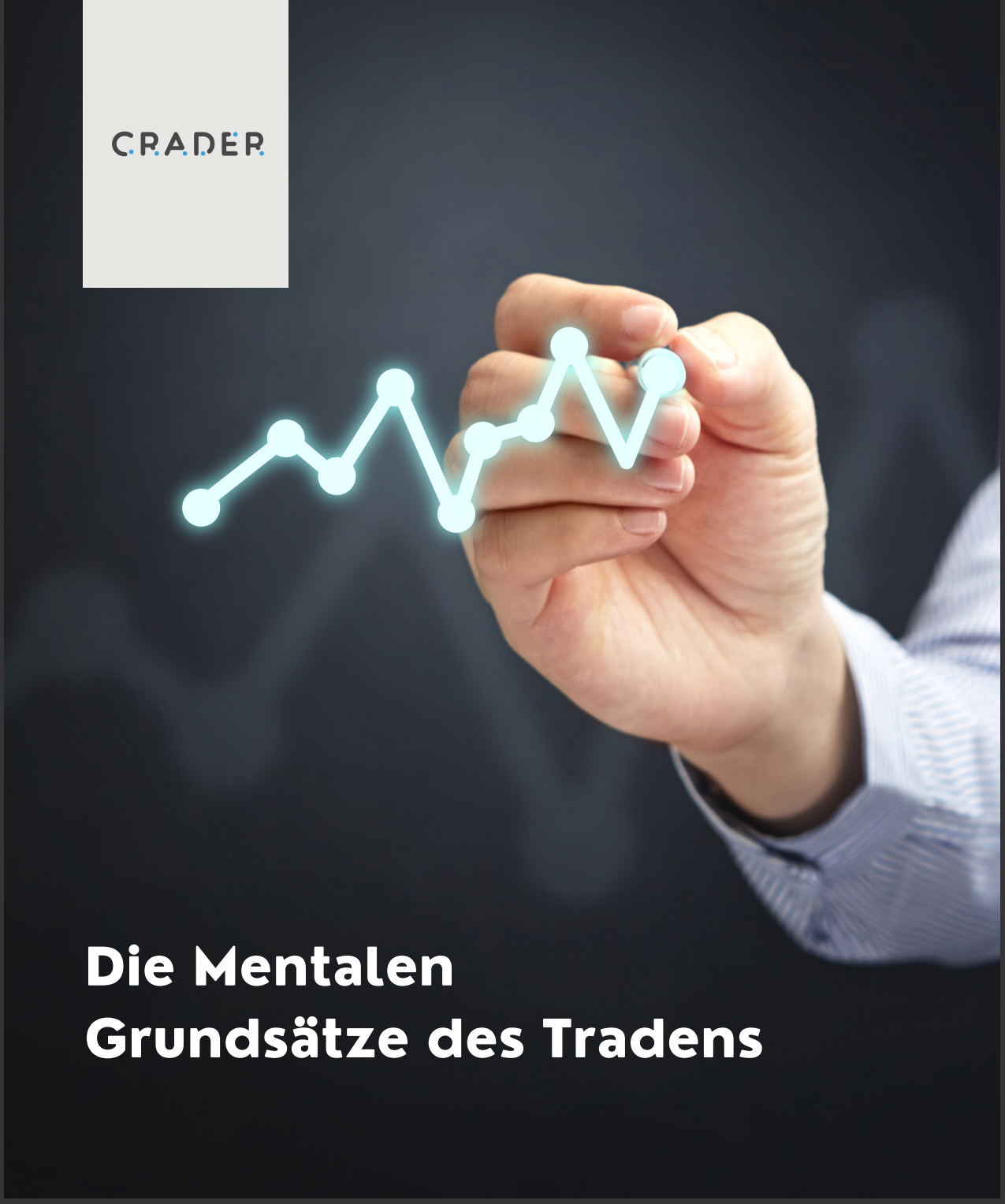
CRADER



Die Mentalen Grundsätze des Tradens

Die mentalen Grundsätze des Tradens aus der Sicht eines professionellen Traders.

CRADER

INHALTSVERZEICHNIS

EINLEITUNG IN DIE LEKTÜRE

- DECKBLATT 1
- INHALTSVERZEICHNIS 2
- VORWORT 3

DIE GRÖSSTEN HÜRDEN

- WARUM MAN MIT DEM TRADEN BEGINNEN SOLLTE? 4
- DIE GEFAHR DER SELBSTÜBERSCHÄTZUNG 5
- DIE PHASEN DES ZWEIFELS UND DES AUFGEBENS 6

FEAR AND GREED

- FEAR, DIE ANGST VOR KURSSCHWANKUNGEN 7
- GREED, DIE GIER NACH MEHR 8
- FOMO UND FUD, DIE MACHT DER MEDIEN 9

WIE GEHE ICH MIT VERLUSTEN UM

- WIE GEHE ICH MIT VERLUSTEN UM? 10
- LOHNT ES SICH NACH GROSSEN VERLUSTEN WEITERZUMACHEN? 11
- ICH HABE ALLES VERLOREN, WAS NUN? 12

WIE GEHE ICH MIT GEWINNEN UM

- WIE GEHE ICH VERANTWORTUNGSVOLL MIT GEWINNEN UM? 13
- "EXIT-STRATEGIE" ZUR GEWINNREALISIERUNG. 14
- WAS KANN ICH MIT MEINEN GEWINNEN MACHEN? 15

THEMA SUCHT

- MACHT TRADING SÜCHTIG? 16
- WIE KANN ICH DER SUCHT ENTGEHEN? 18
- WAS KANN ICH GEGEN MEINE SUCHT TUN? 19

VORWORT

Willkommen in der Lektüre "**Die Mentalen Grundsätze des Tradens**".

Wer sind wir eigentlich ?

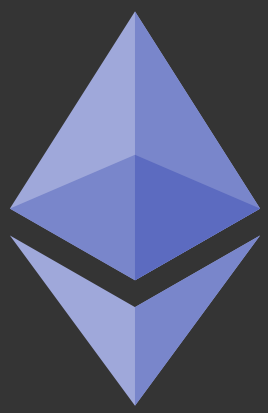
Crader entstand Anfang 2022 aus einer unglaublichen Freundschaft und einem Feuer für den Cryptomarkt.

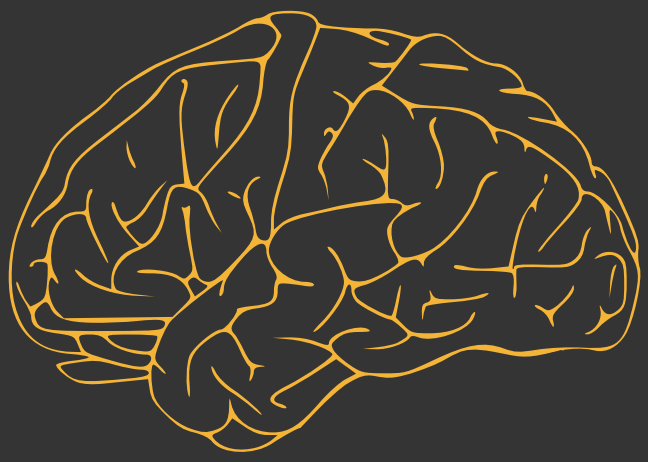
Daniel ist Profi auf dem Gebiet NFTs, NFT-Erstellung, DeFi, Blockchain, On-Chain Daten Analyse und vieles mehr. Mit einem fundierten Hintergrund im Bereich der Programmierung, Webdesign und Coding, ist er höchst qualifiziert auf seinem Gebiet.

Florian ist Vollzeit-Trader und Coach im Bereich Technische Analyse und Trading. Mit einem erfolgreichen Hintergrund als ehemaliger Profisportler und Coach des Schweizer Tennis-Jugendnationalkaders, ist auch er mit der Mentalität und der Disziplin vertraut, die für einen Trader und Coach nötig ist.

Seit März 2022 ergänzt Don das Team als CMO und Moderator unserer zahlreichen Plattformen und hat einen großen Anteil an der stetigen Weiterentwicklung von Crader.

Wichtig! Jeder Mensch ist individuell, so auch im Traden!





WARUM MAN MIT DEM TRADEN BEGINNEN SOLLTE?

- **Warum** man zum **Traden beginnen** sollte hat vielerlei Gründe. Erstens ist Trading im Generellen ein **extrem spannendes** Thema. Es kommen **täglich neue Erkenntnisse** dazu und man lernt nie aus.

- **Profitables Traden** kann ein **Vollzeitjob** sein. Und gar kein schlecht bezahlter dazu.

- Traden kann man **immer** und von **überall**. Solange man ein Gerät mit Internetzugriff und die dazugehörige **Internetleitung** hat, kann man immer und von überall Cryptowährungen traden. Im Gegenteil zum Aktienmarkt kann man **Crypto** sogar **24/7** traden.

Das Klischee, man müsse als Trader nur ein paar Stunden am Tag arbeiten können wir so leider nicht uneingeschränkt unterschreiben. Vor Allem am Anfang, ist das Traden ein Vollzeitjob. Wir haben in unseren Anfängen gut und gerne 12 Stunden am Tag vor dem Bildschirm verbracht und das trotz eines Vollzeitjobs.
Dennoch kann man mit einer gewissen Routine und der kommenden Erfahrung diese Arbeitszeit gut auf ein Minimum reduzieren.

DIE GEFAHR DER SELBSTÜBERSCHÄTZUNG

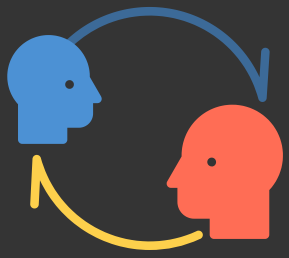
- In den vergangenen Jahren im Crypto Markt bin ich über ein **Thema** sehr **oft** gestolpert. Die heillose **Selbstüberschätzung** der **Anfänger** im Tradingmarkt.

- Als Anfänger **überschätzt** man sich gerne und **schnell** selbst und geht mit **viel zu viel Geld** und **Risiko** in Trades, ohne viel Ahnung davon zu haben.

- Eines muss einem immer bewusst sein: **Solange man die TA nicht beherrscht und den Markt nicht fühlen kann, ist Traden reines Glücksspiel.** Eine **50/50 Chance** ob der Trade auf geht oder nicht. Es kann immerhin nur hoch oder runter gehen.

- Egal wie sicher man sich ist, man sollte jeden seiner **Schritte überdenken**. In unserem **Community Chat** kann man sich über jeden der Schritte **erkundigen** und diese mit anderen Tradern **abgleichen**. Damit kann man die **Ertragskraft maximieren**.

Auch wir können uns nicht ganz aus dem Thema heraus nehmen, um ehrlich zu sein, waren wir mehr oder weniger selbst davon betroffen. Der klassische Vorgang: Man zahlt Geld ein, hat keine Ahnung vom Traden, geht mit viel zu viel Risiko in den Markt, und siehe da, es funktioniert. Man schließt eine Position nach dem anderen im Plus und freut sich wie ein Schneekönig, dass man jetzt ganz schnell und sicher Millionär wird. Genau in diese Falle sind bereits unzählige Trader getappt.



DIE PHASE DES ZWEIFELN UND AUFGEBENS

- Jeder Trader durchgeht Phasen der **Verzweiflung** und spürt den Drang zum **Aufgeben**. Jeder Trader kommt, besonders in seinen **Anfängen**, an seine **Grenzen**. Man **verliert Geld**, wird **liquidiert** und muss des Öfteren von **Vorn** beginnen.

- In genau diesen Phasen ist es wichtig **stark** und **zielstrebig** zu bleiben. **Abstand zum Markt**, **Zeit mit der Familie** und ein **Treffen mit Freunden** wirkt in diesen Momenten Wunder.

- Der Markt ist ein **Schlachtfeld**. Als kleiner Fisch gegen die großen Wale anzukommen braucht **Präzision** und **Geduld**. Gegen **Marktmanipulation** und **Liquidations- Events** ist es schwer anzukommen. Einzig das richtige **Riskmanagement** und ein dickes Fell schützen hier vor der Verzweiflung und der Aufgabe.

Am Ende lernt man durch die Fehler und wird vorsichtiger, oder nennen wir es "bedachter".
Ängstlich zu werden ist auch hier die falsche Option.
In solchen Momenten hilft ein gewisser Abstand zum Markt, ohne ständig einen Blick auf die Charts zu werfen. Ganz wichtig ist die Kommunikation und Aussprache mit anderen Tradern. Dafür ist der Community Chat auf bei Crader ein toller Ort. Wir helfen alle zusammen und bauen eine große Familie auf.

FEAR, DIE ANGST VOR KURZZEITIGEN KURSSCHWANKUNGEN

- Eine der größten **Probleme** die man als Trader in seinen Anfängen habe kann ist die **überstürtzte Angst**. Die **Angst** die auftritt sobald ein Trade mal für kurze Zeit in die **falsche Richtung** läuft- Geduld ist der Schlüssel.

- Generell können wir aus Erfahrung sagen, dass bei einem **Großteil aller Trades** der Kurs gerne mal kurzfristig in die **andere Richtung** geht. Eventuell muss der Kurs einen **Retest** bestehen, prallt an einem **Widerstand** ab oder muss, wie wir so gern sagen, "**erst mal Luft holen**" um durchzustarten.

- Der Kurs kann erst **Fahrt aufnehmen** sobald **Orders ausgelöst** werden. Dafür dass ein **Kurs** also stark **ansteigt** muss er erst **Orders** in **niedrigeren Kursniveaus auslösen**. Das gleiche auch mit einem **fallenden Kurs**. Als erstes muss der **Kurs hoch gehen** um genügen **Verkaufsoders auszulösen** um dann das nötige **Volumen** für einen starken **Abverkauf** zu bekommen. Das nennt man dann "Luft holen".

- Demnach kann es **ganz normal** sein, dass der Kurs in die **falsche Richtung** läuft, um Volumen aufzubauen um dann erst in die richtige Richtung zu starten.

Um dem Ganzen etwas entgegen zu steuern, ist es für uns von größter Bedeutung einen Stop Loss zu setzen. Diesen setzen wir, bei einem Long Trade, für gewöhnlich knapp unter einem starken Support. Bei einem Short Trade setzt man den SL über einen starken Widerstand. Falls diese wichtigen Marken gebrochen werden, wird der Trade automatisch gestoppt und wir können uns sicher sein, dass der Kurs weiterhin in die falsche Richtung gehen wird.
Ist dem jedoch nicht so und wir sammeln an diesen wichtigen Widerständen und Support Leven Volumen, da dort viele Orders platziert werden, sind wir fein raus und der Kurs hat nun genug Volumen um in die "richtige" Richtung zu starten.

GREED, DIE GIER NACH MEHR

- Der größte **Feind** eines Traders ist die **Gier**. Die Gier nach mehr **Profiten**, **längeren Trades** und schnellem **Reichtum**.

- Wer die **Gier** unter **Kontrolle** hält und sich **gewissenhaft** und geduldig an das Traden macht, hat schon gewonnen.

- Lieber etwas **zu früh** aus einem Trade mit **Profiten** gehen, damit **weniger Risiko** nehmen und eventuell auf **höhere Profite** zu verzichten, ist auf **lange Sicht** gesehen wesentlich **profitabler** als jeden Trade auf ein Maximum ausreizen zu wollen.

- Natürlich kann es sein, dass man aus einem Trade mit 30% Profit aussteigt, weil man z.B. denkt, dass wir am nächsten großen Widerstand abprallen. Dem ist aber nicht so und wir rauschen mit viel Volumen durch den Widerstand. Nun sind wir in der schweren Situation akzeptieren zu müssen, dass wir gerade weitere 80% Gewinn verloren haben. Falsch! Wir haben noch immer 30% Profite gemacht und nichts verloren.

- Auf **lange Sicht** ist es also **IMMER profitabler** mit **weniger Gewinn** sicher aus einem Trade **auszusteigen** als jedes Mal das große Risiko für vermeintlich mehr einzugehen.

Hier kommt bei uns der Take Profit ins Spiel. Wir setzen diesen bei einem Long Trade knapp unterhalb eines Widerstandes und bei einem Short knapp überhalb eines Supportes.
Genau wie der SL BLEIBT der TP unbedingt. Er schützt vor der Gier und hilft langfristig profitabel zu bleiben.

FOMO UND FUD, DIE MACHT DER MEDIEN

- Die **Medien** werden Trader ihre gesamte **Laufbahn begleiten**. Ob **negativ** oder **positiv**, ohne **Medienpräsenz** wäre der Crypto-Markt nicht dort wo her heute steht.

- Die Abkürzung **FOMO** steht für "**Fear of missing out**" und wird vor allem im **positiven** Sinne **verwendet**.
- Hier ein kleines Beispiel: Peter/67 schaut die Tagesschau, in der heute ein Bericht über das neue Allzeithoch von Bitcoin ausgestrahlt wird. Peter hört, dass Bitcoin in diesem Jahr bereits 250% gestiegen ist und bekommt plötzlich den Gedanken in Bitcoin zu investieren um nicht noch mehr Renditen zu verpassen. Peter hat davor noch nie oder wenig von Bitcoin gehört, wird aber sofort von der immensen Wertsteigerung geblendet. Peter verfällt damit der FOMO.

- Die Abkürzung **FUD** hingegen steht für "**Fear, Uncertainty, Doubt**" Also die **negativen Nachrichten** über den Markt.
- Auch hier ein Beispiel: Peter hat nun in Bitcoin investiert und schaut 3 Wochen später erneut die Tagesschau in der nun ein Bericht über die Bannung von Cryptowährungen in China. Peter bekommt sofort Angst seine ganze Investition zu verlieren und verkauft in seiner Panik im Minus. Was Peter aber nicht wusste ist, dass China Crypto schon ungefähr 4 Mal gebannt hat und Bitcoin beispielsweise seit dem mehrere Tausend Prozent gestiegen ist.

FUD, wie der China Bann, wird leider sehr oft als Marktmanipulation genutzt um sogenannte "Weak Hands", also Menschen die ihre Wertanlagen schnell und unüberlegt verkaufen, aus dem Markt zu spülen. China ist dafür das beste Beispiel. Ganz zufällig steht China nämlich ganz oben auf der Liste der Länder mit dem grössten Bitcoin- Invest. Somit werden also Weak Hands aus dem Markt gespült, der Preis fällt und grosse Institutionen oder Länder könnten ihre Wallets weiter auffüllen.

WIE GEHE ICH MIT VERLUSTEN UM?

- Es gibt unzählige Wege um mit Verlusten umzugehen. Der aller **wichtigste** und erste **Schritt** nach einem Verlust ist die **Akzeptanz**. Das **Akzeptieren** von **Verlusten** und **Niederlagen** ist unglaublich **wichtig** um die selben **Fehler** in der **Zukunft** zu **vermeiden**.

- Nach **großen Verlusten** ist ein gewisser **Abstand** zum Markt sehr wichtig. Demnach; **Charts aus**, frische **Luft** und **Familienzeit**.

- **Mit Gleichgesinnten sprechen!** Community Chats oder private **Kontakte** im Thema Trading sind eine **große Hilfe** fokussiert zu bleiben.

- Wir hatten es uns angewöhnt alle **Verluste auf Papier zu bringen**. Damit, haben wir uns **mit dem Ausmaß** des **Verlustes abgefunden** und konnte abschließen.

Hier noch ein persönlicher Tipp von uns den man sich definitiv zu Herzen nehmen sollte: Probiert niemals den Verlusten hinterherzulaufen. Nach einem fehlgeschlagenen Trade sofort in einen neuen Trade einzusteigen, um die Verluste zurückzuholen, wird in den meisten Fällen zu weiteren Verlusten führen.

Fazit; Nie aus Verlust-Emotionen in einen neuen Trade gehen.

LOHNT ES SICH NACH GROSSEN VERLUSTEN WEITERZUMACHEN?

- Für uns gab es auf diese Frage lediglich eine Antwort. **JA!** Es lohnt sich definitiv. Das hängt selbstverständlich von jedem selbst ab, auch von der **Motivation**, dem **Ehrgeiz** und natürlich den **finanziellen Mitteln**.

- Auch wir haben diese Phase bereits durchlaufen und blicken nun auf einige Jahre Erfahrung und einige Jahre des erfolgreichen Tradens zurück.

- Wir haben ein paar Tage **Abstand gehalten** und kamen stärker zurück. Am Ende hat es sich immer **ausgezahlt**. Wir dürfen nicht vergessen; **Der Crypto-Markt befindet sich noch immer ganz am Anfang.**

- Hier ein paar Statistiken um zu verdeutlichen wo wir gerade stehen:
    - **1,3%** der Weltbevölkerung besitzt **Bitcoin**, hingegen besitzen rund **18%** der Weltbevölkerung **Aktien**.
    - Der **Cryptomarkt** hat eine **Marktkapitalisierung** von **2.2 Billionen USD**. Der **Aktienmarkt** hat eine Marktkap. von **105 Billionen USD**.
    - **Helene Fischer** wird immer noch im Durchschnitt **10 Mal mehr gegoogelt** als **Bitcoin**
    - Nur jeder **4. Deutsche** hat schonmal etwas von Crypto gehört.

Nichts desto trotz sollte man nur mit Geld traden, welches momentan nicht dringen benötigt wird. Jedem muss klar sein, dass man einen Lehrgeldbetrag in den Sand setzen wird, sobald man mit dem Traden anfängt.
Wir bei Crader geben alles um dieses Lehrgeld so gering wie möglich zu halten. Aber am Ende brauchen wir Fehler um zu lernen.

ICH HABE ALLES VERLOREN, WAS NUN?

- Alles zu verlieren ist eine **schwere Situation**. Gehen wir davon aus, dass man sich an unseren Grundsatz gehalten habt, nur mit **Geld** zu traden, welches im Moment **abkömmlich** ist. Falls dies der Fall sein sollte, raten wir, nach einer gewissen Zeit abseits des Marktes mit einer **kleinen Summe** wieder neu zu **starten**.

- Manchmal geht es schneller als man denkt und schon sind aus 100 Dollar plötzlich wieder 1.000 Dollar geworden. Fangt wieder mit **kleinen Beträgen** an. Man kann dadurch **nicht** noch eine **größere Summe** verlieren, was einem einen **großen Druck** von den Schultern **nimmt** und die **Entscheidungen unbekümmerter** macht.

- Gehen wir von der Situation aus, es wurde **Geld verloren** welches zum **Leben notwendig** gewesen wäre. Sei es Geld für Nachzahlungen an das Finanzamt oder für die nächste Miete..... In dem Fall würden wir wärmstens davon **abraten,** wieder mit dem **Traden** zu beginnen, bis sich die **finanzielle Lage verbessert** hat.

- Versucht das **verlorene Geld** durch etwa einen **Nebenjob** oder **risikofreiere Anlagen** wieder **zu erarbeiten**. In dem Fall ist das **Handeln an der Börse** oder dem **Aktienmarkt** absolut **nicht ratsam.**

Durch Erfahrungen aus dem Bekanntenkreis können wir euch nur ans Herz legen sich in so einer Situation niemals Geld zu leihen, Kredite aufzunehmen oder Wertgegenstände zu verkaufen um wieder am Markt teilnehmen zu können. Wie wir in obigen Kapitel besprochen haben, liegt bei solchen Trades die Erfolgsquote bei 0!

WIE GEHE ICH VERANTWORTUNGSVOLL MIT GEWINNEN UM?

- Um **verantwortungsvoll** mit **Gewinnen** umzugehen sollten man die obigen zwei Seiten genauestens beachten!

- Das **Realisieren** von **Profiten**, um nicht das Risiko einzugehen diese zu verlieren, hat **oberste Priorität**.

- Seine **Gewinne** zu **reinvestieren** und für die wichtigen Dinge im Leben zu nutzen, hat auf **lange Sicht** einen **größeren Mehrwert.** Ergo: das **Nutzen** von Möglichkeiten wie **Farms, Pools, Staking** und andere **Investitionen** im **Cryptobereich** sind sehr **lukrativ**.

- "Mühsam ernährt sich das Eichhörnchen". **Denkt** bitte unbedingt in **euren eigenen Dimensionen** wenn es um die **Größe** des **Trades** oder der **Größe** der **Profite** geht. Weil man eventuell "nur" 5 Dollar Profit gemacht hat, heißt dass nicht, dass man diese ohne Verantwortung im nächsten Trade verjubeln kann. Das **Wichtigste,** in **Hinsicht** auf **Gewinnrealisierung** , um **konstant profitable** zu bleiben, ist **jede Summe gleich zu behandeln**. Ob man nun einen **kleinen Trade** oder einen **riesigen Trade** macht, geht man bei jedem Trade **gleich** vor. Mit dem selben Riskmanagment.

Um konstant zu bleiben ziehen wir bei einem 2 stelligen Profit-Betrag am Ende jeder Woche ca. 75% Profite ab.
Das ist in unseren Augen der Schlüssel zum Erfolg in jeglicher Hinsicht des Tradens.
KONSTANZ

"EXIT-STRATEGIE" ZUR GEWINNREALISIERUNG.

- Die richtige **Exit-Strategie** zur **Gewinnrealisierungen** sind enorm **wichtig**. Unser Kopf spielt uns leider des Öfteren **Streiche**. Vor allem in **emotionalen** und **schwierigen Phasen**. Sein **gesamtes Kapital** auf der **Trading Exchange** liegen zu lassen birgt also häufig die **Gefahr** dieses **Geld** aus **Gier** oder **Angst** aufs Spiel zu setzen.

- Wir, von Crader, haben eine sehr simple Lösung zur **Gewinnrealisierung**. Dabei schicken wir **monatlich** einen **gewissen Prozentsatz** unseres Trading Assets auf unser **Hodl-Portfolio**.

- Ein Praxis-Beispiel; Wir setzen uns ein maximales Grund-Asset für unser Trading Portfolio. Sagen wir, 5000 Dollar. Mit diesen 5000 Dollar traden wir nun einen ganzen Monat und machen damit 1000 Dollar Gewinn. Nun ist es Ende des Monats und es wird Zeit seine Gewinne zu realisieren. Also, anstatt die 1000 Dollar Profit auf seinem Trading Portfolio zu lassen, ziehen wie sie ab und schicken sie in unser Hodl Portfolio.

Wir verfolgen die Vorgehensweise der Gewinnrealisierung ebenfalls. Wir realisieren sogar wöchentlich und nehmen dafür nur 75% unserer Profite. Somit wächst das Trading Portfolio und man kann seine Trades Schritt für Schritt vergrößern, während man aktiv Profite realisiert.

WAS KANN ICH MIT MEINEN GEWINNEN MACHEN?

- **Was** man mit seinen **realisierten Profiten macht** ist natürlich jedem selbst überlassen. Wir sind der **Meinung**, dass man **jedes Geld** welches nicht benötigt wird, **anlegen** sollte.

- Ein **Weg** um seine nicht gebrauchten Crypto-Gewinne für sich **arbeiten** zu lassen, ist diese in **DeFi-Farms**, **Pools** oder **Staking** Projekte zu investieren. In diesen Projekten können sich die **Gewinne vermehren**. Falls ihr mehr darüber erfahren wollt, schreibt uns an.

- **Der brave Hodler gewinnt immer!** Dieser Spruch hat seine Berechtigung. Ein **Investor** der sein Geld in Crypto **investiert** und diese nur **hält**, also nicht handelt, ist ein Hodler. Die meisten **Hodler kommen** am Ende **profitabler** raus als die meisten Trader. Also ist es definitiv auch ein **guter Weg** seine Crypto Gewinne auf **Crypto-Projekte zu diversifizieren** um diese für Jahre zu halten.

- Natürlich gibt es auch noch Projekte wie das kaufen und wieder verkaufen von **NFT`s**. Über dieses Thema könnt ihr euch auch auf auf Crader Elite von unseren Experten beraten lassen.

Für uns gilt eine gesunde Mischung. Einerseits geht ein Teil unserer Profite in unsere monatlichen Lebenshaltungskosten, andererseits lassen wir unsere Profite gerne in Farms oder Pools für uns arbeiten.

MACHT TRADING SÜCHTIG?

- Aus Erfahrung unsererseits und derer unseres Umfeldes können wir mit Sicherheit behaupten; **Ja Trading macht süchtig!**

- Die Sucht ist allgemein ein sehr **schweres Thema**. Es ist schwer sich eine Sucht selbst **einzugestehen**, aber oftmals ist sie genau dann vorhanden!

- Trading ist im **Suchtfaktor** sehr gut **vergleichbar** mit der **Glücksspielsucht**. Viele Menschen versprechen sich das große, **schnelle Geld** und gehen unwissend in den Markt. Oftmals geht ihnen ein solcher Trade auf und schon ist man gefangen in der Spirale, denn **Geld verdienen** geht nirgends so **schnell** und einfach wie beim Traden. Kaum setzt man 1000 USD in einen Trade sind es schon 1100 USD, oder eben so schnell nur mehr 900 USD.

- Den **Verlusten nachzurennen** oder nach einem positiven Trade der Gier zu verfallen, geht leider sehr schnell.

WIE KANN ICH DER SUCHT ENTGEHEN

- Wie so oft im Trading ist hier wieder die **Konsequenz** gefragt. Das **Einhalten** seiner eigenen **Prinzipien**, **Regeln** und **Vorsätze** ist von höchster Priorität und darf keinesfalls vernachlässigt werden.

- Einen **Plan** zu haben, in dem man seine Trades, das **Riskmanagement** und seine Ziele niedergeschrieben hat bringt **Sicherheit**. Außerdem ist es eine Hilfe **konsequent** zu bleiben und der **Sucht** keinen Spielraum für **Gier** und **Angst** zu lassen.

- Ein kurzes Beispiel für solch einen Plan wäre wie folgt:
  - Angenommen wir wollen einen Long Trade bei Bitcoin machen. Das wichtigste hier ist einen Plan zu haben, wo man den SL und TP setzt. Sprich, was ist der maximale Verlust bei dem man ausgestoppt werden will und was ist der gewünschte Gewinn bei dem sich der Trade automatisch schließt.
  - Es ist also wichtig einer strickten Linie zu folgen. Dieser Plan sollte vorab, in einer nicht emotionalen Phase geschrieben werden.

- Setzt euch ein **stricktes Limit für Einzahlungen** und **Verluste**. Jedem Anfänger muss bewusst sein, dass es ein gewisses **Lehrgeld** benötigt, bis man erfolgreich traden kann. Sich aber ein stricktes Limit zu setzen wie hoch dieses Lehrgeld sein sollte ist sehr wichtig. **Haltet** dieses **Limit** ein und zahlt, nach dem Verlust dessen, **nicht** direkt wieder **neue Liquidität** ein.

In unserem Plan stehen auch Motivationssätze die einen immer wieder zurück auf den Boden bringen können, falls man in einer emotionalen Phase gefangen ist.

WAS KANN ICH GEGEN MEINE SUCHT TUN?

- Zwar gibt es mittlerweile tatsächlich eigene Suchtklinik für Crypto-Süchtige, allerdings stehen diese auch noch ganz am Anfang und verfügen noch nicht über ausreichend wissenschaftliches Datenmaterial.

- Hier kommen wir wieder zu unseren **klassischen Methoden**. In unseren Augen ist der **Kontakt zu Freunden** und **Familie** sehr wichtig. Eine **offene Kommunikation** über seine **Probleme** und ein **Ansuchen** für **Hilfe** ist in dieser Situation Gold wert. Bleibt niemals alleine mit dieser Sucht.

- Es gibt natürlich immer die Möglichkeit sich für bestimmte Zeit bei den **Brokern sperren** zu lassen. Dazu müsst ihr nur dem jeweiligen **Support der Exchange anschreiben** und eure Lage schildern.

- Ein Gang zum **Psychologen** ist niemals falsch oder schwach. Ein Psychologe kann in so machen Situationen eine **große Hilfestellung leisten**. Vor allem wenn es einem schwer fällt mit der eigenen Familie zu sprechen.

Auch wir sind süchtig!

Allerdings haben wir die Sucht sehr gut im Griff und wissen damit umzugehen.