

Notfallplan für eine Krise am Kapitalmarkt



1. Ruhe bewahren

- Gehen Sie einige Runden um den Block, oder spazieren durch einen nahen Wald oder um einen See. Widerstehen Sie dem Impuls, sofort zu handeln. Nehmen Sie sich mindestens eine halbe Stunde Zeit, um herunterzukommen.
- Begeben Sie sich an einen ruhigen Ort.
- Vielleicht meditieren Sie für fünf Minuten, oder nehmen einige tiefe Atemzüge – was auch immer es braucht, dass Ihr Puls wieder ruhig ist.
- Sie fühlen sich ruhig? Erst dann geht es weiter.



2. Stressquellen abschalten

- Überlegen Sie sich, welche Medien und Apps Sie mit Finanz-Nachrichten versorgen – Push-Benachrichtigungen aus oder komplett deinstallieren:
 -
 -
 -
- Verzichten Sie auf Börsennachrichten im Fernsehen oder der Zeitung. Blättern Sie schnell weiter oder schalten gleich um.



3. Die Grundregeln wiederholen

- Lesen Sie Ihr Mantra (unten) laut vor. Einmal, zweimal, dreimal.
- Diesmal ist NICHT alles anders. Märkte haben schon Weltkriege überlebt.
- Rückschläge am Kapitalmarkt gehören dazu. Rendite gibt es nur mit Risiko.
- Denken Sie in Jahren und Jahrzehnten, nicht in Tagen.



4. Hilfe verständigen

- Sie fühlen sich unsicher? Rufen Sie einen Menschen an, die oder der zuhört, ohne den Markt zu kommentieren, oder Sie einfach in den Arm nimmt.
- Dafür kommen folgende Menschen infrage:
 -
 -
 -
- Optional: Rufen Sie einen unabhängigen Honorarberater Ihres Vertrauens an.
- Optional: Konsultieren Sie die Links auf unserer Website, um sich zu informieren.



5. Chancen nutzen

- Sie fühlen sich ruhig? Sie haben 48 Stunden abgewartet? Erst dann geht es weiter. Ziehen Sie ein rebalance vor und kaufen Aktien nach.
- Sie fühlen sich gestresst und unsicher? Kein Problem: Sie stellen sich tot und öffnen Ihr Depot nicht. Ihr Portfolio braucht keine Fürsorge. Achten Sie auf sich.
- Haben Sie Geduld. Wiederholen Sie Schritt 1 und 3.

Ihr Mantra: