

**Zeitschrift:** Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung  
**Herausgeber:** Pro Senectute Schweiz  
**Band:** 93 (2015)  
**Heft:** 1-2

**Rubrik:** Ratgeber Geld

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 04.05.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**



**Unsere Fachfrau** Eva-Maria Jönén studierte Kommunikationsforschung, Phonetik und Marketingkommunikation. Sie engagiert sich vor allem für Frauen und hält Vorträge zu den Themen Vorsorge und Anlage. Und sie beschäftigt sich seit Jahren mit internationalen Finanzdienstleistungsthemen.

## Nur keine Panik

Der Einfluss von Glücks- und Stresshormonen ist bei Aktienanlagen von entscheidender Bedeutung. Warum es so wichtig ist, ruhig Blut zu bewahren.

Aus langjährigen Untersuchungen wissen wir, dass Anlegende, wenn sie ihr Geld langfristig gut gestreut in nationale und internationale Aktien angelegt hätten, – im Vergleich zu anderen Anlageformen – überdurchschnittliche Renditen erzielt hätten. Leider zeigt uns die Realität, dass sich dies in vielen Portfolios nicht widerspiegelt und die Ergebnisse von Privatinvestoren, die ihr Geld in Aktien anlegen, in der Regel deutlich schlechter ausfallen als die vergleichbaren Börsenindizes.

Gemäss einer Auswertung der US-Analysefirma Dalbar vom Mai 2014 hat z. B. der Börsenindex von Standard & Poor's 500 (ein Aktienindex, der die Aktien von 500 der grössten börsennotierten US-amerikanischen Unternehmen beinhaltet) in den letzten 30 Jahren um 11,11% pro Jahr zugelegt. Diese Studie zeigte auch, dass Privatanleger, die in der gleichen Zeit ebenfalls in den S&P 500 investiert hatten, nur 3,69% p.a. Rendite erzielt haben.

Warum diese grosse Diskrepanz? Die beiden Hauptgründe sind, dass Privatanlegerinnen und -anleger häufig zum falschen Zeitpunkt in den Aktienmarkt ein- und aussteigen. Ein weiteres Problem sind die Transaktionskosten, die erhebliche Teile der Rendite auffressen. Das ist zu einem grossen Teil dem Umstand zuzuordnen, dass die meisten Anlegenden ein sehr unglückliches Händchen im

Umgang mit vorübergehenden Börsenverlusten haben. So ist das richtige Verhalten von Privatanlegern oft das zentrale Thema, wenn es um Erfolg oder Misserfolg einer Vermögensanlage geht.

Viele Anlegende denken, dass sie bei ihren Anlageentscheidungen rational vorgehen. Aufgrund der von Banken zur Verfügung gestellten Börsenprognosen glauben Anleger, komplexe Zusammenhänge zu verstehen und dass sie emotionslos entscheiden können, sollte es einmal hart auf hart kommen. An dieser Disziplin hapert es aber in der Praxis, wenn es zu stärkeren Korrekturen kommt, weshalb viele Anlegende an der Börse am Ende nur einen unterdurchschnittlichen Erfolg haben.

### Im Strudel der Hormone

Hat ein Anleger in Aktien investiert und die Kurse steigen weiter, werden bei ihm in der Regel Glückshormone freigesetzt. Je höher die Kurse im Verlauf steigen, desto zufriedener und selbstsicherer fühlt er sich. Dass die Risiken der stets weiter steigenden Kurse für seine Anlage Tag für Tag grösser werden, wird von ihm erfolgreich ausgeblendet.

Kommt dann der unausweichliche Moment, dass eines Tages die Aktien zu fallen beginnen, dann produziert der Körper kaum Glückshormone. Im Gegenteil: Je weiter die Kurse fallen, desto mehr setzt der Körper Stresshormone frei. Das führt dazu, dass mit jedem weiteren Rückgang der Aktienkurse das Risikobewusstsein gestärkt wird. Plötzlich wimmelt es an der Börse von Gefahren. Am Ende einer solchen Abwärtsspirale droht der Anlegende, in Panik zu verfallen und seine Aktien nahe dem Tiefpunkt schliesslich entnervt zu verkaufen.

Was können Anlegerinnen und Anleger unternehmen, um diese psychologischen Stolpersteine zu umgehen? Es hilft, als Erstes das eigene Risikoprofil zu bestimmen. Danach wird die individuelle Anlagestrategie festgelegt und umgesetzt. Wichtig ist, diese konsequent beizubehalten, was in der Praxis viel Disziplin benötigt. Auch sollte der einmal definierte Aktienanteil des Portfolios bei jeder Marktlage beibehalten werden, auch wenn es stürmisch wird, da der Versuch, die Märkte durch Ein- und Aussteigen zu «timen», fast immer misslingt und ganz schön ins Geld gehen kann.

Wie verheerend solche Fehlentscheidungen sein können, zeigt folgendes Beispiel: Ein Investment von 100 000.- USD von Anfang 1989 in S&P-Aktien wuchs – blieb man ohne Unterbrechung investiert – bis 2013 auf über 1 Mio. USD an. Wer durch unglückliches «timen» seiner Anlage nur die fünf besten Tage verpasste, musste auf über 300 000.- USD verzichten. Beim Verpassen der besten zehn Handelstage betrug der Performanceverlust bereits 50%, sodass man anstatt 1 Mio. USD nur noch 508 000.- USD hatte. Hätte ein Anleger nur die 25 besten Handelstage in fast 25 Jahren verpasst, wäre der Minderertrag schon bei 75%, sodass anstatt 1 Mio. nur noch ein Depotwert von 256 000.- USD zu Buche stehen würde.

Dass ein derartiges Szenario eintreten kann, liegt auch daran, dass sehr häufig die besten Börsentage ausgerechnet unmittelbar nach dem Tiefpunkt einer stärkeren Börsenkorrektur auftreten, also unmittelbar nach dem Zeitpunkt, wo ein in Panik geratener Anleger seine Aktien verkauft hat. Daher ist es so extrem wichtig, an seiner Anlagestrategie konsequent festzuhalten.