

Faktenblatt für Betroffene und Angehörige

# Online-Daytrading

**Kurzfristiger Börsenhandel auch mit Kryptowährungen, das so genannte Online-Daytrading, kann süchtig machen. Unser Selbsttest gibt Hinweise, ob Sie oder eine angehörige Person gefährdet sind und was Ihnen helfen kann.**

Trading oder Börsenhandel sind weitverbreitete Möglichkeiten um Geld langfristig anzulegen. Ein Risiko für einen Verlust oder Totalverlust besteht, hält sich aber in Grenzen. Anders sieht es bei kurzfristiger Börsenspekulation, auch Daytrading genannt, oder Kryptotrading aus. Sie gleichen Geldspielen wie Sportwetten. Daytrading kann süchtig machen und wird als Unterkategorie der Geldspielsucht gesehen. Menschen mit einer Geldspielsuchterkrankung wissen oft, wie ein gutes Risikomanagement aussieht, können sich aber aufgrund ihrer Suchterkrankung fast nicht daran halten.

**Experten im Finanzbereich sind sich einig:** Eine diversifizierte Anlagestrategie über mehrere Jahrzehnte hat für Anlegende langfristig eine viel bessere Performance als eine zeitaufwändige Daytrading-Strategie mit hohem Risiko auf Totalverlust.

**Risiko des Totalverlusts:** Sowohl beim Daytrading als auch beim Kryptohandel besteht ein erhebliches Risiko, das gesamte investierte Kapital zu verlieren. Die Volatilität dieser Märkte kann zu schnellen und dramatischen Kursbewegungen führen.

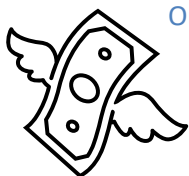
**Zeitdruck und begrenzte Informationen:** Beim Daytrading müssen Entscheidungen oft schnell getroffen werden und basieren oft auf begrenzten Informationen. Dies kann zu impulsivem Handeln führen, das wiederum zu Verlusten führen kann.

**Ähnlichkeiten mit Geldspiel:** Daytrading weist Ähnlichkeiten mit Glücksspielen auf, insbesondere mit Sportwetten. Der Reiz des schnellen Geldes und die Möglichkeit, auf kurzfristige Ereignisse zu spekulieren, können süchtig machen und zu unüberlegtem Handeln führen.

**Kontrollillusion durch Wissen:** Niemand kennt die sichere Zukunft von Sportereignissen oder Börsenschwankungen. Gleich wie bei Sportwetten wird der Einfluss der eigenen Expertise überschätzt und der Einfluss des Zufalls auf das Resultat unterschätzt.

**Regulierung und Betrugsrisiko:** Der Kryptomarkt ist weitgehend unreguliert und stark abhängig von Spekulationen. Das Risiko von Betrugsfällen erhöht. Investoren setzen am besten nicht mehr, als sie verlieren können. Wer viele Transaktionen tätigt, bezahlt entsprechende Gebühren, woran die Anbieter verdienen.

- Finanzmarktswetten sind vor allem bei der Schweizer Bevölkerung unter 40 Jahren beliebt.<sup>1</sup>
- Menschen, die sich zum Glücksspiel hingezogen fühlen, beteiligen sich auch eher an Online-Daytrading und dem Handel mit Kryptowährungen und es gibt ein erhöhtes Risikoprofil beim Gambling Severity Index (PSGI).<sup>2,3,4</sup>
- Das problematische und mässig riskante Spielverhalten bei Finanzmarktswetten in der Schweiz nach PSGI verdreifachte sich knapp (27.1%) im Jahr 2021 im Vergleich zum Jahr 2018 (9.9%).<sup>5</sup>



Online-Day-Trading kann langfristig zum Kontrollverlust führen.  
Betroffene zeigen ähnliche Muster wie Menschen mit einer  
Geldspielsüchterkrankung.

Bei Krypto-Trading handelt es sich um eine Wette im weitgehend unregulierten Kryptomarkt mit einer digitalen Währung, die auf der Block-Chain-Technologie basiert. Das Risiko für Betrugsfälle im Kryptohandel ist für die Nutzenden hoch. Zudem sind die Kursschwankungen hochvolatil und das Risiko für Totalverluste und -gewinne hoch. Der Traum vom schnellen Geld kann dazu motivieren, mehr Geld einzusetzen, als man sich leisten kann.

Sind Sie oder Angehörige von Ihnen besorgt über ihr Online-Trading-Verhalten?  
Testen Sie sich selber!

## Selbsttest

Welche Aussagen treffen auf Sie zu?

	Ja	Nein
Meine Investitionen haben in den letzten 12 Monaten zugenommen, um den gleichen Reiz zu erleben.		
Wenn ich versucht habe, weniger Daytrading zu tätigen, habe ich mich unruhig und gereizt gefühlt.		
Ich habe wiederholt erfolglos versucht, weniger Daytrades zu tätigen, oder es aufzugeben.		
Ich habe häufig an vergangene Daytrades gedacht oder zukünftige Daytrades geplant.		
Ich habe oft Daytrading getätigt, wenn es mir schlecht ging.		
Oft habe ich versucht, einen Verlust durch weitere Investitionen in Daytrades auszugleichen.		
Ich habe gelogen, um die Tätigkeit des Daytradens zu verheimlichen.		
Wegen dem Daytrading habe ich wichtige berufliche oder private Beziehungen gefährdet oder verloren.		
Zur Lösung meiner finanziellen Probleme, habe ich mich auf andere abgestützt.		
<b>Total</b>		

Konzeption und Adaption: Zentrum für Spielsucht und andere Verhaltenssüchte<sup>6</sup>.

Haben Sie mehrere Fragen mit «Ja» beantwortet? Dann können Ihnen die genaue Auswertung auf der nächsten Seite und die anschliessenden Strategien helfen.

### **Selbsttests geben nur Hinweise!**

Ob jemand süchtig ist oder nicht, kann nicht ausschliesslich mit diesem oder ähnlichen Tests beurteilt werden. Im Gespräch mit einem Arzt/einer Ärztin oder Psychologen/Psychologin können eine Diagnose gestellt und mögliche Wege für das weitere Vorgehen aufgezeigt werden.

---

### **0-2 mal Ja: Vermutlich (noch) kein Problem**

Toll, dass Sie über Ihr Spiel nachdenken. Sie haben gemäss Ihren Angaben kein Problem damit. Der Test kann aber nur ungefähre Hinweise geben.

Tipp: Wenn Sie Ihr Spielverhalten im Auge behalten wollen, dann wiederholen Sie den Test von Zeit zu Zeit! Nehmen Sie Kontakt mit dem Zentrum für Spielsucht auf, wenn Sie genau wissen möchten, wie es um Ihr Spielverhalten steht. Die Adresse finden Sie unten.

---

### **3 mal Ja: Wahrscheinlich ein Problem**

Ihre Antworten deuten darauf hin, dass es wichtig ist, Ihr Spielverhalten kritisch zu überdenken. Der Test kann aber nur ungefähre Hinweise geben.

Tipp: Nehmen Sie Kontakt mit dem Zentrum für Spielsucht auf, wenn es Ihnen nicht gelingt, Ihr Spiel einzuschränken, oder wenn Sie genau wissen möchten, wie es um Ihr Spielverhalten steht. Die Adresse finden Sie unten.

---

### **4-9 Mal Ja: Problem**

Das Spiel scheint Sie im Griff zu haben. Der Test kann aber nur ungefähre Hinweise geben. Gut möglich, dass Sie so ein Resultat vermutet und darum diesen Test gemacht haben. Wenn Sie das Problem erkennen, haben Sie bereits einen entscheidenden Schritt gemacht. Es gibt eine Lösung: Lassen Sie sich unterstützen. Dabei können Sie nur gewinnen. Nehmen Sie Kontakt mit dem Zentrum für Spielsucht auf! Die Fachleute können mit Ihnen klären, wie es um ihr Spielverhalten steht und Sie unterstützen. Die Adresse finden Sie hier:

Zentrum für Spielsucht und  
andere Verhaltenssüchte, RADIX  
Pfungstweidstrasse 10  
8005 Zürich  
[www.spielsucht-radix.ch](http://www.spielsucht-radix.ch)  
Behandlung : **044 202 30 00**  
[spielsucht-behandlung@radix.ch](mailto:spielsucht-behandlung@radix.ch)

Anreise mit den öffentlichen Verkehrsmitteln:  
ab Hauptbahnhof Tram 4 Richtung Zürich  
Altstetten, Haltestelle "Schiffbau"  
S-Bahn bis „Zürich Hardbrücke“  
Bus 33, , 72, 83 bis Haltestelle „Schiffbau“ .  
Privatverkehr: Parkhaus Pfingstweid  
Pfungstweidstr. 1

Fachstelle für Schuldenberatung des Kantons  
Zürich: [www.schulden-zh.ch](http://www.schulden-zh.ch)  
nationale Spielsucht-helpline: 0800 040 080

Schuldenberatung Caritas: [www.caritas-schuldenberatung.ch](http://www.caritas-schuldenberatung.ch)  
Safe Zone Online-Beratung zu Suchtfragen  
[www.safezone.ch](http://www.safezone.ch)  
[www.safer-gambling.ch](http://www.safer-gambling.ch) für Informationen,  
Strategien, Erfahrungsberichte und Quizfragen.

Win Back Control – anonymer Kurs via Internet.  
Dauer 8 Wochen [www.winbackcontrol.ch](http://www.winbackcontrol.ch)

Beratungsstellen für Jugendliche  
[jugendberatung.me147.ch](http://jugendberatung.me147.ch)

[www.feel-ok.ch](http://www.feel-ok.ch)

### **Strategien für Betroffene**

Ich stelle mich meinen Problemen.

Ich spreche über meinen Druck zum Daytrading.

Ich hole mir Hilfe.

Ich besuche eine geleitete Selbsthilfegruppe.

Ich pflege meine Freundschaften, Hobbies und bin körperlich aktiv.

Ich besinne mich auf meine Qualitäten - auf Dinge, die ich gut kann.

Ich schütze meine Finanzen und lasse meine Konten verwalten.

Ich schliesse mein Tradingkonto.

### **Empfehlungen für Angehörige**

Suchen Sie sich Hilfe für sich selbst. Es bringt viel Entlastung, offen und ohne Angst mit professionellen Aussenstehenden zu sprechen und nicht alleine zu sein. Schützen Sie Ihre Finanzen. Äussern Sie Ihre Sorge gegenüber der betroffenen Person und motivieren Sie sie, professionelle Hilfe in Anspruch zu nehmen. Grenzen Sie sich ab, Sie können die Probleme nicht für die betroffene Person lösen. Schauen Sie zu sich selbst. Pflegen Sie Ihre Gesundheit, Ihre Interessen und Freunde, Ihren Beruf.

### **Strategien für Angehörige**

Ich überdenke meine Beschützerrolle.

Ich bleibe selber im Gleichgewicht mit Freunden, Hobbies und bin körperlich aktiv.

Ich setze Grenzen und formuliere Konsequenzen, die ich auch umsetzen kann.

Ich hole mir professionelle Hilfe.

Ich schütze mich und meine Familie vor existenziellen Nöten: Lohnauszahlung auf zugriffssicheres Konto (Kontakt mit Arbeitgeber).

### **Quellen**

<sup>1</sup>& <sup>5</sup> Notari L., Kuendig H., Vorlet J., Salvetti K., Al Kurdi, C. (2023). Online-Glücksund Geldspiele im Zeitalter von COVID-19 und legalem Angebot. S.19. Lausanne: Sucht Schweiz & GREA.

<sup>2</sup> Mills and Nower.(2019). Preliminary findings on cryptocurrency trading among regular gamblers: A new risk for problem gambling?, Addictive Behaviors, Volume 92, Pages 136-140, ISSN 0306-4603,

<sup>3</sup> P. Delfabbro, D. King, J. Williams, N. Georgiou (2021). Cryptocurrency trading, gambling and problem gambling, Addictive Behaviors, Volume 122, ISSN 0306-4603,

<sup>4</sup> B. Johnson et al. (2023). Cryptocurrency trading and its associations with gambling and mental health: A scoping review. Addictive Behaviors. Volume 136, 107504, ISSN 0306-4603,

<sup>6</sup> DSM-5-Kriterien: [www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK519704/table/ch3.t39/](http://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK519704/table/ch3.t39/)

Impressum

Herausgeber & ©: Zentrum für Spielsucht und andere Verhaltenssuchte, 2023

Verfasserin: Britta Thelitz, Fachliche Leitung Prävention in Zusammenarbeit mit Beratenden von Betroffenen des Zentrums für Spielsucht, RADIX