



[Profil](#)
[PN-Box](#)
[Kalender](#)
[Team](#)
[Suchen](#)
[F.A.Q.](#)
[Start](#)

[PokerStrategy.de](#) » [Das Basis-Wissen](#) » [Einsteiger](#) » [\[Psychologie\] Selbstmanagement als Pokerspieler](#) » [Hallo sfbuch](#) [\[Abmelden\]](#)

[Letzter Beitrag](#) | [Erster ungelesener Beitrag](#)
[Druckvorschau](#) | [An Freund senden](#)

Seiten (4): [\[1\]](#) [2](#) [3](#) [nächste](#) » ... [letzte](#)

»

[neues Thema](#)
[antworten](#)

[\[Psychologie\] Selbstmanagement als Pokerspieler](#)

[Autor](#)
[Beitrag](#)
[Vorheriges Thema](#) | [Nächstes Thema](#)

Matthias Wahls

Administrator



Dabei seit: 18.06.2005

Beiträge: 1.019

[\[Psychologie\] Selbstmanagement als Pokerspieler](#)

[antworten](#)
[Zitat](#)
[ändern](#)
[melden](#)

Psychologische Grundlagen – Selbstmanagement als Pokerspieler

Neben den strategischen-technischen Fertigkeiten, kommt es beim Pokern darauf an, sich selbst unter Kontrolle zu haben. Poker ist ein Kampf gegen das eigene Ich! Überall lauern Gefahren und Versuchungen, vom richtigen Wege abzukommen. Wir zeigen euch sämtliche Fallstricke auf und ebenso die Mittel, wie ihr eure Standhaftigkeit stärken könnt.

1. Das Bad Beat-Problem

Bad Beat ist der Fachausdruck für folgendes Phänomen: Man spielt eine qualitativ hochwertige Hand, trifft den Flop oder hat dort bereits ein hohes Paar, nur um von einer minderwertigen Hand überflügelt zu werden. Der Niederlage ist beim Bad Beat stets schlechtes Spiel vom Gegner vorausgegangen.

Beispiele 1: Man raist mit AK, der Gegner callt das Raise cold (2 Bets auf einmal) mit A6s. Der Flop kommt A 6 2 rainbow (dreifarbig). Man hat allen Grund anzunehmen, weit vorne zu liegen und verliert die Hand schließlich gegen 2 Paar. Der preflop Call vom Gegner war katastrophal schlecht.

Beispiel 2: Man raist drei Caller mit AK. Der Flop kommt A K 4. Es wird durchgecheckt, man bettet. Nur ein Early-Spieler callt. Der Turn ist eine 9. Wieder callt der Early-Spieler die Bet. Der River ist eine 2. Natürlich bettet man wieder, der Early-Spieler checkraist. Er hat die ganze Zeit mit 22 runtergecallt, in der Hoffnung eines seiner beiden Outs zu treffen. Ein miserables Spiel gegen alle Wahrscheinlichkeit.

In solchen Fällen möchte man sich die Haare raufen. Verlieren ist ja schon schlimm genug, dann aber noch gegen einen Vollidioten..... Kommen mehrer Bad Beats hintereinander, stellt das die eigene Belastbarkeit auf eine harte Probe. Es kann zu folgenden Kurzschlusshandlungen kommen:

a) Du traust dich nicht mehr, mit guten Händen zu raisen. „Ich werde ja, doch auf dem River eingeholt. Da investiere ich lieber nicht so viel Geld.“ Das ist natürlich ein Fehler. Man versäumt damit möglichst viel Geld mit seinen starken Händen zu verdienen und erlaubt Weak Draws (z.B. Gutshot) in der Hand zu bleiben und einen noch einzuholen.

Regel: Lasse dich nie von schmerzhaften Erlebnissen vom theoretisch richtigen Weg abbringen!

b) Du bist versucht, den Gegner auf sein schwaches Spiel hinzuweisen (zu belehren) oder gar zu beschimpfen. Dies ist nachvollziehbar aber auch in einer gewissen Weise absurd. Man beschimpft den Gegner als Anfänger / schlechten Spieler und outet sich dabei selbst als einer, indem man elementare Anfängerfehler begeht. Wenn man Gegner belehrt, kann das mehrere Folgen haben: 1. Der Gegner wird schlauer und damit gefährlicher. 2. Der Gegner, der nur zum Zocken kam, wird durch die verbissene Atmosphäre zu mehr Ehrgeiz und Konzentration animiert. Beschimpfen ist noch schlimmer. Erstens ist das nicht nett und zweitens dumm. Die schlechten Gegner sind die Kunden des seriösen Pokerspielers. Die Beschimpfung der eigenen Kunden ist wahrlich kein Zeichen von Intelligenz. Häufig verläßt der beschimpfte Just-for-Fun-Player darauf den Tisch, denn der Spaß ist ihm vergangen. Wichtig ist die Einsicht, dass einem die schlechten Spieler durch ungerechtfertigtes Callen mehr Profit einbringen, als sie durch Bad Beats wieder abziehen. Man will diese Spieler am Tisch haben und man will, dass sie genauso spielen, wie sie es tun! Also, kein Grund auszurasen, wenn sie mal treffen.

Regel: Belehre deine Gegner nicht!

Regel: Beschimpfe deine Gegner (Kunden) nicht!

Regel: Lasse deine Spielweisenicht von Bad Beats beeinflussen. Spiele wie eine Maschine!

Regel: Habe immer einen längerfristigen Focus. Habe immer das große Bild vor Augen!

Regel: Verschwende keine Gedanken an Glück oder Pech, also an Dinge, die du nicht beeinflussen kannst! Sie lenken dich nur von deinen Aufgaben ab.

Regel: Menschliche Größe ist, sich ins Unabänderliche zu fügen (nach Nietzsche).

2. Das Downswing-Problem

Mein Mitgefühl ist bei jenen, die gerade einen fiesen Downswing durchlaufen. Natürlich hatte ich auch schon mehrfach damit zu tun. Es ist immer wieder ein frustrierendes Erlebnis.

a) Der kurzfristige Downswing

Kurzfristige Downswings ereignen sich ziemlich oft. Man spielt seinen normalen soliden Stil und am Ende der Session hat man drei ganze Tische verloren. Wie ist das zu erklären? Im Prinzip ist es nichts anderes als eine Verkettung unglücklicher Ereignisse. Jede Menge zweitbeste Hände, Bad Beats und dann noch all die kostspieligen High Quality Draws, die sich nicht materialisieren wollen. Mein persönlicher Rekord ist Minus 3000 Dollar in vier Stunden. Drei ganze Tische auf 20/40. In der letzten Hand der Session befand ich mich in einer Small Blind versus Big Blind Konstellation gegen den Tisch-Maniac (70 % flop seen). Ich hatte AA und floppte einen Nutflushdraw. Er floppte eine Straight. Ich war gelöscht.

Für viele Spieler ist es angebracht, eine Stop-Loss-Marke festzulegen. Diese könnte sehr gut bei - 50 BB (Big Bets) liegen. Es ist nun einmal so: Wenn man verliert, dann verschlechtert sich die Stimmung. Es besteht die Gefahr, dass man dann nicht mehr seine optimale Leistung (A-Game) bringen kann. Umgekehrt gilt ja auch, dass man alles, was man mit Freude macht besonders gut erledigt. Jeder, der dazu neigt, on tilt zu gehen, sollte sich strikt an eine bestimmte Stop-Loss-Marke halten. Noch etwas kommt hinzu. Wenn man verliert, kann dies auch äußere Umstände haben. Vielleicht sind die Gegner besonders stark. Es spricht jedenfalls einiges dafür, ein wenig Abstand zwischen sich und den Mißerfolg zu bringen. Morgen ist auch noch ein Tag!

Die 50 BB Regel: Verliert man während einer Session mehr als 50 BB, so macht man am besten bis zum nächsten Tag Pause.

Die 300 BB Abstiegsregel: Erreicht eure Bankroll die 300 BB Grenze für das darunterliegende Limit, so müsst ihr auf dieses Limit wechseln. Spielt ihr z.B. 3/6 und eure Bankroll fällt auf 1200 (also 300 BB bei 2/4) so müsst ihr auf 2/4 zurückwechseln.

Die Nichtaufstiegsregel: Unter gar keinen Umständen dürft ihr während eines Downswings im Limit raufgehen oder spontan auf ein anderes Spiel wechseln (z.B. von fixed Limit zu No-Limit).

b) Der langfristige Downswing

Der eigentliche Härtestest für den Pokerspieler ist der langfristige Downswing. Dieser kann sich über Wochen erstrecken und hat schon manche verheißungsvolle Pokerkarriere beendet, bevor sie eigentlich begann. So unwahrscheinlich wie es klingt, aber auch sehr lange Pechsträhnen befinden sich durchaus im Rahmen des mathematisch Plausiblen. Um sich gegen die psychische Belastung während eines Downswings zu wappnen, sollte man sich auf jeden Fall mit der mathematische Natur von Glücks- und Pechsträhnen vertraut machen. Zwar ist Poker ein Strategiespiel, aber es kann oft sehr lange dauern, bis die richtige Spielweise Früchte trägt. Denn die sogenannte Varianz – also der mathematische Faktor um Glücks- und Pechsträhnen zu messen – ist unerwartet groß. Unter Umständen kann man über mehrere tausend Hände Verlust machen, obwohl man perfekt gespielt hat. Andererseits kann aber auch der Gewinn über die gleiche Zahl an Händen deutlich größer sein als erwartet. Auf lange Sicht jedoch, wird sich der tatsächliche Gewinn mit dem mathematisch erwarteten Gewinn (hinsichtlich der eigenen Spielstärke) decken.

Natürlich ist nicht auszuschließen, dass ein Downswing spielerische Ursachen hat. Man sollte sich stets fragen, ob das Limit einen nicht überfordert. Wer unsere Anweisungen zum richtigen Bankrollmanagement befolgt, der wird natürlich automatisch im Limit herunter gehen, wenn es längerfristig schlecht läuft. Ein Downswing ist immer eine gute Gelegenheit, sein eigenes Können auf den Prüfstand zu stellen. Wo sind meine Schwächen, wo die Leaks, durch die ständig Geld versickert? Während einer Pechsträhne sollte man verstärkt an seinem Spiel arbeiten und sich vermehrt mit Literatur beschäftigen. Da das Spielen ja in solchen Phasen ohnehin nicht so viel Freude bereitet, dürfte das nicht schwer fallen.

Regel: Mache dich mit der mathematischen Natur von Glücks- und Pechsträhnen vertraut!

Regel: Überprüfe, ob der Downswing spielerische Ursachen hat!

Regel: Benutze den Downswing, um dich vermehrt mit der theoretischen Seite des Pokerns zu beschäftigen!

3. Das Lern-Problem

Viele Spieler bleiben auf einem bestimmten Niveau stecken, da ihr gewohnter Lernmechanismus beim Pokern versagt. Sie tappen in **die Falle des ergebnisorientierten Denkens!** Wie wir gezeigt haben, darf man die korrekte Spielweise einer Hand nicht an deren Ergebnis festmachen. Es gibt Hände, die man komplett falsch gespielt aber gewonnen und welche, die man absolut korrekt gespielt aber verloren hat. Dies stellt den menschlich angeborenen Lernmechanismus extrem auf die Probe. Das Gehirn arbeitet üblicherweise in Abhängigkeit von kurzfristigem Erfolg- und Misserfolg, d.h. nach der Methode von "Trial and Error." Poker ist aberein langfristiges angelegtes Spiel. Der Erfolg stellt sich sehr häufig zeitverzögert ein. Lernen bedeutet hier in erster Linie, die theoretischen Grundlagen und Prinzipien ausgiebig zu studieren und durch Anwendung in der Praxis zu verfestigen.

Regel: Lerne Poker auf eine abstrakte, theoretische Weise!

Regel: Überprüfe und verfestige das Gelernte in der Praxis!

Regel: Lasse dich nicht von einzelnen Ereignissen irritieren. Ziehe Schlussfolgerungen nur auf Basis ausreichend großer Datenmengen!

4. Das Kaffeersatzleserei-Problem

Das KSL-Problem ist mit dem Lernproblem verwandt und basiert auf einer der größten Fähigkeiten des menschlichen Gehirns: der Mustererkennung. Der Mensch lernt, indem er im gewaltigen und chaotischen Strom der Sinneseindrücke nach Analogien, wiederkehrenden Strukturen und Sinnzusammenhängen sucht. Dieser unbremmsbare zerebrale Trieb ist ungemein produktiv, führt aber auch häufig dazu, dass Muster erkannt werden, wo einfach keine existieren. Beim Pokern versteigen sich einige fantasievolle Zeitgenossen gerne dazu, Prognosen aufgrund vergangener Begebenheiten anzustellen, obwohl diese keinerlei Einfluß auf die Zukunft haben. Glücks- und Pechsträhnen sind Begriffe, die Vergangenes sehr gut beschreiben können, aber mehr auch nicht. Man kann sie immer nur im Rückspiegel erkennen. Wenn ich meinen Flush Draw fünf mal hintereinander verfehlt habe, dann hat das keine Auswirkung auf meinen nächsten Flush Draw. Es bedeutet keinesfalls, dass ich aufhören sollte mit meinen Flush Draws bis zum River zu gehen, "weil es eh nicht klappt". Wenn ich gerade 1.000 Dollar verloren habe, dann war das zweifelsohne eine Pechsträhne. Diese hat aber keine Auswirkung auf die Zukunft. Direkt mit der nächsten Hand kann schon der Gegenlauf einsetzen. Viele Menschen glauben an übersinnliche Phänomene. Meiner Meinung nach haben die Spielkarten (der Zufallsgenerator) keinerlei Gedächtnis, hegen keine böswilligen Absichten und unterstehen auch keinem kosmischen Plan. Ein rationale Sicht der Dinge verstärkt den Erfolg beim Pokern!

Rege: Immer schön rational bleiben! Ziehe keine Verbindungen zwischen voneinander unabhängigen Ereignissen!

5. Das Ungedulds-Problem

Wer sich an unseren Preflop-Chart hält, spielt im Durchschnitt 20 % seiner Hände. In vier von fünf Fällen schmeißt er seine Karten weg. Einige Spieler langweilen sich dann, weil ihnen die Action fehlt. Sie erinnern daran, dass der heroische Cowboy im Film eher durch waghalsige Bluffs als durch kleinliches Ablegen seiner Karten aufgefallen ist. Aber das ist Hollywood. Die Realität ist eher nüchtern. Nur wer sich strikt daran hält, ausschließlich Qualitätshände zu spielen, wird mit Erfolg belohnt. Das gleiche Prinzip gilt natürlich auch auf dem Flop. Wenn man nichts geschossen hat – weg mit dem Dreck! Das Folden ist eure stärkste Waffe beim Pokern!

Übrigens gibt es überhaupt keinen Grund, sich zu langweilen. Selbst außerhalb der Hand gibt es jede Menge zu tun. Um erfolgreich zu pokern, muss man seine Gegner beobachten und klassifizieren. Auf Partypoker kann man sich über die Hyperlinks oben rechts die Handhistories anschauen und daraus Rückschlüsse auf die gegnerischen Verhaltensmuster ziehen. Wenn man vom absoluten Anfänger zum Fortgeschrittenen avanciert, wird man in der Lage sein, konzentriert an zwei Tischen zu spielen. Die Langeweile dürfte dann verschwinden. Oder aber, man steigt so weit in den Limits auf, dass das auf dem Spiel stehende Geld für den nötigen Adrenalinkitzel sorgt. Spätestens dann sollte man mit Respekt und Sorgfalt an seine Pokerpartien gehen.

Ein weiteres Mittel gegen die Langeweile ist das Praktizieren des Handreadings. Handreading ist eine der anspruchsvollsten und wichtigsten Fähigkeiten beim Pokern. Man sollte es ständig trainieren, um seine Skills darin zu schärfen. Benutzt die gefoldeten Hände, um zu überlegen, welche Karten die verbleibenden Spieler halten könnten.

Die Mega-Pokerregel: Winning by folding!

Regel: Zolle deinen Tätigkeiten Respekt! Das ist Respekt gegenüber dir selbst.

Regel: Beobachte deine Gegner nach dem Folden. Praktiziere Handreading!

6. Das Break-even-Problem

Vielen Spielern fällt es schwer, die Session mit einem Verlust zu beenden. Dies führt dazu, dass man länger spielt als es die Konzentrationsfähigkeit gebietet. Besonders gefährlich ist dieses Phänomen natürlich kurz vorm Zubettgehen, da die übergroße Müdigkeit zu einem deutlichen Abfall der Spielstärke führt. Auf gar keinen Fall sollte man versuchen, die Verluste auf Biegen und Brechen wieder auszugleichen. Eine überaggressive Spielweise führt meistens zu noch größeren Verlusten.

Hier sollte man sich stets das Zitat von David Sklansky vor Augen führen: "It's one big session." Unsere Pokerlaufbahn ist eine große Sitzung und die nächste Stunde ist immer die nächste Stunde, egal ob sie sofort stattfindet oder am nächsten Morgen, wenn man wieder ausgeschlafen ist. Die einzelne Session ist somit nur eine künstliche, willkürliche Einteilung ohne wirklichen Realitätswert. Hat man sich eine große Bankroll erspielt, wird man auch nach einer verlorenen Session noch deutlich im Plus sein. Man war vorher ein Winning Player; man ist auch hinterher ein Winning Player. Es gibt absolut keinen Grund zur Beunruhigung. Am besten, man plant feste Spielzeiten ein und hält sich strikt an diese Vorgaben.

Eine spezielle Form des Break-even-Problems entsteht im Rahmen der Table Selection-Problematik. Leider passiert folgendes sehr häufig: Man sucht sich einen Tisch mit schwachen Spielern und gerät dort in Rückstand. Ehe man sich versieht ist der Großteil der Zielobjekte verschwunden. Der Tisch ist nun sehr tight geworden. Viele Spieler bleiben in solchen Fällen am Tisch sitzen, da sie ihn nicht als Loser verlassen wollen. Diese Einstellung ist natürlich falsch. Beim Pokern geht es stets um den Erwartungswert und der ist nun mal höher an Tischen mit schwachen Spielern.

Regel: Halte dich an feste Spielzeiten!

Regel: Spiele nicht aggressiver, wenn du hinten liegst!

Regel: It's one big session!

Regel: Verlasse den Tisch, wenn sich die Bedingungen rapide verschlechtern, egal ob du vorne oder hinten liegst.

7. Das Ego-Problem

Einige Menschen besitzen ein größeres Ego als andere. Beim Pokern kann das verschiedene Konsequenzen haben:

a) Die hyper-aggressiven Spieler, genannt Maniacs haben den Drang, im Mittelpunkt zu stehen und durch exzessives Bluffen ihre Gegner aus der Hand zu drängen. Sie möchten möglichst viele Pötte gewinnen, um ihre Persönlichkeit damit aufzuwerten. In der Tat gewinnen sie viele Pötte, aber sie verlieren auf Dauer all ihr Geld. Dem erfolgreichen Pokerspieler geht es nicht um Pötte, sondern um einen positiven Saldo.

Regel: Es geht nicht um Pötte, sondern um Geld.

b) Einige Spieler suchen die Herausforderung. Sie wollen sich auf hohen Limits mit starken Gegnern messen. Die Low Limits sind unter ihrer Würde. Wer über ausreichend finanzielle Mittel verfügt, der mag diesen Weg einschlagen und als sein Privatvergnügen betrachten. Für gewinnorientierte Pokerfreunde ist diese Einstellung selbstredend zerstörerisch. Erfolgreiche Pokerprofis haben eines gemein. Sie spielen nur, wenn sie einen Vorteil für sich erkennen. Treffen sie auf starken Widerstand, weichen sie aus. Beim Pokern gibt es kein Platz für eine Art falsch verstandene Ritterehre. Es geht einzig und allein um Overlay, Edge und Profit.

Regel: Spiele nur die Limits, die du schlagen kannst!

Regel: Spiele nur, wenn du einen Vorteil hast!

8. Das Misstrauen-Problem

Misstrauische Naturen neigen dazu, zu oft zu callen, da sie es nicht ertragen können geblufft zu werden. Möglicherweise haben sie im Leben schlechte Erfahrungen gemacht, sind verletzt und betrogen worden. Sie betrachten es als Demütigungen aus einer Hand heraus geblufft zu werden und setzen nun alles daran, dieses Trauma zu verhindern. Wie wir alle wissen, ist übermäßiges Callen ein Loosing Play. Mein Ratschlag: Am Pokertisch ja nichts persönlich nehmen. Es ist keine Schande aus der Hand geblufft zu werden.

Regel: Wer noch nie einen Winner gefoldet hat, spielt viel zu loose!

Regel: Lasst andere den Tisch-Sheriff spielen!

9. Das Pessimismus-Problem

Der Pessimist sieht ständig die Nuts gegen sich. Er spielt viel zu schüchtern und holt zu wenig Value aus seinen starken Händen heraus. Außerdem lässt er sich wirklich (siehe Punkt 7) zu oft aus der Hand bluffen.

Regel: Zum Pokern braucht man einen gesunden Optimismus!

Regel: Nicht hinter jedem Baum steht gleich der Butzemann!

10. Das Rache-Problem

Es kommt häufig vor, dass man gerade bei einem speziellen Gegner sehr viel Geld ablädt, möglicherweise in Verbindung mit fürchterlichen Bad Beats. Da steigen dann manchmal schon negative Gefühle in einem auf. Trotzdem sollte man die Angelegenheit auf keinen Fall persönlich nehmen. Spielt weiterhin euer objektives, wissenschaftlich korrektes A-Game.

Regel: Rachedgedanken vernebeln die Sinne und schwächen die Urteilskraft!

11. Das Focus-Problem

Es gibt viele potentielle Konzentrationskiller beim Pokern: Müdigkeit, Alkoholgenuss, Ablenkungen wie z. B. Fernsehen kucken, Emails beantworten etc..

Regel: Sorge für gute Spielbedingungen!

Regel: Volle Konzentration!

12. Das Komfortzonen-Problem

Die Wahl des richtigen Limits hat auch viel mit der eigenen Komfortzone zu tun. Für jeden hat das Geld einen individuellen Wert. Spielt man auf einem niedrigen Limit, kann es sein, dass man den Einsatz nicht genügend achtet und anfängt, zu lässig zu spielen. Spielt man dagegen auf einem Niveau über der eigenen Komfortzone, stellt sich leicht eine Art Beklommenheit ein. Man verhält sich passiver, als es die strategische Vernunft gebietet.

Regel: Wenn deine Spielstärke dafür ausreicht, wähle das Limit, welches genau im Zentrum deiner finanziellen Komfortzone liegt.

Gemäß unseres Bankrollmanagements muss ein Anfänger auf einem möglichst niedrigen Limit im Cent-Bereich beginnen. Nun kommt es natürlich vor, dass unser Anfänger z.B. ein erfolgreicher Geschäftsmann und mit einem beträchtlichen Vermögen ausgestattet ist. Für ihn haben die Cent-Beträge natürlich keinerlei finanziellen Reiz. Soll er nun gemäß seiner finanziellen Komfortzone gleich auf ein hohes Limit springen? Nein. Auf gar keinen Fall! Er hätte natürlich gar keine Chance und würde Misserfolg und Frustration erleben. Seine Pokerlaufbahn könnte dann ein jähes Ende nehmen. Er hat wirklich keine Wahl. Wie jeder andere muss auch er sich die einzelnen Limit hoch arbeiten, um über Erfolgserlebnisse ständig motiviert bleiben zu können. Dabei kann er ja gerne schon mal vom 4000er/8000er Tisch im Bellagio träumen. Das wäre dann auch für ihn eine gewisse finanzielle Herausforderung.

Regel: Auch reiche oder wohlhabende Anfänger müssen ganz unten anfangen!

Regel: Vermögende Anfänger sollen nicht in Cent-Einheiten sondern in Erfolgspunkten denken!

Die Tugenden des Pokerspielers

Fassen wir an dieser Stelle noch einmal alle Tugenden des Pokerspielers zusammen:

- 1. Geduld**
- 2. Disziplin**
- 3. Gelassenheit**
- 4. Fleiß**
- 5. Objektivität (Selbstkritik)**
- 6. Gesunder Optimismus, Courage**

- 7. Sportsgeist
- 8. Wirtschaftliche Vernunft
- 9. Konzentrationsfähigkeit
- 10. Nervenstärke

Schlussüberlegung

Neben den spieltechnischen Anforderungen stellt Poker eine große Herausforderung für eure charakterliche Disposition dar. Wer die Mehrzahl der aufgeführten Tugenden bei sich vermisst, dem empfehle ich, sich gründlich zu überlegen, ob er sich das Ganze überhaupt antun will.

Auf der Positivseite kann man all die psychischen Fallstricke natürlich auch als Chance begreifen. Nicht zuletzt durch diese Abhandlung werdet ihr auf der psychologischen Seite von unserem Team einigermaßen gut betreut. Anders sieht es bei euren Gegnern aus. Teilweise sind die auf sich allein gestellt und völlig ohne Plan. Jedes der genannten Probleme ist damit eine potentielle Falle für eure Gegner und ein Vorteil für euch.

Poker wird manchmal als verrucht, sündhaft und geldlastig beschrieben. Sicherlich ist da etwas dran, aber es gibt auch eine andere Seite. Richtig erfolgreich wird nur derjenige, der ständig an sich und den Pokertugenden arbeitet. Jede Session stellt den eigenen Charakter immer wieder auf eine neue, harte Probe. Jede Session ist eine Schulung der eigenen Geduld, Disziplin und Gelassenheit. Jeder Downswing macht demütig. Poker hat damit durchaus eine Art meditative Note.

Literaturhinweis

Psychologische Aspekte werden in vielen Pokerbüchern erwähnt. Das spezielle Natur des Themas geht eigentlich über den Anfängerbereich hinaus. Da dieser Artikel aber auch von Fortgeschrittenen gelesen wird, hier ein paar Buchempfehlungen. Die folgenden zwei beschäftigen sich ausschließlich mit Psychologie, wobei das Zen-Buch etwas esoterisch ist:

The Psychology of Poker, Dr. Alan Schoonmaker, Twoplustwo

Zen and the Art of Poker, Larry W. Phillips, A Plume Book

Die nächsten zwei bieten ebenfalls gutes Material:

Inside the Pokermind, John Feneey, Twoplustwo

Ace on the River, Barry Greenstein, Last Knight Publishing

Weiterführende Beiträge zum Thema Selbstmanagement finden sich in der Fortgeschrittenensektion (siehe das dortige Inhaltsverzeichnis) und im Psychologieforum. Besonders aktuell ist ein Artikel über den Downswing.

Unbedingt Lesen: [Strategiesektion](#)

Supportanfragen: [Ticketsystem](#)

PNs sind bei mir deaktiviert

📅 25.10.2005 21:41

🔍 suchen 🧑 Buddy

CentreFold

2/4 bis 3/6



Dabei seit: 09.09.2005
Beiträge: 595

RE: [Psychologie] Selbstmanagement als Pokerspieler

📄 antworten 📄 Zitat 📄 ändern 📄 melden 📄

Hervorragender Inhalt. Sehr schöne Zusammenfassung extrem wichtiger Themen, die man in den eher "analytischen" Poker-Büchern nur am Rande erwähnt findet. Viele der angesprochenen Punkte kenne ich und ich arbeite hart daran, auch, weil es mir sicherlich in meinem zukünftigen Berufsleben helfen wird.

Vielleicht hast du ein paar weiterführende Literaturhinweise, die du hier oder in einem anderen passenden Forum/Post angeben könntest.

MfG,

Je - "Bi-Ba-Butzemann" - ns

1 pl4y g00t: [mein erster Royal-Flush](#):