MYISTMIO

22.10.2026
Kostenfrei
Einzelartikel

EINBLICKE

WISSEN. STRATEGIEN. PERSPEKTIVEN.



Kaufen. Halten. Vermögen aufbauen?

Buy and Hold verstehen:
Warum Geduld zählt - und wann Handeln sinnvoll ist.

GEDULD & RENDITE

Was langfristiges Investieren bringt.

RISIKEN & GRENZEN

Wann Halten nicht mehr passt.

INVESTIEREN MIT PLAN

Klare Regeln für dein Vermögen.

INHALT

Geduld braucht einen Plan.

Langfristig investieren braucht Geduld und einen Plan. Dieser Einblick zeigt Chancen und Grenzen von Buy and Hold. Ein Core-Satellite-Modell macht die Umsetzung greifbar: ein breit gestreuter Kern, ergänzt um Momentum, Gold und Bitcoin.

Von Dieter Kastner | Stand: 22.10.2026 · Praxis ergänzt am 24.10.2026

03 **Was die Forschung zeigt**
Renditelücken richtig verstehen.

04 **Was du hältst, entscheidet**
Einzelaktie und breiter Markt im Vergleich.

07 **Wenn Durchhalten schwer wird**
Verluste, Lebensziele und Verkaufsregeln.

09 **Dein Plan für den Alltag**
Langfristiger Kern, bewusste Ergänzungen.

12 **Buy and Hold in der Praxis**
Core-Satellite: Weltanlage, Momentum, Gold und Bitcoin.

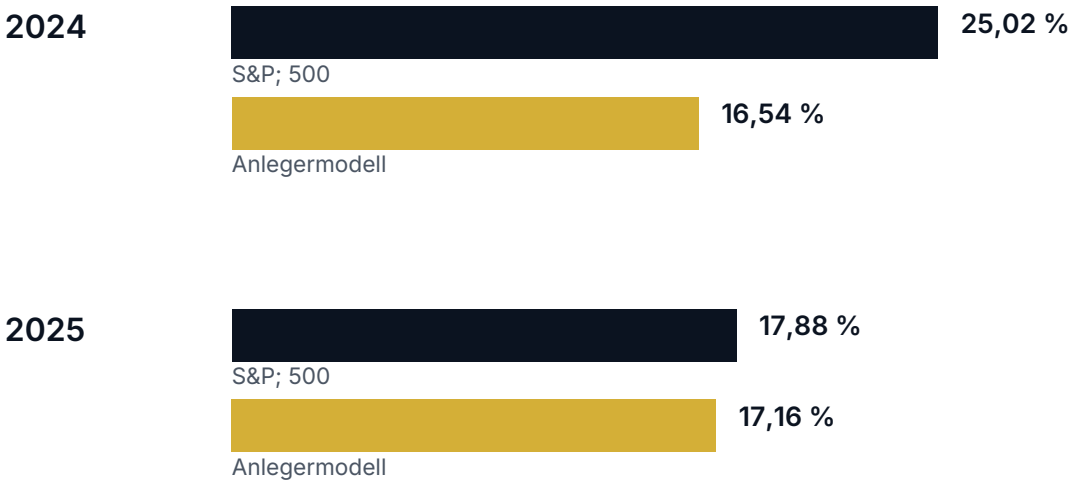
Außerdem: Rechenbeispiel 05 · MY1STMIO-Anzeige 06 · Indikatoren-Anzeige 10
Fazit & Quellen 11 · Impressum & Transparenz 13

FORSCHUNG & ANLEGERVERHALTEN

Mehr Aktivität ist nicht automatisch besser

Die Rendite eines Marktes und das Ergebnis im eigenen Depot können weit auseinanderliegen. Studien zeigen solche Lücken. Ihre Ursachen verdienen einen genaueren Blick.

Zwei Jahre, sehr unterschiedliche Abstände



Jahresrenditen in USD, historisch. „Anlegermodell“: DALBAR Average Equity Investor.
Quelle: DALBAR, QAIB-Mitteilungen vom 31.03.2025 und 16.04.2026. [1, 2]

Die wichtige Einschränkung

Der US-Index und das Anlegermodell sind keine identischen Portfolios. Die Differenz beweist deshalb nicht, dass allein häufiges Handeln den Rückstand verursacht hat. Sie lässt sich auch nicht direkt auf deutsche Depots übertragen.

Auch Zahlungszeitpunkte zählen

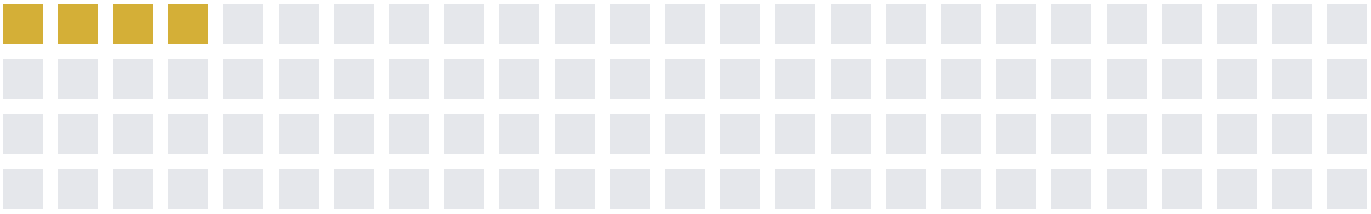
Morningstar ermittelt für US-Fonds und ETFs 2016–2025 rund 8,7 % Anlegerrendite und 9,9 % Fondsrendite pro Jahr. Auch Sparraten und notwendige Entnahmen können eine Lücke erzeugen; nicht jede Lücke ist ein Fehler. [3]

EINZELAKTIE ODER BREITER MARKT?

Geduld hilft. Streuung macht sie robuster.

Ein gutes Unternehmen kann lange wachsen. Es kann aber auch seinen Vorsprung verlieren. Die Entscheidung, was du hältst, ist deshalb mindestens so wichtig wie die Haltedauer.

Wenige Gewinner bewegen viel.



4 % der US-Unternehmen erklärten die gesamte zusätzliche Nettovermögensbildung gegenüber kurzfristigen US-Staatsanleihen.

Historische US-Stichprobe 1926–2016; Anteil gerundet. Quelle: Bessembinder / ASU. [4]
Die übrigen Unternehmen waren nicht alle Verlustbringer; gemeint ist ihr Ergebnis zusammen.

Die einzelne Aktie

Wer nur spätere Börsenstars betrachtet, übersieht gescheiterte Firmen. Das ist ein Auswahlfehler im Rückblick. Die nächste Vervielfachung lässt sich daraus nicht zuverlässig vorhersagen. Ein dauerhaft geschädigtes Geschäft wird durch Warten nicht gesund.

Der breit gestreute Aktienfonds

Ein breiter Indexfonds verteilt das Unternehmensrisiko. Seine Zusammensetzung wird nach Indexregeln angepasst, obwohl du den Fonds weiter hältst. Branchen- und Themen-ETFs können dagegen stark konzentriert sein. Marktrisiken bleiben in jedem Fall. [7]

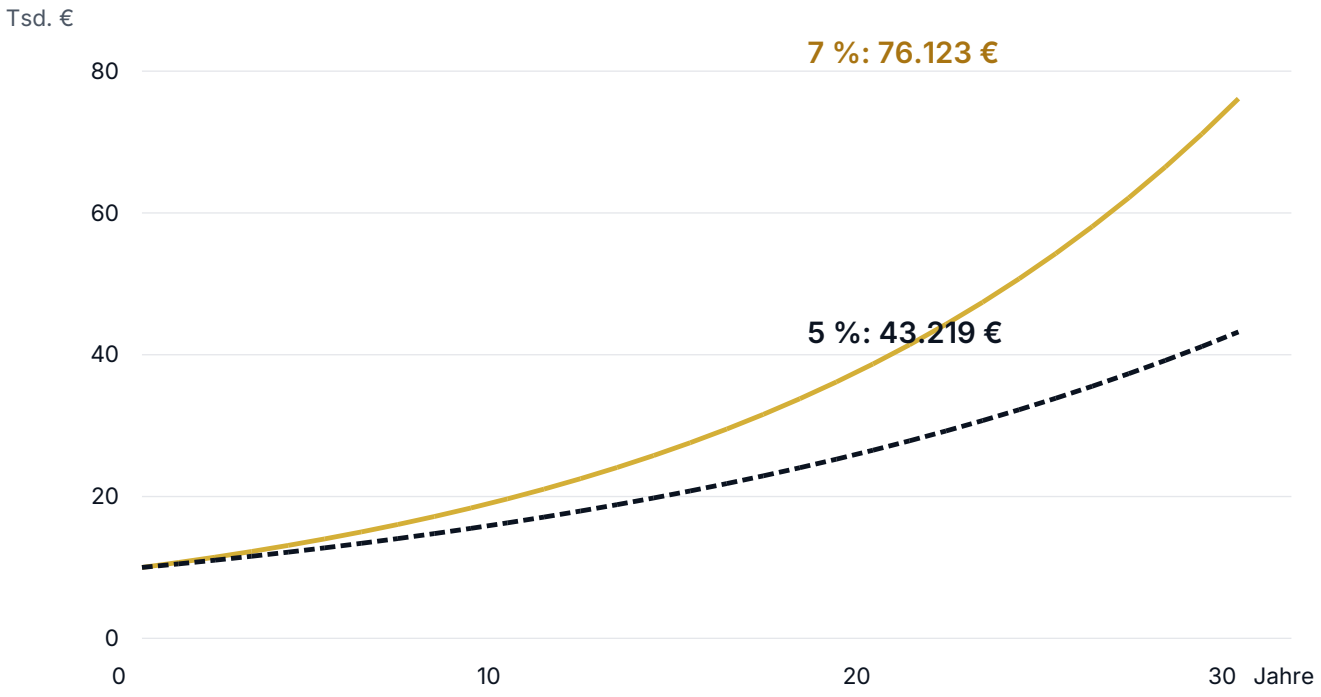
MY1STMIO-Einordnung: Langfristiges Halten passt eher zu einem breit gestreuten Kern als zu einer unüberprüften Wette auf wenige Unternehmen.

DER ZINSESZINSEFFEKT

Zeit verstärkt kleine Unterschiede

Wenn Erträge investiert bleiben, können sie selbst wieder Erträge erwirtschaften. Das ist der Zinseszinseffekt. Die Rechnung ist einfach; der tatsächliche Börsenweg bleibt ungewiss.

10.000 € einmalig angelegt



Reines Rechenmodell, keine historische Wertentwicklung oder Prognose. Konstante Renditen, keine Einzahlungen, Steuern oder Inflation; keine separaten Kosten. Eigene Berechnung: $10.000 \times (1 + r)^{30}$.

Was sich daraus ableiten lässt

Dauerhafte Kosten und wiederholte Fehlentscheidungen können sich über Jahrzehnte summieren. Die zwei Prozentpunkte sind hier nur eine Annahme und keine behauptete Wirkung aktiven Handelns.

Was die Kurven nicht zeigen

An der Börse schwanken Renditen. Verluste, lange Durststrecken und Kaufkraftverlust sind möglich. Wer Erträge verbraucht oder früher Geld benötigt, erreicht andere Ergebnisse.

MY1STMIO

UNSERE
PHILOSOPHIE

TRANSPARENZ STATT VERSPRECHEN.

Wir dokumentieren, was wir selbst tun.
Offen. Nachvollziehbar. Unabhängig.
Für langfristigen Vermögensaufbau,
der auf Wissen und Verstand basiert –
nicht auf Versprechen.



MY1STMIO steht für unabhängige Informationen zu Geldanlage und Kapitalmärkten – verständlich, dokumentiert und zukunftsorientiert.

MEHR ERFAHREN: my1stmio.de

MY1STMIO
TRANSPARENT · UNABHÄNGIG
ZUKUNFTSORIENTIERT

RISIKO & LEBENSPLANUNG

Durchhalten muss finanziell möglich sein

Ein langer Anlagehorizont kann helfen, Schwankungen auszuhalten. Er beseitigt sie nicht. Entscheidend ist, ob du einen Einbruch ertragen kannst, ohne verkaufen zu müssen.

Ein Minus braucht ein größeres Plus

Verlust	Aus 10.000 € werden	Nötiger Gewinn zur Rückkehr
−20 %	8.000 €	+25,0 %
−30 %	7.000 €	+42,9 %
−50 %	5.000 €	+100,0 %

Rechenbeispiele ohne Zeitbezug, keine Prognose. Erholung = 1 / (1 − Verlustquote) − 1.
Quelle: eigene Berechnung; ohne Kosten, Steuern, Ein- oder Auszahlungen.

Geld mit einem festen Termin

Wenn das Geld für einen Hauskauf oder eine andere feste Ausgabe gebraucht wird, zählt der verfügbare Betrag am Zieltag. Ein großer Aktienverlust kurz davor kann den Plan gefährden. Reserve und langfristiges Anlagegeld brauchen deshalb unterschiedliche Aufgaben. [7]

Entnahmen verändern die Aufgabe

Während der Auszahlungsphase können frühe Verluste besonders schaden: Für dieselbe Entnahme müssen mehr Anteile verkauft werden. Diese fehlen bei einer späteren Erholung. Ein passender Liquiditätspuffer und eine geplante Risikomischung können den Verkaufsdruck reduzieren.

Auch nach vielen Jahren sind Verluste möglich. Ein Sparplan garantiert weder Gewinn noch einen günstigen Verkaufskurs.

ENTSCHEIDUNGEN STATT BAUCHGEFÜHL

Wann Halten passt. Wann Prüfen nötig ist.

Ein Kursgewinn ist kein automatischer Verkaufsgrund. Ein Verlust ist kein Argument, um eine Position um jeden Preis zu behalten. Entscheidend sind Ziel, Risiko und die ursprüngliche Kaufidee.

Situation	Sinnvolle Prüfung
Der breite Markt fällt.	Sind Anlagehorizont, Reserve und gewünschtes Risiko unverändert? Ein Rückgang allein widerlegt den langfristigen Plan nicht.
Ein Unternehmen verliert seine Stärke.	Tragen Geschäftsmodell, Finanzierung und Wettbewerbsvorteile noch? Eine beschädigte Kaufidee kann einen Verkauf begründen.
Eine Position wird zu groß.	Ist das Konzentrationsrisiko noch tragbar? Zielgewichte prüfen und gegebenenfalls ausgleichen.
Der Preis wirkt sehr hoch.	Bewertung im Verhältnis zu realistischen Gewinnen und Risiken prüfen. Ein hohes KGV allein gibt keinen sicheren Verkaufszeitpunkt vor.
Das Geld wird früher gebraucht.	Entnahme und Risiko an die neue Lebenssituation anpassen. Persönliche Ziele haben Vorrang vor einer starren Haltedauer.
Eine andere Anlage erscheint attraktiver.	Den erwarteten Vorteil gegen Kosten, Unsicherheit und mögliche Steuerfolgen abwägen. Eine neue Geschichte allein reicht nicht.

Prüfen bedeutet nicht automatisch handeln.

Halte den Grund für eine Entscheidung schriftlich fest. Bei einer Einzelaktie zählt die heutige Perspektive; der frühere Kaufpreis ist kein Qualitätsmerkmal.

SO LÄSST SICH DIE IDEE UMSETZEN

Ein einfacher Plan schlägt spontane Regeln

Buy and Hold kann der ruhige Kern einer Geldanlage sein. Ergänzende Strategien brauchen einen eigenen Auftrag. Für Einsteiger hilft ein überschaubarer Ablauf mehr als eine Vielzahl von Signalen.

01

Vor dem Kauf

Ziel, Zeithorizont, Reserve und verkraftbaren Verlust festlegen.

02

Beim Aufbau

Breit streuen, Kosten prüfen und eine passende Sparrate wählen.

03

Zum festen Prüftermin

Zum Beispiel jährlich Ziele, Risikomischung und Gewichte prüfen.

04

Bei echten Veränderungen

Lebenslage oder Kaufidee neu bewerten; Entscheidung dokumentieren.

Kern und Ergänzung sauber trennen

Für den MY1STMIO-Ansatz heißt das: Ein langfristiger, breit gestreuter Kern kann durch begrenzte Satelliten ergänzt werden. Deren Regeln und Risiken werden separat beurteilt. Dies beschreibt ein Konzept, keine aktuelle Depotaufteilung.

Welche Rolle haben Indikatoren?

Sie können Kurszustände nach festen Regeln sichtbar machen. Daraus folgt kein Nachweis besserer Renditen. Ein taktischer Ausstieg braucht auch eine Wiedereinstiegsregel; Fehlalarme, Kosten und verpasste Erholungen gehören in die Prüfung.

MY1STMIO

INDIVIDUELLE
INDIKATOREN

DEINE IDEE.
DEIN INDIKATOR.

Deine Regeln. Unsere Umsetzung.

Wir entwickeln deinen individuellen Indikator für TradingView oder MetaTrader 4. Nach deinen Vorgaben. Mit klarer Logik und transparentem Preis.

Individuelle Entwicklung

ab 99 €

inkl. gesetzl. MwSt.



MY1STMIO macht aus deiner Idee ein individuelles Werkzeug für die technische Marktanalyse.

PROJEKT ANFRAGEN: my1stmio.de

MY1STMIO

TRANSPARENT · UNABHÄNGIG
ZUKUNFTSORIENTIERT

FAZIT & QUELLEN

Die Lösung ist Geduld mit Leitplanken

Buy and Hold ist eine tragfähige Grundidee für langfristiges, breit gestreutes Investieren. Es ersetzt weder die Auswahl passender Anlagen noch die Kontrolle des Risikos. Erfolgreiches Durchhalten beginnt vor dem Kauf.

Was die Forschung zusätzlich zeigt

Odean fand bei 10.000 US-Depots die Neigung, Gewinner eher zu verkaufen als Verlierer. Barber und Odean beobachteten in einer weiteren Stichprobe eine schwächere Nettorendite bei besonders aktivem Handel. Historische Befunde sind keine Garantie für jeden Einzelfall. [5, 6]

Die praktische Konsequenz

Breit aufstellen, unnötige Kosten vermeiden und nachvollziehbare Regeln festlegen. Eine regelmäßige Prüfung darf zum Ergebnis „nichts ändern“ kommen. Wer verkauft, sollte wissen, weshalb - und was danach mit dem Geld geschehen soll.

Quellen zum Weiterlesen

[1] DALBAR, 31.03.2025: QAIB-Ergebnisse für 2024.

[2] DALBAR, 16.04.2026: QAIB-Ergebnisse für 2025.

[3] Morningstar, 06.08.2026: Mind the Gap US 2026; Zeitraum 2016–2025.

[4] Hendrik Bessembinder / ASU: Do Stocks Outperform Treasury Bills?
US-Ergebnisse 1926–2016, veröffentlicht 2018.

[5] Terrance Odean (1998): Are Investors Reluctant to Realize Their Losses?
Journal of Finance 53(5); Depotdaten 1987–1993.

[6] Barber & Odean (2000): Trading Is Hazardous to Your Wealth.
Journal of Finance 55(2); US-Haushalte 1991–1996. DOI: 10.1111/0022-1082.00226.

[7] SEC / Investor.gov: Beginners’ Guide to Asset Allocation, Diversification,
and Rebalancing. Grundlagen zu Anlagehorizont, Streuung und Zielgewichten.

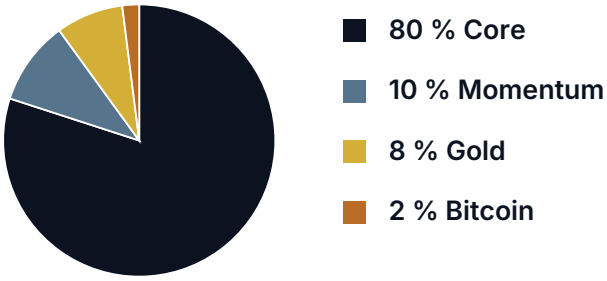
Abruf: 22.10.2026. Eigene Rechengrafiken; keine Rückrechnung einer Handelsstrategie. Covermotiv: KI-generierte Illustration. Anzeigen: bereitgestellte Bildvorlagen. Wortmarke: typografischer Satzersatz. Die Anzeigen bewerben eigene Angebote; hierfür besteht ein wirtschaftliches Interesse des Herausgebers. Keine Empfehlung eines konkreten Wertpapiers.

BUY AND HOLD IN DER PRAXIS

Ein Kern. Gezielte Ergänzungen.

Ein Core-Satellite-Portfolio verbindet einen großen, breit gestreuten Kern (Core) mit kleineren Ergänzungen (Satelliten). Jeder Baustein braucht eine klare Aufgabe. So wird aus langfristigem Halten ein nachvollziehbarer Plan.

Ein mögliches Modell - keine persönliche Empfehlung



Reines Modell, keine tatsächliche MY1STMIO-Aufteilung.

Mit Aktien-ETF als Core: 90 % Aktienanteil. Auch diese Mischung kann deutlich an Wert verlieren.

Der Core: weltweit investieren

Ein Weltaktien-ETF mit Industrie- und Schwellenländern bündelt viele Unternehmen. Ein Beispiel für einen solchen Index ist der MSCI ACWI. Du wählst den ETF selbst und steuerst Sparplan und Gewichtung. Breit gestreut bedeutet dabei nicht schwankungsarm.

Alternative: digital verwalten lassen

Eine digitale Vermögensverwaltung kann Auswahl und Anpassung übernehmen. Prüfe Aktienquote, Anlagestrategie und Gesamtkosten. Je nach Risikoprofil gehören auch Anleihen dazu. Die 80 % Core sind dann nicht automatisch 80 % Aktien.

Die Satelliten: klare Aufgaben

Momentum-ETF: setzt regelbasiert auf Aktien mit bisheriger Kursstärke. Überschneidungen mit dem Core und Verluste bei Trendwechseln sind möglich.

Gold: ergänzt Aktien um einen anderen Anlagebaustein. Es liefert keine Zinsen oder Dividenden; auch sein Preis kann stark fallen.

Bitcoin: kleine spekulative Beimischung mit sehr hohen Risiken bis zum Totalverlust. Kein verlässlicher Schutz bei fallenden Aktienmärkten.

Am Plan festhalten. Gewichte prüfen.

Einmal jährlich prüfen; Einzahlungen bevorzugt in untergewichtete Bausteine lenken. Bei größeren Abweichungen Zielgewichte wiederherstellen (Rebalancing), Kosten und Steuern beachten. Der Momentum-ETF kann intern Aktien wechseln, während du ihn langfristig hältst.

Quellen / Stand 24.10.2026: MSCI ACWI · MSCI Momentum · BaFin: Robo-Advice
Verbraucherzentrale: Gold · BaFin: Kryptowerte · Gewichtung: eigenes illustratives Modell.

REDAKTION & VERANTWORTUNG

Impressum & Transparenz

Wer hinter MY1STMIO steht.

Herausgeber

MY1STMIO ist ein Angebot von
Dieter Kastner
Digital Engineering & AI Solutions
Einzelunternehmen

Lindenweg 21
83071 Stephanskirchen
Deutschland

Kontakt

my1stmio@gmx.de
my1stmio.de

Redaktionelle Verantwortung

Verantwortlich für journalistisch-redaktionelle Inhalte gemäß § 18 Abs. 2 MStV:

Dieter Kastner
Anschrift wie oben.

Information & Einordnung

Die Inhalte dienen der allgemeinen Information und Finanzbildung. Sie berücksichtigen keine individuellen Anlageziele oder persönlichen finanziellen Verhältnisse und ersetzen keine individuelle Anlageberatung.

Risiken verstehen

Kapitalanlagen können an Wert verlieren. Je nach Anlage ist ein vollständiger Verlust des eingesetzten Kapitals möglich. Vergangene Wertentwicklungen und dargestellte Szenarien sind keine verlässlichen Indikatoren für zukünftige Ergebnisse.

Transparenz

Relevante Eigenpositionen, Vergütungen und Kooperationen werden beim jeweiligen Beitrag offengelegt. Quellen und Datenstände sind dort angegeben.

KI-Unterstützung

Texte und Abbildungen können mit Unterstützung KI-gestützter Systeme entstehen.



MY1STMIO

Wissen vertiefen.
Perspektiven erweitern.

Entdecke weitere Beiträge rund um Geldanlage,
Strategien und das
MY1STMIO-Echtgeldportfolio.

Weitere Themen entdecken

MY1STMIO.DE

Digital Engineering & AI Solutions

Transparent · Unabhängig · Zukunftsorientiert