investierenlernen.

Der Stillhalter-Masterplan.

Wie ich neben Job und Alltag Optionen verkaufe. Mit Rechenbeispielen, meinen Regeln und dem Trade, der mich 2018 über 11.000 Euro gekostet hat.

MEIN WEG BIS HIERHER

2014	Erste Aktie, 500 € auf dem Depot
2017	Einstieg in Stillhaltergeschäfte
2018	11.000 € Verlust mit einem einzigen Put
2020	Erste Wohnung, finanziert aus Börsengewinnen
2023	Kurs gestartet, damit andere sich das sparen

SC

Stefan Czysz
investierenlernen.de · Ausgabe November 2026

VORAB

Warum ich das aufschreibe

Als ich 2014 mit 500 Euro angefangen habe, hätte ich genau so ein Heft gebraucht.

Was es damals gab, waren vor allem Videos mit großen Versprechen und wenig Rechnung. Ich wollte wissen, was passiert, wenn ich einen Put verkaufe. Und vor allem, was passiert, wenn es schiefgeht.

Seit 2017 verkaufe ich Optionen, inzwischen lebe ich zu einem großen Teil davon. Meine erste Wohnung habe ich mit Börsengewinnen finanziert, zwei weitere kamen 2022 dazu. Dazwischen lag 2018 ein Trade, der mich über 11.000 Euro gekostet hat. Den erzähle ich weiter hinten ausführlich, weil ich aus ihm mehr gelernt habe als aus allen guten Monaten zusammen.

Auf den nächsten Seiten rechne ich dir die zwei Geschäfte durch, die ich fast jede Woche mache: den Cash Secured Put und den Covered Call. Dazu kommen meine Regeln, meine Wochenroutine, eine Checkliste für vor jeder Order und ein kleines Glossar.

Eine Bitte hätte ich. Am Anfang klingt hier vielleicht einiges kompliziert. Lass dich davon nicht abschrecken und lies es trotzdem einmal am Stück, bevor du im Depot etwas ausprobierst. Eigentlich ist es einfach, dir fehlen nur noch die Zusammenhänge, die Routine und klare Regeln. Die kann jeder lernen, im Kurs zeige ich sie dir.

FÜR WEN

Passt das zu dir?

Viele, die mir schreiben, sind berufstätig, haben schon ein paar ETFs im Depot und wollen mehr verstehen als „kaufen und liegen lassen“. Für genau diese Leute habe ich das hier geschrieben.

Das passt, wenn

- du einen Job oder ein eigenes Geschäft hast und nicht den ganzen Tag auf Kurse schauen willst,
- du Regeln einhalten kannst, auch wenn es mal unbequem wird,
- du Geld hast, das du die nächsten Jahre nicht brauchst,
- du in den ersten Wochen eine bis zwei Stunden am Tag zum Lernen freimachen kannst.

Lass es lieber, wenn

- du schnell reich werden willst,
- du jeden Tag handeln möchtest,
- es um deinen Notgroschen oder das Geld für die Wohnung geht,
- ein Minus im Depot dich nachts wach halten würde.

Wie viel Geld braucht man?

Ein Kontrakt steht immer für 100 Aktien. Ein voll gedeckter Put mit Strike 50 $ bindet also 5.000 $. Unter etwa 5.000 Euro wird es eng, weil dann nur sehr günstige Aktien gehen und die Gebühren stärker ins Gewicht fallen. Mit Margin geht es auch mit weniger. Warum ich Einsteigern davon abrate, steht im Abschnitt über Margin.

DIE GRUNDIDEE

Was ein Stillhalter macht

Wer eine Option kauft, kauft ein Recht. Wer sie verkauft, übernimmt die Pflicht dazu und bekommt dafür sofort Geld, die Prämie. Der Verkäufer heißt Stillhalter, weil er stillhalten muss: Er hat zugesagt, zu einem festen Preis zu kaufen oder zu verkaufen, und muss das tun, wenn der Käufer es verlangt.

Ich vergleiche das gern mit einer Versicherung. Als Stillhalter bin ich die Versicherung. Ich kassiere die Prämie, und meistens passiert nichts. Wenn doch, muss ich zahlen. Eine Versicherung verdient deshalb nur Geld, wenn sie sich ihre Risiken genau aussucht und nicht zu viele auf einmal übernimmt. Bei Optionen ist das genauso.

Put verkaufen

Ich verpflichte mich, 100 Aktien zum vereinbarten Preis zu kaufen.

Call verkaufen

Ich verpflichte mich, meine 100 Aktien zum vereinbarten Preis abzugeben.

Den vereinbarten Preis nennt man Strike. Bis zu welchem Tag die Pflicht gilt, legt der Verfallstag fest.

Vorhersagen, wohin eine Aktie läuft, kann ich genauso wenig wie andere. Deshalb suche ich mir Aktien aus, die ich gern besitzen würde, und Preise, zu denen ich sie gern kaufen oder verkaufen würde. Dann kann ich mit beiden Richtungen leben, zumindest meistens.

PUT VERKAUFEN

Der Cash Secured Put

Ich kaufe diese 100 Aktien gern, aber nur zu meinem Preis. Bis dahin bezahlt mich jemand dafür, dass ich das zusage.

Cash secured heißt voll gedeckt. Das Geld für den Kauf liegt die ganze Laufzeit auf dem Konto, also Strike mal 100. Bei einem Strike von 95 $ sind das 9.500 $. Kommt es zur Zuteilung, ist das Geld da, und niemand muss etwas leihen.

Am Verfallstag gibt es zwei Möglichkeiten. Steht der Kurs über dem Strike, verfällt der Put. Ich behalte die Prämie, und das Geld ist wieder frei. Steht er darunter, bekomme ich die Aktien zum Strike, und die Prämie behalte ich auch dann.

Was dabei gern unter den Tisch fällt: Die Aktie kann weit unter meinem Strike stehen. Dann habe ich zwar zu meinem Wunschpreis gekauft, liege auf dem Papier aber trotzdem im Minus. Die Prämie federt das ab, mehr nicht. Auf der nächsten Seite siehst du, wie groß dieser Unterschied werden kann.

Mein Startpunkt: Strike etwa 5 bis 10 % unter dem aktuellen Kurs, Laufzeit 30 bis 45 Tage. Das ist eine Faustregel zum Anfangen. Wie ich mit Delta und Volatilität genauer auswähle, zeige ich im Kurs in Modul 04.

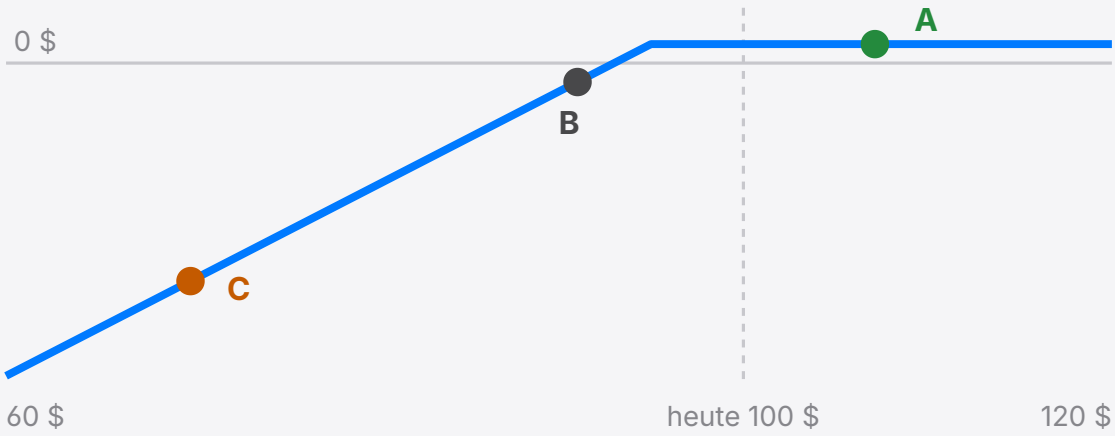
CASH SECURED PUT · DURCHGERECHNET

Ein Put, drei Ausgänge

Eine erfundene Aktie steht bei 100 $. Ich verkaufe einen Put mit Strike 95 $, 30 Tage Laufzeit, für 2 $ je Aktie.

PRÄMIE	GEBUNDEN	GEBÜHR	BREAK-EVEN
200 $	**9.500 $**	**1,20 $**	**93 $**

Gewinn oder Verlust am Verfallstag, je nach Kurs



A · KURS BLEIBT ÜBER 95 $ **+198,80 $**

Der Put verfällt. Ich behalte die Prämie, das sind 2,09 % auf die gebundenen 9.500 $ in 30 Tagen.

B · KURS FÄLLT AUF 91 $ **-201,20 $** BUCHVERLUST

Ich bekomme 100 Aktien zu 95 $, mit Prämie effektiv 93 $. Auf dem Papier liege ich hinten, aber weniger als jemand, der bei 100 $ gekauft hat.

C · SCHLECHTE ZAHLEN, KURS 70 $ **-2.301,20 $** BUCHVERLUST

Die Aktien liegen im Depot, weg ist das Geld erst beim Verkauf. Ich verkaufe weiter Calls darauf, verdiene jede Runde Prämie und drücke den Einstand. Erholt sich der Kurs, verkaufe ich mit Gewinn. 2018 habe ich verkauft, heute würde ich halten. Bei Kurs null: -9.301,20 $.

Gerechnet wie in Stillar, mit Gebühr. B und C: Aktien zum Kurs am Verfallstag.

CALL VERKAUFEN

Wenn die Aktien im Depot liegen

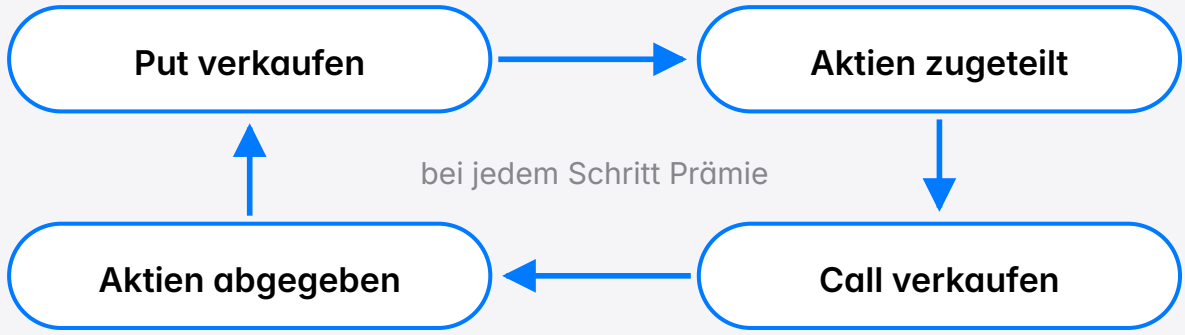
Nehmen wir an, es kam wie im Fall B. Die Aktie steht bei 91 $, und ich habe 100 Stück zu effektiv 93 $ im Depot.

Jetzt kommt der zweite Baustein, der Covered Call. Ich verkaufe einen Call auf meine Aktien und sage damit: Steigt der Kurs über meinen Strike, gebe ich die Aktien zu diesem Preis ab. Dafür bekomme ich wieder eine Prämie. Gedeckt ist der Call, weil die Aktien schon im Depot liegen.

Den Strike setze ich so, dass ich mit dem Verkauf zufrieden wäre. Im Beispiel sind das 97 $, also über meinem Einstand.

Der Haken: Steigt die Aktie stark, verdiene ich nur bis zum Strike mit. Alles darüber gehört dem Käufer des Calls. Gegen fallende Kurse schützt der Covered Call kaum, die Prämie gleicht nur einen kleinen Teil aus.

Der Kreislauf, den ich am häufigsten fahre



Verfällt eine Option einfach, verkaufe ich auf derselben Stufe die nächste. Im Kurs heißt die Lektion dazu „Von PUT zum CALL“.

COVERED CALL · DURCHGERECHNET

Ein Call, drei Ausgänge

Ich habe 100 Aktien zu effektiv 93 $, der Kurs steht bei 91 $. Ich verkaufe einen Call mit Strike 97 $ und 30 Tagen Laufzeit für 1,10 $ je Aktie.

PRÄMIE	STRIKE	GEBÜHR	EINSTAND
110 $	97 $	1,20 $	93 $

A · KURS BLEIBT UNTER 97 $ — **+108,80 $**

Der Call verfällt, die Aktien bleiben bei mir. Mein Einstand sinkt auf 91,92 $.

B · KURS STEIGT AUF 104 $ — **+507,60 $**

Die Aktien gehen zu 97 $ weg. Über beide Geschäfte: 200 $ Put-Prämie, 110 $ Call-Prämie und 200 $ Kursgewinn, abzüglich 2,40 $ Gebühren. Das sind 5,34 % auf 9.500 $ in rund zwei Monaten. Die 700 $ über 97 $ habe ich verschenkt.

C · KURS FÄLLT WEITER AUF 80 $ — **-1.192,40 $** BUCHVERLUST

Aktien und Prämie bleiben bei mir. Jetzt verkaufe ich Calls mit drei Wochen Laufzeit und Strike 85 $ für angenommen 1,10 $ je Aktie. Bleibt der Kurs bei 80 $, sinkt mein Einstand so:

	EINSTAND	BUCHVERLUST
nach 4 Calls, rund 3 Monate	87,57 $	-757,20 $
nach 8 Calls, rund 6 Monate	83,22 $	-322,00 $

Das dauert, und so lange ist das Geld gebunden. Dafür kommt jede Runde Prämie dazu, nach sieben Calls, rund fünf Monate, liegt mein Einstand unter 85 $. Erholt sich die Aktie, lege ich den Strike über den Einstand und verkaufe mit Gewinn. Über 95 $ verdiene ich an der Aktie selbst, plus alle Prämien. Werden die Aktien vorher zu 85 $ abgerufen, bleibt ein kleinerer, aber echter Verlust.

WIE ICH ES SELBST MACHE

Ich selbst handle mit Margin

Bis hierher habe ich alles voll gedeckt gerechnet, weil man so am besten versteht, was passiert. Ich selbst mache es heute nicht mehr ganz so, und das will ich nicht verschweigen.

Mein Depot bei LYNX ist ein Margin-Konto. Verkaufe ich einen Put, sperrt LYNX nicht die vollen 9.500 $, sondern nur einen Teil als Sicherheit, den Ersteinschuss. Wie hoch er ist, zeigt LYNX vor dem Absenden an. Er hängt von der Aktie ab und kann sich während der Laufzeit ändern.

Mit demselben Geld gehen so mehr Positionen, und genau da liegt die Gefahr. Am Verlust pro Kontrakt ändert Margin nichts, bei 70 $ bleiben es 2.301,20 $ Buchverlust. Fallen in einem schwachen Markt mehrere Aktien zugleich, kommen auch die Zuteilungen zugleich. Reicht das Geld dann nicht, verlangt der Broker Nachschuss oder verkauft selbst, meistens zum schlechtesten Zeitpunkt. Dazu kommen Zinsen für geliehenes Geld.

Mein Rat für dein erstes Jahr: Handle so, als wäre alles voll gedeckt. Die Summe aller Strikes mal 100 sollte nie größer sein als das Geld auf deinem Konto. Den Spielraum der Margin nutzt du erst, wenn du ein paar Zuteilungen erlebt hast. Und rechne deine Rendite immer auf den vollen Betrag, so wie Stillar es auch macht, sonst schönst du die Zahl.

2018

Der Trade, der mich 11.000 Euro gekostet hat

2018 habe ich einen Put auf eine Aktie verkauft, mit der ich eigentlich nichts zu tun haben wollte. Sie schwankte stark, deshalb war die Prämie hoch, und der Strike lag weit unter dem Kurs. Auf dem Papier sah das sicher aus.

Drei Wochen später kamen Quartalszahlen. Die Aktie fiel über Nacht um 28 Prozent, ich bekam sie zugeteilt und habe sie verkauft, um neu anzufangen. Verlust: etwas über 11.000 Euro.

Schlimmer war, was danach kam. Ich wollte das Geld zurückholen, habe Strikes näher an den Kurs gelegt, Quartalszahlen ignoriert und größere Positionen aufgemacht. In den drei Monaten danach habe ich noch einmal rund 7.000 Euro verloren.

Seitdem halte ich mich an Regeln, die ich vorher auch kannte, aber nicht ernst genommen habe:

Nur Aktien, die ich wirklich haben will
Eine hohe Prämie ist kein Grund für einen Trade. Meistens ist sie eher ein Warnzeichen.

Keine Quartalszahlen in der Laufzeit
Die Option verfällt vor dem Termin, oder ich lasse den Trade.

Nach einem Verlust 24 Stunden Pause
Wer einen Verlust sofort zurückholen will, macht meistens den nächsten.

RISIKO STEUERN

Wie groß, und wann wieder raus

Wenn mir Leute von ihren Verlusten erzählen, war fast immer die Position zu groß. Die Aktie war oft gar nicht so schlecht gewählt. Als Faustregel für den Anfang bindest du pro Aktie höchstens 10 bis 20 % deines Depots, bei schwankungsfreudigen Einzelwerten weniger.

Gewinne mitnehmen

Wann ich schließe, steht fest, bevor die Order rausgeht. Hat ein Put 50 bis 75 % seiner Prämie verdient, kaufe ich ihn meistens zurück. Auf den Rest zu warten, lohnt sich selten, weil das Risiko bis zum Verfallstag voll bestehen bleibt.

Rollen

Läuft ein Trade gegen mich, kann ich rollen. Ich kaufe die Option zurück und verkaufe gleichzeitig eine neue mit späterem Verfall, oft auch mit anderem Strike. Das kann sinnvoll sein. Wer aber jedes Mal rollt, weil er einen Verlust nicht sehen will, schiebt das Problem nur vor sich her, und meistens wird es dabei größer. Ich überlege mir vorher, wann ich rolle und wann ich die Zuteilung einfach annehme.

Immer mit Limit

Ich lege fest, welche Prämie ich mindestens haben will, und verkaufe nie zum Marktpreis. Bei Optionen liegen Kauf- und Verkaufskurs oft weit auseinander, da verschenkt man sonst schnell ein paar Dollar je Kontrakt.

ROUTINE

So sieht meine Woche aus

Wenn du eingespielt bist, reicht etwa eine Stunde pro Woche. Am Anfang ist es mehr, weil du noch lernst.

Sonntag abends, 20 Minuten	Ich gehe meine Watchlist durch. Welche Aktien sind gerade interessant für einen Put oder Call? Wann sind die nächsten Quartalszahlen? Wie steht der Markt insgesamt?
Montag 15 Minuten	Ich eröffne ein bis drei neue Positionen, immer mit Limit und nach meinen Regeln. Mehr nicht.
Mittwoch, Freitag je 5 Minuten	Kurzer Blick auf die offenen Positionen. Hat eine 50 bis 75 % ihrer Prämie verdient, schließe ich. Läuft eine gegen mich, mache ich, was ich mir vorher überlegt habe.
Sonntag abends, 15 Minuten	Rückblick. Was lief wie geplant, was nicht? Zu jedem Trade schreibe ich eine Notiz und einen Satz, was ich daraus mitnehme.

Die US-Börse öffnet meistens um 15:30 Uhr deutscher Zeit. Das meiste erledige ich am Handy, in der LYNX-App geht das gut. Im Kurs gibt es dafür ein eigenes Modul.

ZUM ABHAKEN

Bevor du auf Senden drückst

Diese Liste gehe ich vor jedem Trade durch. Fehlt ein Haken, lasse ich es an dem Tag.

- [ ] Ich würde die Aktie auch ohne Option kaufen.
  Egal wie hoch die Prämie ist. Das war 2018 mein Fehler.
- [ ] Bis zum Verfall stehen keine Quartalszahlen an.
  Termin auf Earnings Hub oder Yahoo Finance prüfen.
- [ ] Ich könnte alle offenen Puts gleichzeitig bezahlen.
  Summe der Strikes mal 100, auch wenn der Broker weniger sperrt.
- [ ] Eine Zuteilung würde mich nicht nervös machen.
  Weder finanziell noch nachts um drei.
- [ ] Ich weiß vorher, wann ich schließe oder rolle.
  Steht im Handelsprotokoll, bevor die Order rausgeht.
- [ ] Ich handle mit Limit, nicht zum Marktpreis.
- [ ] Mein letzter Verlust ist mehr als 24 Stunden her.

HANDELSPROTOKOLL

Schreib jeden Trade auf

Klingt nach Bürokram. Nach einem Jahr ist es aber das Wertvollste, was du hast, weil du schwarz auf weiß siehst, welche Regeln dir geholfen haben und wo du sie gebrochen hast. So sähe der Put von vorhin in meinem Protokoll aus:

Aktie	Beispiel AG
Art	Put verkauft, 1 Kontrakt
Strike und Laufzeit	95 $, 30 Tage
Prämie und Gebühr	2,00 $ je Aktie, 1,20 $
Handelswert	9.500 $
Warum dieser Trade	Aktie will ich haben, keine Zahlen bis zum Verfall
Exit-Plan	Rückkauf bei 50 bis 75 % Gewinn
Ergebnis	**+198,80 $, Rendite 2,09 %**
Was ich mitnehme	Geduld bei der Limit-Order hat 10 $ mehr gebracht.

Werkzeuge, die ich nutze

Quartalstermine schaue ich bei Earnings Hub und Yahoo Finance nach, Charts bei TradingView. Für die Stimmung am Markt werfe ich ab und zu einen Blick auf den Fear & Greed Index. Für den Anfang reichen überall die kostenlosen Versionen.

ZUM NACHSCHLAGEN

Die Begriffe in einem Satz

Option
Vertrag, der dem Käufer ein Recht gibt und dem Verkäufer eine Pflicht.

Put
Recht, Aktien zu verkaufen. Der Stillhalter muss sie dann kaufen.

Call
Recht, Aktien zu kaufen. Der Stillhalter muss sie dann abgeben.

Kontrakt
Eine Option an der US-Börse steht für 100 Aktien.

Strike
Der Preis, zu dem bei einer Zuteilung gekauft oder verkauft wird.

Prämie
Das Geld, das der Stillhalter sofort für seine Zusage bekommt.

Verfallstag
Der Tag, an dem die Option endet. Die Zeit bis dahin heißt Laufzeit.

Zuteilung
Die Pflicht wird fällig: Du bekommst Aktien (Put) oder gibst sie ab (Call).

Im Geld, aus dem Geld
Ein Put ist im Geld, wenn der Kurs unter dem Strike liegt, ein Call, wenn er darüber liegt. Sonst ist die Option aus dem Geld.

Break-even
Ab diesem Kurs beginnt der Verlust. Beim Put: Strike minus Prämie.

Rollen
Option zurückkaufen und gleichzeitig eine neue mit späterem Verfall verkaufen.

Delta
Wie stark sich der Optionspreis bewegt, wenn die Aktie um 1 $ steigt oder fällt. Grob auch die Chance, dass die Option am Ende im Geld liegt.

Volatilität
Wie stark eine Aktie schwankt. Hohe Volatilität bringt hohe Prämien und mehr Risiko.

Earnings
Quartalszahlen eines Unternehmens. Danach springt der Kurs oft kräftig.

Vorzeitige Zuteilung
Der Käufer übt schon vor dem Verfallstag aus. Selten, kommt aber vor, etwa vor einer Dividende.

Limit-Order
Auftrag mit festem Mindestpreis statt zum Marktpreis.

Geld- und Briefkurs
Was Käufer gerade bieten und Verkäufer verlangen. Der Abstand heißt Spread.

Margin, Ersteinschuss
Sicherheit, die der Broker sperrt, wenn nicht der volle Betrag hinterlegt sein muss.

Paperkonto
Übungskonto mit Spielgeld. Bei LYNX bekommst du es zusammen mit einem echten Depot.

BITTE LESEN

Was du noch wissen solltest

Keine Anlageberatung

Dieses PDF ist Bildung. Ich kenne deine finanzielle Lage nicht, und nichts hier ist eine Empfehlung, eine bestimmte Aktie oder Option zu handeln. Alle Zahlen sind erfundene Rechenbeispiele, und auch meine eigenen Ergebnisse sagen nichts darüber, wie es bei dir laufen wird.

Risiko

Optionen sind Termingeschäfte. Beim Verkauf von Puts kannst du im schlimmsten Fall fast den ganzen gebundenen Betrag verlieren, mit Margin auch mehr als das Geld auf deinem Konto. Handle nur mit Geld, dessen Verlust du verkraften kannst.

Steuern

Prämien und Gewinne aus Optionen sind in Deutschland steuerpflichtige Kapitalerträge. Wie sie mit Verlusten verrechnet werden, hängt von deinem Fall ab. Im Kurs gibt es dafür ein eigenes Modul, verbindlich klären kann es nur deine Steuerberatung.

In eigener Sache

Ich verkaufe einen Kurs zu diesem Thema. Eröffnest du über meinen Link ein Depot bei LYNX, bekomme ich außerdem eine Provision. An den Rechnungen hier ändert das nichts, du solltest es aber wissen.

Herausgeber: Czysz LTD, Zypern. Impressum · Ausführlicher Risikohinweis

---

WIE ES WEITERGEHT

Der nächste Schritt

Am Anfang klingt das kompliziert, weil man die Zusammenhänge noch nicht kennt. Mir ging es genauso. Hat es dir einmal jemand richtig erklärt, mit klaren Regeln und einer Strategie, ist es halt gar nicht so schwer und für jeden machbar. Genau das mache ich im Kurs. Vorher telefonieren wir gern 20 Minuten, kostenlos.

20 Minuten telefonieren

DER KURS

Aktien- & Optionshandel

- 11 Module plus „Nice to know“ und „Bücher & Dokus“, über 80 Lektionen
- LYNX-Depot einrichten, Schritt für Schritt (Modul 02)
- Aktienauswahl mit Delta und Earnings (Modul 04)
- Optionshandel von Put und Call bis Rollen (Modul 05)
- Protokoll, Handeln am Handy, Strategie, Steuern
- Telegram-Gruppe, lebenslanger Zugriff mit Updates

2.699 € einmalig inkl. MwSt., Ratenzahlung möglich.

Kurs ansehen

Noch kein Depot mit Optionshandel? Ich nutze LYNX. Das ist ein Affiliate-Link: Eröffnest du darüber ein Depot, bekomme ich eine Provision, für dich kostet es nichts extra.

WEB
investierenlernen.de

INSTAGRAM
@stefyou

E-MAIL
info@czyszltd.de