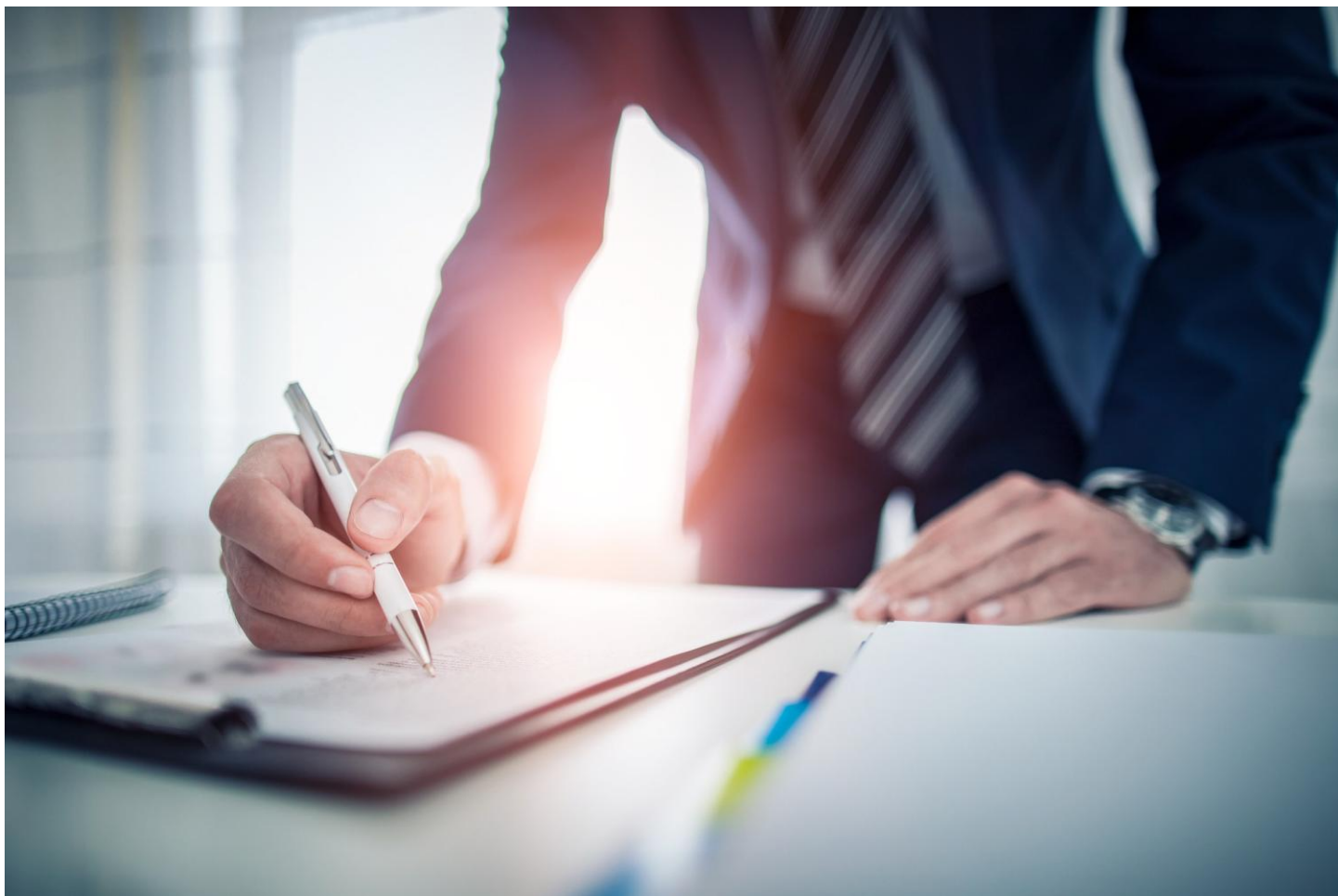




Beurssignalen



PROTOCOL

Paniekverkopen-checklist

Wat je doet bij -10%, -20%, ...

Een werkblad voor als de markt rood is en je vinger al naar verkopen gaat. Geen theorie. Een houvast die je rust biedt in moeilijke tijden.

Wat is Beurssignalen?

Beurssignalen is hét onafhankelijke beursinformatiebedrijf voor particuliere beleggers én professionals die slim en winstgevend willen handelen in aandelen, opties, ETFs en futures.

Beurssignalen · 2026

Print het noodblad achterin. Leg het naast je scherm. Lees de rest één keer in rust.

Lees dit eerst — in rust, niet in het rood

Deze gids is geen voorspelling. We zeggen je niet of -10%, -20% of meer de bodem is. Dat weet niemand, ook wij niet. Wat we wél weten: de duurste orders van particuliere beleggers gaan er bijna nooit uit omdat de analyse zo scherp was. Ze gaan eruit omdat het scherm rood is, het hart te hard klopt, en verkopen even voelt als controle terugpakken.

Wij zien dat patroon elke correctie opnieuw. Dezelfde mensen. Dezelfde volgorde. Eerst de app vaker openen. Dan de headlines. Dan de chatgroepen. Dan de market order. Twee weken later staat de koers hoger en is het verlies geen dip meer, maar een feit.

Ons systeem kent geen angst, geen hebzucht en geen twijfel. Jij wel. Dat is geen zwakte. Dat is hoe een hoofd werkt als er geld op het spel staat. Daarom schrijf je de regels nu. Niet als de AEX 3% in een uur weggeeft.

De enige regel die je nu al vastzet

Geen onomkeerbare verkoop binnen 24 uur na de eerste schrik. Uitzondering: margin call, je hebt het geld echt nodig, of de these van de positie is kapot. Al het andere kan wachten tot morgenvroeg.

Wat -10% en -20% op het scherm betekenen

Eerst de taal, anders praat je straks langs jezelf heen. -10% op één aandeel is geen beurscrash. -10% op de hele markt is een correctie. -20% op de markt is een berenmarkt. Die drie situaties vragen drie verschillende handen.

Begrip	Wat je ervan moet maken
Dip	Een paar dagen rood. Ruis. Geen protocol nodig.
Correctie (-10%)	Hoort erbij. Komt ruwweg jaarlijks. Vaak maanden, geen jaren.
Berenmarkt (-20%+)	Ander beest. Fundamenten of liquiditeit zijn vaak wél geraakt. Duurt langer.
Crash	Scherpe val in dagen. Zeldzaam. Voelt terminaal. Is het zelden.
Jouw drawdown	Daling vanaf jouw piek. Dat is het cijfer dat je maag raakt, niet het kalenderjaar.

Reken even mee, want dit cijfer houdt mensen 's nachts wakker zonder dat ze het doorhebben. -10% vraagt +11% terug. -20% vraagt +25%. -33% vraagt +50%. -50% vraagt +100%. Daarom is het doel van dit blad niet 'de bodem verkopen'. Het doel is voorkomen dat een tijdelijk verlies permanent wordt doordat jij eruit stapt, of doordat leverage je eruit dúwt.

Historie is geen contract. Maar ze is wel een anker als iemand op televisie doet alsof deze week uniek is. Correcties van een procent of tien horen bij aandelen. Dalingen van twintig procent komen minder vaak, maar regelmatig genoeg om er een plan voor te hebben.

“Wie alleen een plan heeft voor stijgende koersen, heeft geen plan.”

Meet vanaf de juiste plek

Zeg hardop vanaf waar je -10% rekent. Vanaf de all-time high van de S&P? Vanaf 1 januari? Vanaf de piek van jouw portefeuille? Vanuit één loser die al 40% onder water staat? Als je dat niet vastlegt, verschuift de drempel met je stemming. Wij rekenen drawdown vanaf de eigen piek van de portefeuille én kijken apart naar de benchmark. Eén aandeel -25% terwijl de markt -4% staat, is geen paniekprotocol. Dat is titelbeheer.

Wat we zien als het rood wordt

Niet wat het handboek zegt. Wat er op de vloer gebeurt.

Volume loopt op, maar het is geen gezond koopvolume. Het is exit-volume. Spreads worden wijder, vooral in kleine namen en in opties. De eerste slachtoffers zijn posities met hefboom. Daarna de namen die het jaar daarvoor het hardst zijn gelopen. Headlines komen altijd ná de eerste beweging. Als jij pas gaat nadenken als de voorpagina 'crisis' schrijft, ben je te laat met nadenken en te vroeg met handelen.

In ons systeem zie je het anders. In een stijgende markt komen er meer koopsignalen. Trekt de markt terug, dan worden de signalen vanzelf terughoudender. Dat is geen heldhaftigheid. Dat is een filter die volume, trend, steun- en weerstand en orderflow afwacht tot de setup er wél is. Jij moet dat filter nabootsen als je geen signaal hebt, alleen een rood scherm en een verhaal in je hoofd.

Let op overhead supply. Dat is de zone waar mensen zitten die te duur hebben gekocht en eruit willen zodra ze quasi quitte staan. In een correctie komt die muur eerder in beeld, niet later. Wie daar tegenin koopt 'omdat het al 12% goedkoper is', koopt vaak in de uitverkoop van iemand anders zijn fout — niet op een schone bodem.

Drie zinnen die je nu al wantrouwt

"Dit keer is het anders." Meestal is alleen de headline anders.

"Ik stap er even uit tot het rustiger is." Je stapt er zelden op tijd weer in. Rust komt ná de eerste stevige plusdag, en die plusdag mis je.

"Ik vang het wel op met een extra gok de andere kant op." Dat is geen hedge. Dat is een tweede emotie bovenop de eerste.

Het 24-uursprotocol

Als je portefeuille of de benchmark -10% of meer staat vanaf de recente piek, werk je deze volgorde af. Niet deels. Niet 'ik weet wel hoe het zit'. Afvinken.

- 1. Sluit de orderkaart.** Geen market sell terwijl je nog warm bent. De markt is er morgen ook. Jouw euro's ook, als je ze niet weggeeft aan de eerste reflex.
- 2. Zeg hardop wat er gedaald is.** De hele markt, jouw sector, of één titel. Als je dat niet in één zin kunt, mag je nog niet handelen.
- 3. Zoek de echte nood.** Margin. Een rekening die je volgende maand moet betalen. Een baan die wankelt. Geen nood? Dan is dit een waarderingsvraag, geen overlevingsvraag.
- 4. Lees jouw eigen blad.** Niet Twitter. Niet een willekeurige analist. Dit document en je eigen regels achterin.
- 5. Beantwoord de ja/nee-vragen van de juiste drempel.** -10% heeft een andere lijst dan -20% . Niet mixen.
- 6. Schrijf de actie in één zin op.** Bijvoorbeeld: niets doen. Of: herbalanceren naar 70/30. Of: positie X eruit omdat de these kapot is. Als de zin langer wordt dan één adem, is het nog geen besluit.
- 7. Voer uit ná een nacht slapen.** Tenzij stap 3 een echte nood was. Slaap is de goedkoopste risicofilter die je hebt.

Checklist bij -10% — correctie

Default voor de lange-termijnbelegger: je blijft zitten. Default voor de signaalfolger: je volgt het systeem, niet je maag. Een correctie is de rekening die je betaalt voor het rendement van aandelen. Als -10% je plan al breekt, was het plan te scherp of de inzet te hoog. Dat los je op in rust, niet vandaag.

-10% · ja/nee

Zet een kruis. Eén nee op buffer, horizon of these is genoeg om niet 'gewoon niets doen' te zeggen.

☐

Dit is een marktdaling, geen solo-ongeluk in één titel.

Staat de benchmark ook duidelijk lager, of alleen jouw favoriet?

☐

Mijn horizon is ongewijzigd. Ik heb dit geld de komende jaren niet nodig.

Schrijf het aantal jaren op je invulblad. Geen vage 'langetermijn'.

☐

Mijn buffer op de bank staat nog. Ik hoef deze portefeuille niet te plunderen voor vaste lasten.

Geen buffer is geen strategie. Dan is verkopen soms volwassen, geen paniek.

☐

Ik heb geen leverage en geen margin die me kan dwingen.

Met hefboom is -10% op de onderliggende vaak al een andere film. Size eerst.

☐

De these van mijn grote posities staat nog.

These = waarom je het kocht. 'De koers is rood' is geen these-breuk.

☐

Ik heb vandaag geen nieuw product nodig dat ik gisteren niet begreep.

Puts, turbo's, shorts 'ter bescherming' zonder plan zijn vaak een tweede fout.

Wat je wél mag doen

Maandelijks inleg laten lopen.
Herbalanceren als je mix buiten de afgesproken band loopt.
Nieuwsdieet: één of twee bronnen, verder dicht.
Alerts omlaag. App sluiten.
Watchlist bijwerken. Niet de hele portefeuille omgooien.

Wat je laat

100% naar cash 'tot het rustiger is'.
All-in op één dip-aandeel uit trots.
Stop-loss onder een index-ETF die je tien jaar wilt houden.
Averaging down op een kapot verhaal.
Handelen na 23:00 of na drie uurtjes scrollen.

Voor wie onze signalen volgt: een correctie is geen reden om het systeem te overrulen. Als het algoritme terughoudender wordt, word jij dat ook. Als er een bodempatroon mét volumebevestiging komt, is dat een setup — geen heldendaad. Het verschil zit in bevestiging. De eerste stuitering is bijna nooit de bodem. Wij wachten op structuur. Jij ook.

Checklist bij -20% — berenmarkt mogelijk

Hier verandert de toon, niet per se de conclusie. -20% op de markt betekent dat er vaker wél iets fundamenteels is verschoven: winsten, rente, liquiditeit, een zeepbel die lucht verliest. Het herstel kan langer duren. Soms een jaar dalen, plus tijd terug omhoog. Dat moet je van tevoren hebben aangekeken, anders ga je onderweg alsnog overstag — meestal laat, duur, en met de verkeerde reden.

De default voor een gespreide portefeuille met een horizon van vijf jaar plus blijft: plan volgen. De default is niet stoer bijkopen met geld dat je niet hebt. En de default is ook niet alles dumpen omdat een commentator het woord recessie gebruikt.

-20% · extra vragen

Dit is geen ereteken. Dit is een stresstest van jouw echte risicobereidheid.



Ik kan nog een extra -15% tot -30% verdragen zonder mijn leven te wijzigen.

Als het antwoord nee is, verlaag je risico omdat jouw leven het vraagt. Niet omdat de koers het vraagt.



Mijn inzet en mijn buffer horen nog bij elkaar.

Portefeuille te groot t.o.v. cashbuffer? Dan was de mix te agressief. Nu bijsturen is onderhoud, geen timing.



Ik weet welke posities een klump zijn.

Eén titel boven de 15-20% van de portefeuille verdient een apart besluit. Marktbreed -20% plus één monsterpositie is hoe rekeningen knappen.



Leverage is eraf of binnen een vooraf afgesproken cap.

In een berenmarkt doodt hefboom sneller dan een foute mening.



Cash die ik voor dips had gereserveerd, zet ik gefaseerd in. Niet in één print.

Bijvoorbeeld een derde bij -20%, een derde bij -30%, rest bewaren. De bodem belt niet.



Ik verkoop alleen op these-breuk of op een vooraf geschreven exit — niet op stemming.

Fraude, structureel kapot model, permanente kapitaalvernietiging: eruit. Rood scherm: niet automatisch eruit.

Bijkopen is een privilege, geen plicht

Je koopt bij als het geld daarvoor klaarstond en de these leeft. Je koopt niet bij om een gemiddelde aankoopprijs te 'repareren'. Dat is boekhouding voor je ego. Een aandeel dat van 80 naar 40 gaat, kan naar 20. Gemiddeld 60 kopen voelt slim tot het dat niet meer is.

Wanneer verkopen wél het juiste besluit is

Een checklist die alleen maar ‘blijf zitten’ roept, is net zo lui als een checklist die bij elk rood candle'tje verkoopt. Verkopen is een vak. Paniekverkopen is een reflex. Het verschil zit in de reden.

Wel verkopen

De these is kapot. Je hebt het geld binnen 0 tot 3 jaar nodig. Margin of een broker die je anders op een nog slechter moment forceert. Eén positie is een onaanvaardbaar klumprisico geworden. Je leven is veranderd: baan, gezondheid, scheiding, een huis dat niet kan wachten. Of je bent trader en je vooraf geschreven invalidatie is geraakt — niveau, tijdstop, max. verlies per idee. Dan verklein je om te overleven, niet om gelijk te krijgen.

Niet verkopen

De enige nieuwe informatie is de kleur van het scherm. Een columnist roept recessie. Je wilt ‘terugkopen als het rustiger is’ zonder te zeggen wanneer dat is. Je wilt van het gevoel af. Dat laatste is begrijpelijk. Het is ook hoe je de beste dagen van het herstel weggeeft. Die dagen clusteren. Ze komen vaak als het nieuws nog lelijk is. Als je eruit zit, zie je ze. Je doet ze niet.

Aanpak	Wanneer het past — en de valkuil
Niets doen	Spreiding klopt, horizon lang, mix binnen band. Valkuil: je onderschat hoe lang –20% kan aanhouden.
Herbalanceren	Aandelen zijn goedkoper geworden, je mix loopt scheef. Valkuil: kosten maken om te friemelen.
Gefaseerd bijkopen	Dip-cash stond klaar, these leeft. Valkuil: alles inzetten op de eerste –20%.
De-risken / sluiten	These kapot, korte horizon, leverage, klump. Valkuil: de-risken noemen wat eigenlijk paniek is.

Twee sporen: belegger en handelaar

Beurssignalen werkt voor mensen die een portefeuille vasthouden én voor mensen die setups uitvoeren. Gooi die twee niet op één hoop. Een ETF-belegger die bij –12% zijn wereldindex verkoopt, maakt een andere fout dan een optiehandelaar die een verliezende call blijft rollen ‘omdat hij terugkomt’.

Belegger	Handelaar / signaalvolger
Horizon in jaren.	Horizon in dagen tot weken.
Breed, vaste mix, bandbreedte.	Size per idee. Harde invalidatie.
Correctie = lawaai.	Correctie = andere setups, minder long.
Handelen is de uitzondering.	Geen signaal = geen trade.
Succes = het plan overleven.	Succes = proces volgen, ook bij verliesstreak.

Voor de signaalvolger is de gevaarlijkste zin in een dalende markt: ‘het systeem is nu even stil, dus ik bedenken zelf wel wat.’ Dat is het moment waarop emotie de stoel van het algoritme inneemt. Drie verliezen op rij horen erbij. Het plan is dan de volgende setup, niet de revanche-trade. Wij publiceren winst én verlies. Jij mag dat ook van jezelf eisen: geen verborgen boekhouding in je hoofd.

Wat je van het systeem kopieert — ook zonder signaal

Je hoeft onze algoritmes niet te verafgoden. Je moet wel begrijpen wélk gedrag ze afdwingen, want dat gedrag is precies wat particulieren in het rood laten vallen.

Geen twijfel ná de setup. Twijfel hoort vóór je instapt. Als je erin zit, werk je met de exit die je toen opschreef.

Data boven onderbuik. Volume, trend, steun, weerstand, wie er aan de koop- of verkoopkant zit. Geen onderbuik over 'het gevoel van de markt'.

De markt bepaalt het tempo. Meer groen in de trend, meer kansen. Terugtrekken, minder forceren. Jij forceert niet omdat je deze week 'iets moet doen'.

Bodem is structuur, geen eerste stuitering. Wachten tot de verkoopdruk op is, niet tot jij het zat bent om rood te zien.

Drie klikken, verder met je dag. Als een besluit zes schermen, drie chats en een slapeloze nacht vraagt, is het geen besluit. Het is onderhandeling met je angst.

Hygiëne in de dip

Je portefeuille vijf keer per dag openen is geen beheer. Het is krabben aan een muggenbeet. Zet het op wekelijks als je belegger bent. Als je handelt, kijk je naar setups en risico, niet naar je totale vermogen om jezelf te straffen.

Eén of twee bronnen. Geen commentaarlagen. Geen nieuwe complexe producten 'om te hedgen' die je niet kunt uitleggen aan iemand aan de keukentafel. Als je een partner hebt die dit vermogen deelt: zeg de zin hardop voordat je een grote verkoop doet. Circuit breaker. Klinkt zacht. Scheelt rekeningen.

Slaap. Sport. Geen groot besluit na vier uur nacht. Dat is geen wellnessadvies. Beslissingen onder slaaptekort lijken op beslissingen onder lichte dronkenschap. Je merkt het pas de volgende dag.

Als de stof is neergedaald

Schrijf drie regels. Wat voelde je. Wat deed je. Welke regel werkte. Als je max. drawdown in de praktijk ondraaglijk was, pas je de mix aan in rust — niet op de bodem, niet op de eerste plusweek. Als je te veel cash overhield en de rebound miste, schrijf je de staffel voor de volgende keer scherper. Discipline is geen karaktertrek. Het is administratie die je bijhoudt als het saaie weer is.

Jouw regels — invullen in rust

Zonder cijfers is een checklist een poster. Vul dit in vóór de volgende correctie. Pen, geen stemming van vandaag.

Veld	Jouw antwoord
Horizon van dit vermogen	_____ jaar
Geld nodig binnen 24 maanden?	Ja / Nee. Zo ja, welk bedrag: _____
Noodbuffer (maanden lasten)	_____ maanden
Doelmix aandelen / defensief	_____ % / _____ %
Herbalanceerband	± _____ procentpunt
Max. gewicht één titel	_____ %
Leverage toegestaan?	Nee / Ja, cap: _____
Max. drawdown die ik aankan	_____ % voordat ik de mix structureel verlaag
Dip-cash gereserveerd	€ _____ staffel: _____
Hoe vaak ik de portefeuille bekijk	_____
Wie ik bel vóór een grote exit	_____

Investment these van je drie grootste posities. Eén zin per stuk. En de zin waarin die these dood is.

Positie	These / these is kapot als...
1. _____	_____
2. _____	_____
3. _____	_____

NOODBLAD · print deze pagina

Geen onomkeerbare verkoop in de eerste 24 uur, tenzij margin of echte liquiditeitsnood.

Datum vandaag: _____ Drawdown portefeuille: _____ % Drawdown benchmark: _____ %

Wat is gedaald? ☐ markt ☐ sector ☐ één titel

☐ **Horizon ongewijzigd. Dit geld kan ik missen.**

☐ **Buffer staat. Geen rekening die dit moet betalen.**

☐ **Geen leverage / geen margin call.**

☐ **These van de grote posities leeft nog.**

☐ **Ik heb geen nieuw 'beschermingsproduct' nodig dat ik gisteren niet begreep.**

☐ **Besluit komt morgen, nuchter, met dit blad ernaast.**

Besluit in één zin

Als alle vakjes ja zijn: je doet niets, of je herbalanceert volgens de band die je in rust opschreef. Als buffer, horizon of these nee is: je handelt volgens dat blad — niet volgens de headline.

Slot

De markt gaat weer –10% doen. Daarna weer. Soms –20%, en dan voelt het alsof de regels van de vorige keer niet meer gelden. Meestal gelden ze wel. Wat verandert is jouw hartslag.

Wij kunnen je het volgende signaal sturen. We kunnen je niet de nacht geven waarin je de order laat staan. Dat is dit blad. Leg het naast het scherm. Als je hem nodig hebt, ben je te laat om hem nog te schrijven.

Weet wanneer je koopt. Weet wanneer je verkoopt. En weet vooral wanneer je niks doet.

[Beurssignalen.com](https://beurssignalen.com)

Disclaimer

Deze gids is een commerciële uiting en vormt geen beleggingsadvies. Het is ook geen gepersonaliseerde aanbeveling. Het bevat algemene informatie op basis waarvan u (op eigen verantwoordelijkheid en voor eigen rekening en risico) beslissingen kunt nemen. Beurssignalen raadt u aan om zelf advies in te winnen bij derden. U bent zelf verantwoordelijk voor uw beleggingsbeslissing(en).

Aan deze gids en de inhoud ervan kunnen geen rechten worden ontleend. Deze gids is gebaseerd op aannames en vormt geen enkele garantie voor een bepaalde ontwikkeling of resultaat. Beurssignalen is nooit aansprakelijk voor gebruik van deze gids.

Beleggen brengt grote risico's en kosten met zich mee. U kunt uw inleg of een deel ervan verliezen. De waarde van uw belegging kan fluctueren. In zijn algemeenheid wijst Beurssignalen erop dat het niet verstandig is om te beleggen met geld dat u nodig heeft om te kunnen voorzien in uw dagelijkse voorzieningen. In het verleden behaalde resultaten bieden geen garantie voor de toekomst.