

Emoties en beleggen: de grootste vijand van rendement?

Veel beleggers weten wat ze zouden moeten doen — rustig blijven, geduld hebben, vasthouden aan hun plan. Toch doen ze precies het tegenovergestelde op het slechtst mogelijke moment. Hoe komt dat?

Stel je voor: de markt daalt flink. Het nieuws staat vol met sombere voorspellingen. Vrienden en collega's beginnen te verkopen. Wat doe jij? Voor veel mensen is de neiging om ook te verkopen op dat moment bijna onweerstaanbaar — ook al is dat financieel gezien vaak de verkeerde keuze.

Dit is geen zwakte of gebrek aan kennis. Het is menselijk. En het is precies waarom emoties bij beleggen een grotere rol spelen dan de meeste mensen denken.

Wat is beleggerssentiment?

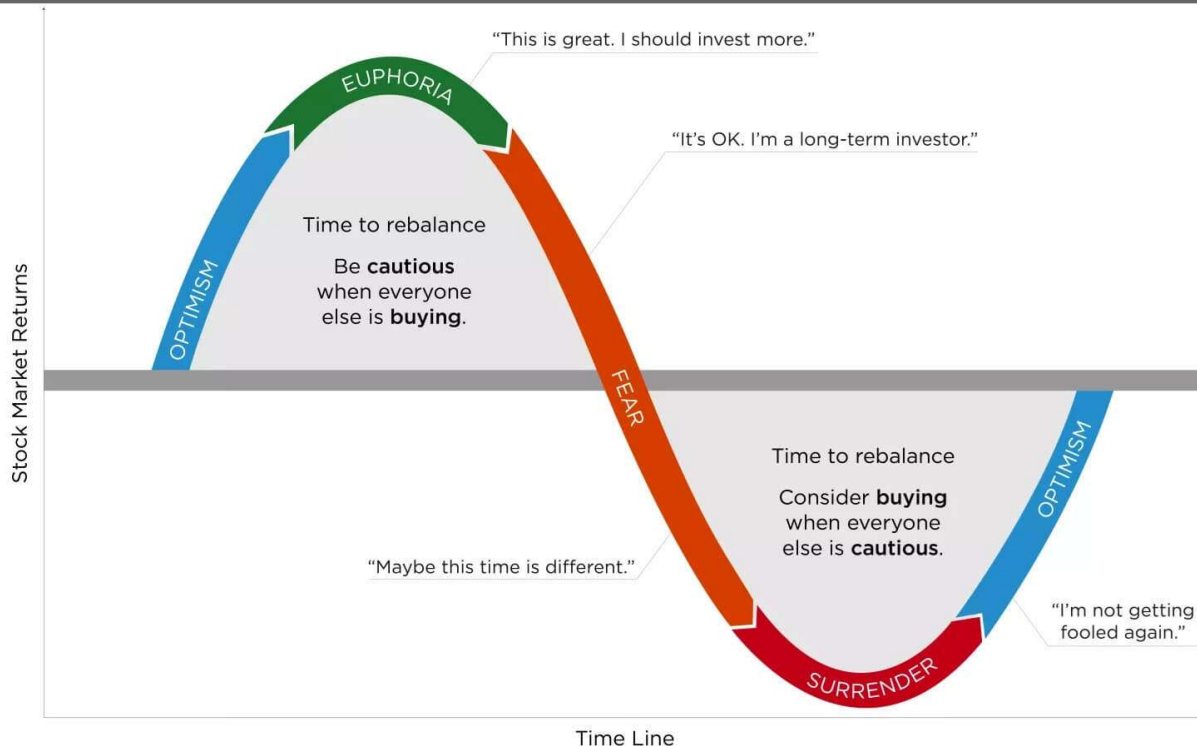
Economen spreken van investor sentiment: de collectieve stemming van beleggers op een bepaald moment. Dit sentiment is niet gebaseerd op rationele analyse van feiten, maar op gevoel, verwachtingen en de sfeer op de markt.

Onderzoekers Malcolm Baker en Jeffrey Wurgler concludeerden dat de vraag inmiddels niet meer is óf sentiment aandelenkoersen beïnvloedt, maar hoe sterk en bij welke aandelen dat het meest zichtbaar is. Met name speculatieve aandelen — denk aan jonge Tech bedrijven of crypto — blijken bijzonder gevoelig voor emotionele marktbevingen.

Dit vakgebied heet behavioral finance: de wetenschap die psychologie en financieel gedrag combineert. De centrale conclusie is helder: mensen beleggen lang niet zo rationeel als klassieke economietheorieën aannemen.

De grafiek hieronder laat zien hoe beleggers zich doorgaans voelen tijdens een typische marktcyclus — en op welk moment de emotie het gevaarlijkst is voor je rendement.

How Some Investors May Feel During a Typical Market Cycle



De emotionele marktcyclus — Bron: Khandelwal, V. (2025)

Drie emoties die beleggers het meest schaden

VERLIESAVERSIE

Verlies voelt psychologisch twee keer zo zwaar als eenzelfde winst. Hierdoor houden beleggers verliesgevende aandelen te lang vast en verkopen ze winnende posities juist te vroeg.

KUDDEGEDRAG

Beleggers volgen de massa, omdat dat veilig voelt. Dit drijft bubbels op — denk aan de dot.com-hype of crypto in 2021 — en versterkt crashes wanneer iedereen tegelijk uitstapt.

OVERMOED

Veel beleggers denken de markt te kunnen verslaan met eigen inzicht. Dit leidt tot te veel handelen, te weinig spreiding en uiteindelijk lagere rendementen.

De gevolgen in de praktijk

Emotioneel beleggen heeft concrete financiële gevolgen. Onderzoek laat keer op keer zien dat particuliere beleggers gemiddeld slechter presteren dan de markt — niet omdat ze slechte aandelen kiezen, maar omdat ze op het verkeerde moment handelen.

Ze kopen wanneer het optimisme hoog is en koersen al ver gestegen zijn, en verkopen wanneer de angst toeslaat en koersen juist op een dieptepunt staan. Tijdens de financiële crisis van 2008 verkochten beleggers meer dan 150 miljard dollar aan aandelenfondsen — grotendeels op of vlak bij het absolute dieptepunt van de markt.

"De pijn van verlies is altijd groter dan de vreugde van winst."

— Remco Folkertsma & Koen Seegers, Van Lanschot Kempen (2025)

Waarom rationeel beleggen zo moeilijk is

Ons brein is evolutionair niet gemaakt voor financiële markten. We zijn geprogrammeerd om snel te reageren op dreiging — handig voor onze voorouders, maar gevaarlijk wanneer een beurskoers daalt. Instinctief willen we dan vluchten: verkopen, cash aanhouden, iets doen.

Bovendien overspoelen markten ons dagelijks met nieuws, meningen en koersbewegingen. Dat maakt het moeilijk om het grote plaatje te zien en vast te houden aan een langetermijnstrategie — ook als je intellectueel weet dat dat de juiste aanpak is.

Hoe wij bij Deviem hiermee omgaan

Bij Deviem helpen we onze klanten om emotionele beslissingen te vermijden — niet door gevoelens te negeren, maar door een heldere strategie te hanteren die daar weerstand aan biedt. We werken met een lange termijn horizon, brede spreiding en wetenschappelijk onderbouwde beleggingsmethoden. Zo zorgen we ervoor dat een slechte beursdag geen slechte beleggingsbeslissing wordt.

Wat kun jij zelf doen?

- Werk met een duidelijk beleggingsplan en schrijf vooraf op wat je doet bij een koersdaling.
- Spreid je portefeuille breed — over sectoren, regio's en beleggingscategorieën.
- Kijk niet dagelijks naar je portefeuille. Hoe vaker je kijkt, hoe groter de kans op impulsieve beslissingen.
- Focus op de lange termijn. Tijdelijke dalingen horen bij beleggen — historisch gezien herstellen markten altijd.
- Overweeg professioneel advies. Een goede adviseur helpt je rationeel te blijven, juist op momenten dat dat het moeilijkst is.

Conclusie

Emoties spelen een grote — en onderschatte — rol bij beleggen. Angst, hebzucht en overmoed leiden tot slechte timing, onvoldoende spreiding en lagere rendementen. Succesvol beleggen betekent niet dat je nooit twijfelt, maar dat je een structuur hebt die voorkomt dat twijfel omslaat in een slechte beslissing. Discipline en een helder plan zijn uiteindelijk krachtiger dan welk marktinzicht dan ook.

BRONNEN

- Baker, M. & Wurgler, J. (2007). Investor Sentiment in the Stock Market. *Journal of Economics Perspectives*, 21(2), 129–151.

- Nofsinger, J.R. (2018). *The Psychology of Investing* (6e editie). Routledge.
- Bharti, R. (2026). Behavioral Finance and Its Impact on Individual Investment Decision-Making. *Applied Finance Letters*, 15.
- Folkertsma, R. & Seegers, K. (2025). De 7 meest voorkomende psychologische valkuilen bij beleggen. Van Lanschot Kempen. [Vanlanschotkempen.com/nl-nl/private-banking/inspiratie/beleggen-en-sparen/2025/10/7-meest-voorkomende-psychologische-valkuilen-bij-beleggen](https://www.vanlanschotkempen.com/nl-nl/private-banking/inspiratie/beleggen-en-sparen/2025/10/7-meest-voorkomende-psychologische-valkuilen-bij-beleggen)
- ABN AMRO (z.d.). De emotionele curve van de belegger. [Abnamro.nl/nl/prive/beleggen/artikelen/emotionele-curve-belegger.html](https://www.abnamro.nl/nl/prive/beleggen/artikelen/emotionele-curve-belegger.html)
- Katariya et al. (2024). Exploring Emotional Influences on Investment Choices: Stock Selection and Trading. *Literatuurreview*.