

Fünf Aktien, bei denen sich eine Aufstockung in Baisse-Phasen langfristig bewährt hat

1. Einleitung

Die Volatilität der Aktienmärkte stellt Anleger vor kontinuierliche Herausforderungen, insbesondere in Phasen des Rückgangs, die oft als Baisse-Phasen bezeichnet werden. Diese Perioden, die durch sinkende Kurse und erhöhte Unsicherheit gekennzeichnet sind, können für viele Investoren beunruhigend sein. Es hat sich jedoch historisch gezeigt, dass gerade solche Marktabschwünge langfristig orientierten Anlegern bedeutende Chancen bieten können¹. Wenn die breite Masse der Anleger in Panik gerät und Aktien verkauft, können sich Gelegenheiten ergeben, qualitativ hochwertige Aktien von starken Unternehmen zu reduzierten Preisen zu erwerben. Die Fähigkeit, einen Marktabschwung nicht als reine Bedrohung, sondern als potenzielle Einstiegschance zu betrachten, ist ein entscheidender Faktor für langfristigen Anlageerfolg.

Ziel dieses Berichts ist es, fünf Aktien zu identifizieren, die in der Vergangenheit in Baisse-Phasen eine attraktive Möglichkeit für eine langfristige Aufstockung des Portfolios darstellten. Die Analyse stützt sich auf historische Daten und die Performance dieser Aktien während und nach bedeutenden Marktabschwüngen. Es ist wichtig zu betonen, dass der Anlageerfolg in solchen Phasen maßgeblich von einer langfristigen Perspektive abhängt². Kurzfristige Schwankungen sind in Baisse-Phasen normal, doch der Fokus sollte auf dem langfristigen Wert und Wachstumspotenzial der ausgewählten Unternehmen liegen.

2. Das Verständnis von Marktabschwüngen (Baisse-Phasen)

2.1 Definition und Arten von Marktabschwüngen

Marktabschwünge sind ein wiederkehrendes Phänomen an den Finanzmärkten, und es ist wichtig, die verschiedenen Arten und ihre Merkmale zu verstehen. Ein Rückgang des Aktienmarktes von weniger als 10% wird oft als Dip, Pullback oder Sell-off bezeichnet. Eine Korrektur liegt vor, wenn der Markt einen Wertverlust von über 10%, aber weniger als 20% erleidet. Ein Bärenmarkt hingegen ist definiert als ein Rückgang des Marktwertes von mindestens 20% gegenüber dem vorherigen Höchststand. Zusätzlich zu diesen marktbezogenen Definitionen spielt auch die gesamtwirtschaftliche Lage eine Rolle. Eine Rezession wird als ein signifikanter Rückgang der Wirtschaftstätigkeit definiert, der sich über mehrere Monate erstreckt und normalerweise in Kennzahlen wie dem realen Bruttoinlandsprodukt, dem realen Einkommen, der Industrieproduktion und den Einzelhandelsumsätzen sichtbar wird³.

Historisch gesehen treten Korrekturen relativ häufig auf, durchschnittlich alle paar Jahre⁵. So erlebte der S&P 500 beispielsweise während des fast elfjährigen Bullenmarktes von März 2009

bis Februar 2020 fünf Korrekturen ⁵. Bärenmärkte sind seltener, können aber erhebliche Auswirkungen auf die Portfolios der Anleger haben. Das Verständnis dieser Terminologie hilft, die Schwere und den Kontext verschiedener Marktrückgänge einzuordnen. Eine Korrektur kann eine kurzfristige Reaktion auf bestimmte Ereignisse sein, während ein Bärenmarkt und eine Rezession auf tieferliegende wirtschaftliche Probleme hindeuten können. Die angemessene Anlagestrategie kann je nach Art und den zugrunde liegenden Ursachen des Abschwungs variieren.

2.2 Historischer Überblick über bedeutende Marktabschwünge

Die Geschichte der Aktienmärkte ist geprägt von Phasen des Wachstums und des Rückgangs. Ein Blick auf einige bedeutende historische Baisse-Phasen in den USA, als Referenzmarkt, kann wertvolle Lehren für heutige Anleger bieten. Die Weltwirtschaftskrise von 1929 war einer der schwersten Börsencrashes der Geschichte, gefolgt von einer langwierigen Erholungsphase, die über zwei Jahrzehnte dauerte ². Die Dotcom-Blase um die Jahrtausendwende (2000-2002) führte zu einem deutlichen Kursverfall insbesondere von Technologieaktien, und es dauerte mehrere Jahre, bis sich der Markt davon erholte ². Die globale Finanzkrise von 2008-2009, ausgelöst durch Probleme am US-Immobilienmarkt, zog die Weltwirtschaft in Mitleidenschaft und führte zu einem massiven Einbruch der Aktienkurse ⁶. Im Frühjahr 2020 erlebten die Märkte einen schnellen und heftigen Einbruch aufgrund der COVID-19-Pandemie, der sich jedoch bemerkenswert schnell wieder erholte ². Zuletzt führte der Ausbruch des Krieges in der Ukraine im Jahr 2022, zusammen mit einer steigenden Inflation und Lieferkettenproblemen, erneut zu einem Marktabschwung ².

Die Betrachtung dieser vergangenen Krisen und wie der Markt und einzelne Unternehmen diese bewältigt haben, liefert wichtige Erkenntnisse über die Widerstandsfähigkeit des Marktes und die Fähigkeit bestimmter Aktien, sich auch nach schweren Verlusten wieder zu erholen. Jede Krise hatte ihre spezifischen Ursachen und Auswirkungen, doch die allgemeine Tendenz ist, dass sich der Markt langfristig immer wieder erholt und neue Höchststände erreicht hat. Diese historische Perspektive kann Anlegern helfen, die aktuelle Marktvolatilität besser einzuordnen und das Vertrauen in die langfristige Aufwärtsbewegung der Märkte zu stärken.

Die folgende Tabelle fasst einige bedeutende historische Marktabschwünge und deren geschätzte Erholungszeiten zusammen:

Tabelle: Historische Marktabschwünge und Erholungszeiten

Marktabschwung	Zeitraum	Rückgang des S&P 500 (ca.)	Geschätzte Erholungszeit
Weltwirtschaftskrise	1929-1933	~80%	~25 Jahre ⁶
Dotcom-Blase	2000-2002	~50%	~12 Jahre ²

Finanzkrise 2008-2009	2008-2009	~57%	~6 Jahre ³
COVID-19-Crash	Februar-März 2020	~34%	~4 Monate ²
Ukraine/Inflation 2022	Dez 2021-Sep 2022	~28%	~18 Monate ²

2.3 Marktverhalten während und nach Baisse-Phasen

Während eines Bärenmarktes ist typischerweise ein erheblicher Kursverfall zu beobachten. Historische Daten deuten darauf hin, dass der durchschnittliche Rückgang während einer Rezession bei etwa 30% liegen kann ⁹. Es ist jedoch wichtig zu beachten, dass dieser Wert stark variieren kann, abhängig von den spezifischen Umständen der jeweiligen Krise und der betroffenen Sektoren. Anleger müssen sich darauf einstellen, dass ihre Portfolios während eines Bärenmarktes erhebliche Verluste erleiden können.

Die Zeit, die der Markt benötigt, um sich von einem solchen Abschwung zu erholen, kann ebenfalls stark variieren. Einige Erholungsphasen können nur wenige Monate dauern, wie beispielsweise nach dem COVID-19-Crash im Jahr 2020 ². Andere wiederum können sich über mehrere Jahre hinziehen, wie im Fall der Erholung nach der Dotcom-Blase oder der globalen Finanzkrise ². Die genaue Dauer der Erholung ist oft unvorhersehbar und hängt von einer Vielzahl von Faktoren ab, darunter die zugrunde liegenden wirtschaftlichen Bedingungen, das Anlegervertrauen und die politischen Maßnahmen zur Stabilisierung der Wirtschaft.

Trotz dieser Schwankungen und Unsicherheiten zeigt die historische Entwicklung des Aktienmarktes eine klare Tendenz: Nach jedem signifikanten Abschwung hat sich der Markt immer wieder erholt und langfristig neue Höchststände erreicht ². Diese Beobachtung ist für langfristig orientierte Anleger von entscheidender Bedeutung. Sie deutet darauf hin, dass das Aushalten von Marktabschwüngen und das Festhalten an einer soliden Anlagestrategie letztendlich belohnt werden. Die kurzfristige Volatilität sollte nicht dazu führen, dass Anleger in Panik geraten und ihre Anlagen zu ungünstigen Zeitpunkten verkaufen. Stattdessen bietet eine Baisse-Phase oft die Möglichkeit, qualitativ hochwertige Aktien zu attraktiven Preisen zu erwerben, von deren langfristigem Wachstumspotenzial Anleger profitieren können.

3. Kriterien zur Identifizierung vielversprechender Aktien

Um in Baisse-Phasen vielversprechende Aktien für langfristige Investitionen zu identifizieren, ist es entscheidend, bestimmte Kriterien zu berücksichtigen, die auf die Stärke und Widerstandsfähigkeit der Unternehmen hindeuten.

3.1 Starke Fundamentaldaten

Unternehmen mit starken Fundamentaldaten sind in der Regel besser gerüstet, wirtschaftliche Abschwünge zu überstehen und sich davon zu erholen. Ein wichtiger Indikator hierfür ist eine

konstante Rentabilität und ein positives Gewinnwachstum¹. Unternehmen, die kontinuierlich Gewinne erzielen und deren Gewinne im Laufe der Zeit wachsen, zeigen eine solide finanzielle Basis und die Fähigkeit, Wert für ihre Aktionäre zu schaffen. Analystenprognosen, die ein jährliches Gewinnwachstum pro Aktie (EPS) von mindestens 5% in den letzten fünf Jahren und idealerweise mindestens 6% in den nächsten fünf Jahren erwarten lassen, können hierbei hilfreich sein⁸.

Eine weitere wichtige Komponente starker Fundamentaldaten ist eine solide Bilanz mit geringer Verschuldung und ausreichend liquiden Mitteln⁷. Unternehmen mit einer niedrigen Schuldenquote im Verhältnis zum Eigenkapital und einem substanziellen Cash-Bestand sind weniger anfällig für steigende Zinsen und haben mehr finanzielle Flexibilität, um wirtschaftlich schwierige Zeiten zu meistern. Diese Unternehmen können in der Regel besser in ihr Geschäft investieren, Dividenden zahlen und potenzielle Übernahmen tätigen, selbst wenn die Wirtschaft schwächelt.

3.2 Etablierte Marktposition (Blue-Chip-Status)

Unternehmen mit einer etablierten Marktposition, oft als Blue-Chip-Aktien bezeichnet, sind in der Regel Marktführer in ihrer Branche und verfügen über einen starken Wettbewerbsvorteil⁸. Dieser Wettbewerbsvorteil kann sich in Form von Markentreue, einzigartigen Produkten oder hohen Markteintrittsbarrieren für Wettbewerber äußern. Marktführer haben oft eine größere Preissetzungsmacht und einen loyaleren Kundenstamm, was ihnen hilft, Krisen besser zu überstehen.

Blue-Chip-Aktien sind in der Regel bekannte und etablierte Unternehmen mit einer langen Geschichte¹⁰. Sie haben in der Vergangenheit verschiedene Wirtschaftskrisen überstanden und ihre Widerstandsfähigkeit unter Beweis gestellt. Diese Unternehmen sind oft in wichtigen Marktindizes wie dem S&P 500 vertreten und zeichnen sich durch eine hohe Marktkapitalisierung, eine solide Wachstumshistorie und gute Zukunftsaussichten aus¹¹. Obwohl sie möglicherweise nicht das gleiche hohe Wachstumspotenzial wie jüngere Wachstumsunternehmen aufweisen, bieten sie in der Regel eine höhere Stabilität und können in unsicheren Marktphasen als sicherer Hafen dienen.

3.3 Konstante Dividendenzahlungen

Unternehmen mit einer Historie von stabilen oder steigenden Dividendenzahlungen können in Baisse-Phasen besonders attraktiv sein¹. Dividendenaktien bieten Anlegern ein stetiges Einkommen, das in Zeiten fallender Aktienkurse eine zusätzliche Renditequelle darstellen kann. Eine lange Historie ununterbrochener Dividendenzahlungen, idealerweise über 20 Jahre oder sogar noch länger, deutet auf eine finanzielle Stärke und Disziplin des Unternehmens hin⁷. Unternehmen, die ihre Dividenden über viele Jahre hinweg kontinuierlich erhöht haben (sogenannte Dividend Aristocrats oder Dividend Kings), zeigen ein starkes Engagement gegenüber ihren Aktionären und eine Fähigkeit, auch in wirtschaftlich schwierigen Zeiten zuverlässige Erträge zu liefern¹⁴.

In einer Baisse-Phase können fallende Aktienkurse die Dividendenrendite dieser Unternehmen zusätzlich erhöhen¹. Die Dividendenrendite ist das Verhältnis der jährlichen Dividende pro Aktie zum aktuellen Aktienkurs. Wenn der Aktienkurs sinkt und die Dividende gleich bleibt, steigt die Dividendenrendite, was die Aktie für einkommensorientierte Anleger noch attraktiver machen kann. Der Kauf von Dividendenaktien während eines Abschwungs ermöglicht es Anlegern

somit, eine höhere Rendite auf ihre Investition zu erzielen und gleichzeitig von der potenziellen Kurssteigerung in der Erholungsphase zu profitieren.

3.4 Widerstandsfähigkeit in wirtschaftlichen Abschwüngen (rezessionssichere Sektoren)

Bestimmte Sektoren der Wirtschaft haben sich historisch als widerstandsfähiger gegenüber wirtschaftlichen Abschwüngen erwiesen. Dazu gehören in erster Linie defensive Sektoren wie Konsumgüter (Hersteller von Lebensmitteln, Getränken, Haushalts- und Körperpflegeprodukten), Gesundheitswesen (Pharma-, Biotech- und Medizintechnikunternehmen sowie Gesundheitsdienstleister) und Versorgungsunternehmen (Anbieter von Strom, Wasser und Gas)¹⁷. Die Nachfrage nach Gütern und Dienstleistungen dieser Sektoren bleibt in der Regel auch in wirtschaftlich schwierigen Zeiten relativ stabil, da es sich oft um grundlegende Bedürfnisse handelt, auf die Konsumenten auch bei knapperem Budget nicht verzichten können.

Darüber hinaus können in bestimmten Fällen auch Technologieaktien eine gewisse Widerstandsfähigkeit aufweisen, insbesondere solche, die von langfristigen Trends wie der Digitalisierung, Automatisierung und dem Übergang zu Cloud-basierten Lösungen profitieren²¹. Unternehmen, die kostensparende oder effizienzsteigernde Technologien anbieten, können auch in Rezessionen eine stabile Nachfrage verzeichnen, da Unternehmen bestrebt sind, ihre Betriebskosten zu senken. Es ist jedoch wichtig, innerhalb des Technologiesektors sorgfältig zu differenzieren, da einige Bereiche stärker von konjunkturellen Schwankungen betroffen sein können als andere.

3.5 Wachstumspotenzial

Neben den defensiven Eigenschaften ist es auch wichtig, auf Unternehmen mit langfristigen Wachstumsaussichten zu achten, die auch nach einer wirtschaftlichen Erholung ihr Wachstum fortsetzen können¹. Der Kauf solcher Aktien in einer Baisse-Phase kann zu überdurchschnittlichen Renditen führen, wenn sich der Markt erholt und das Unternehmen sein Wachstumspotenzial entfaltet. Dies können Unternehmen sein, die in zukunftsträchtigen Branchen tätig sind, innovative Produkte oder Dienstleistungen anbieten oder über starke Wettbewerbsvorteile verfügen, die es ihnen ermöglichen, Marktanteile zu gewinnen. Ein Unternehmen mit soliden Wachstumsaussichten hat das Potenzial, seinen Wert langfristig deutlich zu steigern, was sich positiv auf die Rendite für Anleger auswirkt, die in einer Baisse-Phase zugegriffen haben.

4. Historische Performance potenzieller Kandidaten während Abschwüngen

Die Anwendung der oben genannten Kriterien auf die historische Performance verschiedener Aktien während vergangener Marktabschwüngen kann uns helfen, vielversprechende Kandidaten für eine Aufstockung in Baisse-Phasen zu identifizieren.

4.1 Konsumgüter

Walmart (WMT): Dieser Einzelhandelsriese hat in der Vergangenheit gezeigt, dass er in

wirtschaftlich schwierigen Zeiten gut abschneiden kann. Während der Rezessionen von 2008 und 2020 übertraf die Performance der Walmart-Aktie den S&P 500 deutlich ⁸. Als Discount-Einzelhändler profitiert Walmart tendenziell davon, dass Konsumenten in wirtschaftlich unsicheren Zeiten preisbewusster werden und nach günstigeren Einkaufsmöglichkeiten suchen

²⁵.

Procter & Gamble (PG): Als Hersteller von Konsumgütern des täglichen Bedarfs wie Waschmittel, Hygieneartikel und Lebensmittel ist Procter & Gamble relativ unabhängig von der Konjunkturlage. Während der Finanzkrise 2007-09 zeigte die Aktie eine bessere Performance als der breite Markt des S&P 500 ⁷. Das Unternehmen verfügt über starke Marken und eine stabile Nachfrage nach seinen Produkten ⁷. Zudem ist P&G ein sogenannter Dividend Aristocrat, der seine Dividende seit 68 Jahren ununterbrochen erhöht hat ¹⁵.

PepsiCo (PEP): Ähnlich wie Procter & Gamble profitiert auch PepsiCo von der stabilen Nachfrage nach seinen Getränken und Snacks. Das Unternehmen hat eine lange und beeindruckende Geschichte von Dividendenzahlungen und -erhöhungen ⁷. PepsiCo hat ein diversifiziertes Geschäftsmodell, das es ihm ermöglicht, auch in wirtschaftlich herausfordernden Zeiten solide Ergebnisse zu erzielen.

4.2 Gesundheitswesen

Johnson & Johnson (JNJ): Die Nachfrage nach Gesundheitsprodukten und -dienstleistungen ist in der Regel konjunkturunabhängig. Während der Finanzkrise 2007-09 zeigte die Aktie von Johnson & Johnson eine bessere Performance als der S&P 500 ⁷. Das Unternehmen ist breit diversifiziert in den Bereichen Pharma, Medizintechnik und Konsumgesundheit tätig und profitiert vom demografischen Trend der alternden Bevölkerung ⁸. Johnson & Johnson ist ein Dividend King und hat seine Dividende seit 63 Jahren in Folge erhöht ¹⁴.

Abbott Laboratories (ABT): Abbott Laboratories ist ein weiteres Unternehmen im Gesundheitssektor, das in wirtschaftlich schwierigen Zeiten eine gute Performance gezeigt hat. Während der Rezessionen von 2008 und 2020 übertraf die Aktie den S&P 500 ⁸. Abbott bietet eine breite Palette von Gesundheitsprodukten und -dienstleistungen an, die auch in wirtschaftlich unsicheren Zeiten benötigt werden.

4.3 Technologie

Microsoft (MSFT): Obwohl der Technologiesektor oft als zyklisch angesehen wird, hat Microsoft in jüngster Zeit eine bemerkenswerte Widerstandsfähigkeit gezeigt. Während der Nasdaq-Korrektur im März 2025 zeigte die Aktie eine relative Stärke ²³. Die breite Palette an Software- und Cloud-Diensten, insbesondere für Unternehmenskunden, macht Microsoft zu einem wichtigen Anbieter, dessen Produkte und Dienstleistungen auch in Abschwüngen benötigt werden ²³. Microsoft zahlt seit 2004 Dividenden, die stetig gewachsen sind.

Nvidia (NVDA): Nvidia hat in den letzten Jahren ein enormes Wachstum erlebt, getrieben durch die steigende Nachfrage nach seinen Grafikprozessoren (GPUs) für Anwendungen im Bereich der künstlichen Intelligenz (KI). Obwohl die Aktie nach einer Phase starker Kursgewinne auch deutliche Korrekturen erfahren hat ⁵, profitiert das Unternehmen von einem langfristigen Wachstumstrend. Die Nachfrage nach Nvidias Technologie in Bereichen wie KI, Data Center und autonomes Fahren bleibt hoch ²¹.

Amazon (AMZN): Amazon hat sich von einem reinen Online-Händler zu einem diversifizierten Technologieunternehmen entwickelt, das in den Bereichen E-Commerce, Cloud Computing (Amazon Web Services - AWS) und digitale Werbung tätig ist. Während der Nasdaq-Korrektur im März 2025 zeigte die Aktie eine relative Widerstandsfähigkeit ²¹. Die Diversifizierung des Geschäftsmodells macht Amazon widerstandsfähiger gegenüber konjunkturellen Schwankungen. Insbesondere das Cloud-Computing-Geschäft AWS ist ein starker Wachstumstreiber.

4.4 Versorgungsunternehmen

NextEra Energy (NEE): Als Anbieter von Strom und erneuerbaren Energien ist die Nachfrage nach den Dienstleistungen von NextEra Energy stabil und konjunkturunabhängig. Das Unternehmen übertraf den S&P 500 in den Rezessionen von 2008 und 2020 ⁸. NextEra Energy ist führend im Bereich der erneuerbaren Energien und profitiert von dem langfristigen Trend zur Dekarbonisierung der Energieerzeugung ¹⁷. Zudem ist NextEra Energy ein Dividend Aristocrat mit 30 Jahren ununterbrochener Dividendenerhöhung ¹⁴.

5. Top 5 Aktien mit langfristigem Aufwärtspotenzial nach dem Kauf in einer Baisse-Phase

Basierend auf der historischen Performance in Baisse-Phasen, den starken Fundamentaldaten, der etablierten Marktposition, der Historie konstanter Dividendenzahlungen, der Widerstandsfähigkeit in wirtschaftlichen Abschwüngen und dem langfristigen Wachstumspotenzial lassen sich die folgenden fünf Aktien identifizieren, bei denen sich eine Aufstockung in Baisse-Phasen langfristig bewährt hat:

Aktie	Sektor	Historische Performance in Baisse-Phasen (Kurzübersicht)	Langfristiges Wachstumspotenzial	Dividendenhistorie
Walmart (WMT)	Konsumgüter	Outperformance des S&P 500 in den Rezessionen 2008 und 2020 ⁸	Profitiert von preisbewussten Konsumenten in Abschwüngen, etablierter E-Commerce-Präsenz	Stetige Dividendenzahlungen, Dividend Aristocrat

Procter & Gamble (PG)	Konsumgüter	Bessere Performance als der S&P 500 während der Finanzkrise 2007-09 ⁷	Starke Marken, stabile Nachfrage nach Konsumgütern des täglichen Bedarfs	Dividend King mit 68 Jahren ununterbrochener Erhöhung ¹⁵
Johnson & Johnson (JNJ)	Gesundheitswesen	Bessere Performance als der S&P 500 während der Finanzkrise 2007-09 ⁷	Diversifiziertes Geschäft, profitiert von alternder Bevölkerung	Dividend King mit 63 Jahren ununterbrochener Erhöhung ¹⁴
Microsoft (MSFT)	Technologie	Relative Stärke während des Nasdaq-Korrektur im März 2025 ²³	Führend in Cloud Computing und Unternehmenssoftware, Wachstumspotenzial in KI	Stetige Dividendenzahlungen seit 2004
NextEra Energy (NEE)	Versorgungsunternehmen	Outperformance des S&P 500 in den Rezessionen 2008 und 2020 ⁸	Führend im Bereich erneuerbare Energien, stabile Nachfrage nach Strom	Dividend Aristocrat mit 30 Jahren ununterbrochener Erhöhung ¹⁴

6. Anlagestrategie und Überlegungen

6.1 Langfristige Perspektive

Der Kauf von Aktien in Baisse-Phasen ist eine langfristige Anlagestrategie. Anleger sollten sich darauf einstellen, dass es Zeit braucht, bis sich der Markt vollständig erholt und die Investitionen die erwarteten Renditen erzielen ². Kurzfristige Volatilität ist in solchen Phasen normal und sollte nicht zu impulsiven Verkaufsentscheidungen führen. Der Fokus sollte stets auf dem langfristigen Wert und dem Wachstumspotenzial der ausgewählten Unternehmen liegen.

6.2 Diversifizierung

Eine breite Diversifizierung des Portfolios über verschiedene Sektoren und Anlageklassen ist entscheidend, um das Risiko zu minimieren ³. Durch die Streuung der Anlagen können die

Auswirkungen negativer Entwicklungen in einzelnen Sektoren oder bei einzelnen Aktien abgemildert werden. Es ist ratsam, nicht das gesamte Kapital auf wenige Aktien zu konzentrieren, sondern ein gut diversifiziertes Portfolio aufzubauen, das die oben genannten Kriterien berücksichtigt.

6.3 Dollar-Cost-Averaging

Die Strategie des Dollar-Cost-Averaging kann in Baisse-Phasen besonders effektiv sein³. Dabei wird regelmäßig ein fester Geldbetrag investiert, unabhängig vom aktuellen Aktienkurs. In Phasen fallender Kurse werden somit mehr Aktien für den gleichen Betrag gekauft, was den durchschnittlichen Kaufpreis senkt. Diese Methode kann helfen, das Risiko zu reduzieren, zum falschen Zeitpunkt eine große Summe zu investieren und von den niedrigeren Kursen in Abschwungphasen zu profitieren.

6.4 Risikomanagement

Anleger sollten stets ihre eigene Risikobereitschaft berücksichtigen und nur Geld investieren, dessen Verlust sie sich leisten können³⁵. Emotionale Entscheidungen, die auf Angst oder Panik basieren, sollten vermieden werden. Es ist wichtig, einen klaren Anlageplan zu haben und sich auch in turbulenten Marktphasen daran zu halten.

6.5 Kein Market Timing

Der Versuch, den exakten Tiefpunkt des Marktes vorherzusagen, ist in der Regel nicht erfolgversprechend². Stattdessen ist es sinnvoller, eine langfristige Strategie zu verfolgen und in qualitativ hochwertige Aktien zu investieren, wenn sich Gelegenheiten bieten. Die oben genannten fünf Aktien stellen Unternehmen dar, die historisch in Baisse-Phasen Widerstandsfähigkeit gezeigt haben und langfristiges Wachstumspotenzial bieten.

7. Fazit

Die Analyse historischer Marktabschwünge zeigt, dass bestimmte Aktien langfristig eine attraktive Performance nach dem Kauf in Baisse-Phasen erzielt haben. Unternehmen aus defensiven Sektoren wie Konsumgüter und Gesundheitswesen sowie etablierte Technologieunternehmen und Versorgungsbetriebe mit starken Fundamentaldaten und einer Historie von Dividendenzahlungen haben sich als widerstandsfähig erwiesen.

Die fünf identifizierten Aktien – **Walmart (WMT)**, **Procter & Gamble (PG)**, **Johnson & Johnson (JNJ)**, **Microsoft (MSFT)** und **NextEra Energy (NEE)** – weisen diese Merkmale auf und haben in der Vergangenheit gezeigt, dass sie in Baisse-Phasen eine gute Grundlage für langfristige Investitionen bieten können.

Es ist jedoch wichtig zu betonen, dass eine disziplinierte und langfristig orientierte Anlagestrategie, die Diversifizierung und gegebenenfalls Dollar-Cost-Averaging beinhaltet, entscheidend ist, um von Marktabschwüngen zu profitieren und langfristig erfolgreich zu sein. Der Versuch, den Markt perfekt zu timen, sollte vermieden werden. Stattdessen sollten sich Anleger auf die Qualität der ausgewählten Unternehmen und deren langfristiges Wachstumspotenzial konzentrieren.

Referenzen

1. How to Pick Stocks During a Stock Market Correction - Cabot Wealth Network, Zugriff am März 16, 2025, <https://www.cabotwealth.com/daily/stock-market/buy-low-during-stock-market-correction>
2. What We've Learned From 150 Years of Stock Market Crashes - Morningstar, Zugriff am März 16, 2025, <https://www.morningstar.com/economy/what-weve-learned-150-years-stock-market-crashes>
3. How long does it take stock markets to recover from a downturn? | IG Wealth Management, Zugriff am März 16, 2025, <https://www.ig.ca/en/insights/how-long-does-it-take-stock-markets-to-recover-from-a-downturn>
4. How Does The Stock Market Typically Perform During U.S. Recessions? | Russell Investments, Zugriff am März 16, 2025, <https://russellinvestments.com/us/blog/stock-market-us-recessions>
5. A 10% drop for stocks is scary, but isn't that rare - AP News, Zugriff am März 16, 2025, <https://apnews.com/article/financial-markets-correction-sp-wall-street-904910323785d377a7d61023df450b72>
6. Timeline of U.S. Stock Market Crashes - Investopedia, Zugriff am März 16, 2025, <https://www.investopedia.com/timeline-of-stock-market-crashes-5217820>
7. 20 Best Recession-Proof Dividend Stocks for a 2025 Downturn, Zugriff am März 16, 2025, <https://www.simplysafedividends.com/world-of-dividends/posts/939-20-best-recession-proof-dividend-stocks-for-a-2025-downturn>
8. What Are the Best Recession Proof Stocks to Buy? - Kubera, Zugriff am März 16, 2025, <https://www.kubera.com/blog/recession-proof-stocks>
9. Recessions and the Stock Market | Kathmere Capital, Zugriff am März 16, 2025, <https://www.kathmere.com/wp-content/uploads/2022/06/August-2022-Recessions-and-the-Stock-Market.pdf>
10. Recession-proof stocks - Freetrade, Zugriff am März 16, 2025, <https://freetrade.io/news/recession-proof-stocks>
11. 7 Best-Performing Blue-Chip Stocks for March 2025 - NerdWallet, Zugriff am März 16, 2025, <https://www.nerdwallet.com/article/investing/blue-chip-stocks>
12. Stock Market Sell-Off: 1 Super Safe Stock I Plan to Buy Hand Over Fist if the Market Keeps Falling | The Motley Fool, Zugriff am März 16, 2025, <https://www.fool.com/investing/2025/03/13/stock-market-sell-off-1-super-safe-stock-i-plan-to/>
13. Nasdaq Correction: 3 Safe High-Yield Dividend Stocks to Buy Now, Zugriff am März 16, 2025, <https://www.nasdaq.com/articles/nasdaq-correction-3-safe-high-yield-dividend-stocks-buy-now>
14. Best Dividend Stocks to Buy for Dependable Dividend Growth | Kiplinger, Zugriff am März 16, 2025, <https://www.kiplinger.com/investing/stocks/dividend-stocks/best-dividend-stocks-you-can-count-on>
15. 3 Super Safe Dividend Stocks to Buy in a Market Correction | The Motley Fool, Zugriff am März 16, 2025, <https://www.fool.com/investing/2024/05/24/3-super-safe-dividend-stocks-buy-market-correction/>
16. The 10 Best Dividend Stocks | Morningstar, Zugriff am März 16, 2025, <https://www.morningstar.com/stocks/10-best-dividend-stocks>
17. www.nerdwallet.com, Zugriff am März 16, 2025, <https://www.nerdwallet.com/article/investing/recession-proof-stocks#:~:text=Historically%2C%20consumer%20staples%2C%20health%20care,whatever%20turn%20the%20market%20takes.>
18. Looking for Recession-Proof Stocks? Find the Outperformers - NerdWallet, Zugriff am März 16, 2025, <https://www.nerdwallet.com/article/investing/recession-proof-stocks>

19. What to Invest in During a Recession: 4 Ideas - NerdWallet, Zugriff am März 16, 2025, <https://www.nerdwallet.com/article/investing/what-to-invest-in-during-recession>
20. 7 Tips on How to Survive in a Bear Market - Merrill Lynch, Zugriff am März 16, 2025, <https://www.ml.com/articles/7-keys-to-getting-through-a-prolonged-market-downturn.html>
21. The Nasdaq Just Hit Correction Territory. Here Are 5 Stocks You'll ..., Zugriff am März 16, 2025, <https://www.fool.com/investing/2025/03/14/the-nasdaq-just-hit-correction-territory-here-are/>
22. Nasdaq Correction: My Top 3 "Magnificent Seven" Stocks to Buy Now, Zugriff am März 16, 2025, <https://www.nasdaq.com/articles/nasdaq-correction-my-top-3-magnificent-seven-stocks-buy-now>
23. Nasdaq Correction: 2 Pullback Stocks to Buy and Hold for a Decade ..., Zugriff am März 16, 2025, <https://www.fool.com/investing/2025/03/11/nasdaq-correction-2-pullback-stocks-to-buy-and-hol/>
24. Nasdaq Stock Market Correction: 2 Ultra-Cheap Stocks to Buy Right Now, Zugriff am März 16, 2025, <https://www.nasdaq.com/articles/nasdaq-stock-market-correction-2-ultra-cheap-stocks-buy-right-now>
25. Industries That Can Thrive During Recessions - Investopedia, Zugriff am März 16, 2025, <https://www.investopedia.com/articles/stocks/08/industries-thrive-on-recession.asp>
26. 10 businesses that thrive in a recession - Conta, Zugriff am März 16, 2025, <https://conta.com/blog/10-businesses-that-thrive-in-recessions/>
27. DIVIDEND STOCKS IN BEAR MARKETS - INVESTING - BUY AND HOLD IN BEAR MARKETS — Ciovacco Capital Management, LLC, Zugriff am März 16, 2025, <https://www.ccmmarketmodel.com/dividend-stocks>
28. 10 Best Blue-Chip Stocks to Buy for the Long Term - Morningstar, Zugriff am März 16, 2025, <https://www.morningstar.com/stocks/10-best-blue-chip-stocks-buy-long-term>
29. Best Blue Chip Stocks: 21 Hedge Fund Top Picks - Kiplinger, Zugriff am März 16, 2025, <https://www.kiplinger.com/investing/stocks/blue-chip-stocks/605147/hedge-funds-top-blue-chip-stocks-to-buy-now>
30. 10 Best Recession-Proof Businesses of 2025 - LegalZoom, Zugriff am März 16, 2025, <https://www.legalzoom.com/articles/businesses-to-start-during-a-recession>
31. 15 Recession-Proof Business Ideas - the Center for Business Empowerment, Zugriff am März 16, 2025, <https://business.bankofamerica.com/resources/businesses-that-thrive-during-a-recession.html>
32. On Sale Now: 20 Blue Chip Stocks to Buy | The Motley Fool, Zugriff am März 16, 2025, <https://www.fool.com/investing/2025/03/13/on-sale-now-20-blue-chip-stocks-to-buy/>
33. Wall Street rallies to its best day in months, but that's not enough to salvage its losing week - AP News, Zugriff am März 16, 2025, <https://apnews.com/article/stocks-markets-rates-trump-china-99a47b4146ef7204ea94e0e5e46e5c26>
34. 3 Stocks on Sale in the Nasdaq Correction, Zugriff am März 16, 2025, <https://www.nasdaq.com/articles/3-stocks-sale-nasdaq-correction>
35. Worried about a market crash? Here's what you should do if you're an investor, Zugriff am März 16, 2025, <https://www.ctvnews.ca/business/article/worried-about-a-market-crash-heres-what-you-should-do-if-youre-an-investor/>
36. Best Investments For A Stock Market Crash - Forbes, Zugriff am März 16, 2025, <https://www.forbes.com/advisor/investing/best-investments-stock-market-crash/>
37. Understanding Stock Market Corrections and Crashes (2025) - Covenant Wealth Advisors, Zugriff am März 16, 2025, <https://www.covenantwealthadvisors.com/post/understanding-stock-market-corrections-and-crashes>