

Tagesplan

Trading-Tagebuch · Datum:

CHECKLISTE MORGENS	
Stimmung	
Daily-Bias	
Schlüsselniveaus	
Positionen	

TRADE-DETAILS					
Asset	Konfiguration		Kauf	Verkauf	R

ERGEBNISSE DES TAGES					
Trades	Bester	R	Größter Verlust	P&L gesamt	R gesamt

SESSION-ERWARTUNGEN	
► Eröffnung	
► Schluss	

FAZIT

+ Positiv	
– Negativ	
? Warum	
→ Fix	
Plan eingehalten?	

CHECKLISTE ABENDS	
☐ Positionsliste	
☐ Fazit	
☐ Nachtorders	

Wochenbilanz

Trading-Tagebuch · Woche vom:

MARKTKONTEXT DER WOCHE

Wochen-Bias	
Struktur	
Schlüsselniveaus	
Katalysatoren	
☐ Dailies durchgesehen	
☐ Trades erfasst	
☐ Equity-Kurve	
☐ Ziel erreicht	

BILANZ PRO TAG

Tag	Trades	Gewinner	Verlierer	Trefferquote	P&L	R gesamt	Bestes R	Notizen
Montag								
Dienstag								
Mittwoch								
Donnerstag								
Freitag								
Samstag								
Sonntag								
Gesamt								

ERGEBNISSE DER WOCHE

Trades	Trefferquote	P&L gesamt	R gesamt	Bester Tag	Bestes R	Max. Drawdown		
--------	--------------	---------------	----------	------------	----------	------------------	--	--

► Ziel								

FAZIT								
+ Positiv								
– Negativ								
? Warum								
→ Fix								
⚡ Fokus der nächsten Wo								

Monatsbilanz

Trading-Tagebuch · Monat:

1. KONTEXT DES MONATS

Makroökonomie	
Marktlage	
Stimmung	
Narrative	
Gesamt-Bias	

2. BILANZ PRO WOCHE

KW	Trades	Gewinner	Verlierer	Trefferquote	P&L	R gesamt	Bestes R	Notizen
S1								
S2								
S3								
S4								
S5								

3. ERGEBNISSE DES MONATS

Trades	Trefferquote	P&L gesamt	R gesamt	Beste Woche	Max. Drawdown	Bester Tag	Beste Serie	

4. ANALYSE HÄUFIGER FEHLER

Höchstens zwei Fehler. Für jeden: die Ursache, der Aktionsplan, der Erfolgsindikator.

Fehler #1	
→ Ursache	

→ Aktionsplan	
→ Erfolgsindikator	
Fehler #2	
→ Ursache	
→ Aktionsplan	
→ Erfolgsindikator	

5. EINZUSETZENDE STRATEGIE

► Setups	
► Märkte	
► Kontext	

6. RISIKOMANAGEMENT

Risiko pro Trade	
Tagesrisiko	
Monatsrisiko	
Max. Hebel	
Positionsgröße	
Harte Regeln	

7. ZIELE FÜR DEN NÄCHSTEN MONAT

► Performance	
► Prozess	
► Mindset	
► Lernen	

8. FAZIT DES VERGANGENEN MONATS

+ Positiv	
– Negativ	
? Warum	
→ Fix	
⚡ Schlüssellektion	

9. WEITERE ZIELE	
Monat +1	
Monat +2	

Anti-Rückfall

Tracker wiederkehrender Fehler

RÜCKFÄLLE — JEDES NEUE VORKOMMEN ANKREUZEN										
Rückfall	1	2	3	4	5	6	7	8	Gesamt	Was es mich gekostet hat
Inkonsistentes Gewinn-Verlust-Verhältnis									0	
Improvisierter Plan									0	
Zu früher Einstieg									0	
Einstiegspunkt im Verlust verschoben									0	
Zu früher Ausstieg									0	
Zu später Ausstieg									0	
Plan unterwegs geändert									0	
Zu viel eingesetzt									0	
Zu wenig eingesetzt									0	
Trade außerhalb der Schlüsselniveaus									0	
Trade ohne Stop-Loss									0	
Neuer Fehler?									0	

FOLGEN UND AKTIONSPLÄNE		
Wiederkehrender Fehler		Wie ich ihn abstelle
