ANGELIKA BEHLING
performance coaching for traders

Neun Fragen an deinen Trading-Plan



So gehst du vor: Kreuz bei jeder Frage an, ob du eine klare Antwort hast: J für ja, U für ungefähr, N für nein. Schreib deine Antwort auf die Linie. Wo du U oder N ankreuzt, entscheidest du heute noch im Moment. Kreuz ehrlich an, außer dir sieht es niemand. Das PDF lässt sich am Rechner ausfüllen.

1 Vor dem ersten Trade



Wetter, Wind und Körper werden geprüft, der Schirm ist gepackt. Wer nicht fit ist, springt nicht.

1 Weiß ich, woran ich merke, dass ich heute besser nicht trade?

☐ ja ☐ ungefähr ☐ nein

2 Weiß ich, wie viel Prozent ich höchstens pro Trade riskiere und wie groß damit meine Position ist?

☐ ja ☐ ungefähr ☐ nein

2 Der Einstieg



Gesprungen wird erst über dem richtigen Punkt. Stimmt der Punkt nicht, fliegt das Flugzeug noch eine Runde.

3 Weiß ich, woran ich mein Signal zum Einstieg erkenne?

☐ ja ☐ ungefähr ☐ nein

4 Erkenne ich die Momente, in denen ich einsteigen will, obwohl mein Signal nicht da ist?

☐ ja ☐ ungefähr ☐ nein

3 Im Trade



Die Öffnungshöhe steht fest. Man liest sie am Höhenmesser ab und verhandelt nicht.

5 Weiß ich, wo mein Stop liegt, bevor ich einsteige?

☐ ja ☐ ungefähr ☐ nein

6 Weiß ich, wo ich Gewinn nehme und was ich im laufenden Trade ändern darf?

☐ ja ☐ ungefähr ☐ nein

Die fünf Stationen folgen Brett Steenbarger: The Daily Trading Coach, 2009.

ANGELIKA BEHLING
performance coaching for traders

4 Der Notfallplan



Was tue ich, wenn der Schirm nicht richtig aufgeht? Das wird am Boden geübt, bis jeder Handgriff sitzt. In der Luft wird nur noch ausgeführt.

7 Weiß ich, nach wie vielen Verlusten in Folge oder bei welchem Tagesminus ich Pause mache und was ich dann tue?

☐ ja ☐ ungefähr ☐ nein

8 Weiß ich, ab welchem Punkt ich für heute aufhöre und was es ab dann nicht mehr gibt?

☐ ja ☐ ungefähr ☐ nein

> **Und der Öffnungsautomat?** Beim Springen öffnet er die Reserve von selbst, wenn du nicht mehr handelst. Im Trading ist das alles, was von selbst greift: die Stop-Order im Markt, eine Tagesgrenze in deiner Plattform, die Zwangsschließung beim Broker, beim Prop-Konto die Tagesverlustgrenze der Firma. Deine eigene Grenze liegt darüber, damit du entscheidest und nicht die Firma.

5 Nach dem Handelstag



Nach jedem Sprung gibt es ein Debriefing: Was lief, was nicht? Beim Trading ist das dein Journal.

9 Prüfe ich nach dem Handelstag, ob ich meine Regeln eingehalten habe, unabhängig von Gewinn oder Verlust?

☐ ja ☐ ungefähr ☐ nein

Deine Schwimmzone

Wo hast du die meisten Kreuze bei „ungefähr“ oder „nein“? Dort fehlt dir noch eine klare Regel. Wenn es eng wird, entscheidest du an dieser Stelle aus dem Bauch. Such dir eine dieser Fragen aus und schreib eine klare Antwort als Wenn-dann-Satz.

Frage Nr. .....

Wenn .....

dann .....

Prüf deinen Satz

- Kann ich ihn am Abend mit Ja oder Nein überprüfen?
- Nennt er eine Situation, die ich erkenne, und nicht einen Zustand, den ich erreichen will?
- Steht er fest, bevor ich in den Trade gehe?

Beispiele

- Wenn ich zwei Verluste in Folge habe, stehe ich auf und gehe zehn Minuten vor die Tür.
- Wenn ich in einer Position Stress habe, reduziere ich meine Positionsgröße.

Deine Aufgabe ab morgen

1. Schau dir dein Blatt nach ein paar Tagen noch einmal an. Wo sind deine Regeln noch nicht scharf genug?
2. Zwei Wochen lang: Lies deinen Wenn-dann-Satz vor dem ersten Trade und halte abends im Journal fest, ob du ihn eingehalten hast, mit Ja oder Nein.
3. Wenn du schon ein festes Setup hast: Teste es an mindestens 100 Trades und schreib jeden auf.