

Trading Tagebuch

1. Rahmendaten

Datum: Uhrzeit:

Asset / Markt:

Richtung: ☐ Long ☐ Short

Einstieg: Ausstieg:

P&L (€): P&L (%):

Positionsgröße: Gebühren/Prov.:

2. Strategie & Trade-Idee

Strategie / Setup:

Marktumfeld:

News / Ereignisse:

Grund für den Einstieg:

Geplantes Risiko: CRV:

3. Chart / Trade-Skizze

Screenshot, Entry/Exit, SL/TP und relevante Chartmuster einzeichnen.

4. Emotionen & Gedanken

Vor dem Trade:

☐ Ruhig ☐ Motiviert ☐ Unsicher

Während des Trades:

☐ Ruhig ☐ Nervös ☐ Impulsiv

Nach dem Trade:

☐ Zufrieden ☐ Frustriert

Was ging mir durch den Kopf?

5. Trade reflektieren

Habe ich meine Strategie eingehalten?

☐ Ja ☐ Nein ☐ Teilweise

Habe ich mein Risikomanagement eingehalten?

☐ Ja ☐ Nein ☐ Teilweise

War der Trade nach Plan?

☐ Ja ☐ Nein ☐ Teilweise

War meine Entscheidung emotional beeinflusst?

☐ Ja ☐ Nein ☐ Teilweise

6. Was war gut?

7. Was kann ich verbessern?

8. Wichtigste Erkenntnis / Learning

