# TRADING PLAN

# VORLAGE

Dein Regelwerk für den Handelstag. Acht Fragen, einmal beantwortet und jeden Tag vor dem Handel gelesen.

**NAME**

**MARKT UND ZEITFENSTER**

**GÜLTIG AB**

**Kurz halten, ausdrucken, unterschreiben**

Dein Plan muss auf wenige Seiten passen, denn du liest ihn jeden Tag vor dem Handel. Größere Änderungen nimmst du erst nach mindestens fünfzehn Handelstagen vor.

## 01 Ziele und dein persönliches Warum

Warum tradest du, und was willst du in den nächsten sechs Monaten erreichen? Formuliere Prozessziele statt Geldziele. Ein Horizont von sechs Monaten bleibt greifbar.

**DEINE REGEL**

**BEISPIEL**
An zwanzig Handelstagen in Folge alle Regeln eingehalten.

## 02 Märkte und Handelszeiten

Welche Märkte handelst du, und zu welchen Uhrzeiten? Für die meisten reichen ein oder zwei Märkte und ein festes Zeitfenster. Wer alles gleichzeitig beobachtet, verliert den Überblick.

**DEINE REGEL**

**BEISPIEL**
ES und NQ an der CME, in den ersten Stunden der Cash-Session.

## 03 Setups und Einstiegskriterien

Beschreibe die zwei bis drei Setups, die du handelst, und die Mindestanforderungen für einen Einstieg. Was muss gegeben sein, damit du klickst?

**DEINE REGEL**

**BEISPIEL**
Einstieg nur mit Bestätigung im Orderflow. Ein Setup, das nicht im Plan steht, wird nicht gehandelt.

## 04 Ausstieg: Stop-Loss und Ziel

Wo liegt der Stop, wo das Ziel, und ab welchem Chance-Risiko-Verhältnis gehst du einen Trade überhaupt ein? Der Stop sitzt dort, wo deine These widerlegt ist.

**DEINE REGEL**

**BEISPIEL**
Stop wenige Punkte über der Zone, Ziel am Tief des Vortags, gut zwei zu eins. Der Stop bewegt sich nur in Richtung Einstieg.

## 05 Risiko pro Trade und Positionsgröße

Wie viel riskierst du pro Trade? Aus Risiko und Stop-Abstand ergibt sich die Positionsgröße. Wichtiger als der genaue Prozentsatz ist, dass du ihn konstant einhältst.

**DEINE REGEL**

**BEISPIEL**
Ein bis zwei Prozent des Kontos je Trade, gerechnet in Risikoeinheiten.

## 06 Tageslimit, Wochenlimit und Anzahl der Trades

Wann endet der Handelstag? Das Tagesverlust-Limit ist die härteste Regel im Plan. Wähle es so, dass du mehrere Verlusttage hintereinander überstehst.

**DEINE REGEL**

**BEISPIEL**
Tagesverlust-Limit drei Risikoeinheiten. Ist eine Grenze erreicht, endet der Handelstag.

## 07 Routine und Vorbereitung

Was passiert vor jeder Sitzung? Dazu gehört auch ein kurzer Check deines mentalen Zustands. Wer müde oder abgelenkt ist, handelt schlechter.

**DEINE REGEL**

**BEISPIEL**
Kalender prüfen, Bias festlegen, Zonen markieren, Szenarien notieren.

## 08 Dokumentation und Review

Wann wertest du aus? Ohne diesen Teil weißt du nie, ob deine Regeln funktionieren oder ob du sie nur nicht befolgt hast.

**DEINE REGEL**

**BEISPIEL**
Nach jedem Trade ins Journal, am Ende jeder Woche ein Rückblick.

## Vor jeder Sitzung

Diese Liste gehst du durch, bevor der erste Trade möglich ist. Erst wenn alles steht, beginnt der Handelstag.

- [ ] Wirtschaftskalender geprüft
- [ ] Bias für den Tag festgelegt
- [ ] Relevante Zonen markiert
- [ ] Szenarien notiert, Plan A und Plan B
- [ ] Positionsgröße aus Risiko und Stop-Abstand berechnet
- [ ] Mentaler Zustand geprüft: ausgeruht, ungestört, bereit

## Deine harten Grenzen

Trag die Werte einmal ein und ändere sie nicht mitten im Handelstag. Ist eine Grenze erreicht, endet der Tag.

| | |
|---|---|
| Risiko je Trade | |
| Tagesverlust-Limit | |
| Wochenlimit | |
| Maximale Anzahl Trades je Tag | |
| Maximale Verlusttrades je Tag | |

### Vertrag mit dir selbst

Ich halte mich an die Regeln auf diesen Seiten. Größere Änderungen nehme ich frühestens nach fünfzehn Handelstagen vor, und zwar auf Basis meines Journals, nicht nach zwei schlechten Tagen.

Ort und Datum

Unterschrift

Manche Trader tragen zusätzlich eine Miniversion mit den wichtigsten Regeln bei sich. Trag sie hier ein, schneide die Karte aus und leg sie neben den Bildschirm.

MEIN PLAN traivend.com

**MARKT UND ZEITFENSTER**

**SETUP, NUR MIT BESTÄTIGUNG**

**RISIKO JE TRADE**

**TAGESVERLUST-LIMIT**

**Der Stop bewegt sich nur in Richtung Einstieg.**
Ist eine Grenze erreicht, endet der Handelstag.

MEIN PLAN traivend.com

**MARKT UND ZEITFENSTER**

**SETUP, NUR MIT BESTÄTIGUNG**

**RISIKO JE TRADE**

**TAGESVERLUST-LIMIT**

**Der Stop bewegt sich nur in Richtung Einstieg.**
Ist eine Grenze erreicht, endet der Handelstag.