



# Tradingplan

für konstante Gewinne

Template

**PDF Datei**

Überall abrufbar

**11 Seiten**

für Deine Regeln,  
Dokumentationen  
und Ziele

**Interaktiv**

direkt bearbeiten oder  
ausdrucken

Mein Name:

---

## Inhaltsverzeichnis

1. **Routine**
  - a. Rituale
  - b. Vorbereitung
  - c. Dokumentation
  
2. **Umstände**
  - a. Ordnung
  - b. Ablenkung
  - c. Umgebung
  
3. **Rahmenbedingungen**
  - a. Märkte
  - b. Handelsrichtung
  - c. Arbeitszeiten
  
4. **Regeln**
  - a. News
  - b. Trade-Limitierung
  - c. Verlustlimits
  - d. Maximales Risiko pro Trade
  - e. Positionsgrößen
  - f. Profitabilitätsmanagement
  
5. **Ziel**
  - a. Tagesziel
  - b. Setup-Optimierung
  - c. Screentime
  - d. Daily Research
  - e. Statistiken

Ein Tradingplan ist unabdingbar im Trading. Noch wichtiger, als einen Tradingplan zu haben, ist die notwendige Disziplin, diesen Tag für Tag aktiv zu nutzen. Die Regeln sind in Stein gemeißelt und dürfen nicht verletzt werden. Ein Trader ist nur so gut wie sein Tradingplan. Wenn du keinen hast und immer noch kein Erfolg verzeichnen kannst, wird es Zeit, einen zu erstellen. Reflektiere und analysiere dein Trading, deine Herausforderungen und Probleme. Versuche herauszufinden, durch welche Maßnahmen du diese beheben kannst und definiere klare Regeln. Nutze meine Inspirationen und Ideen und lass die einzelnen Punkte, mit denen du gerne arbeiten würdest, in deinen Plan mit einfließen. Ich wünsche dir viel Erfolg dabei!

*Eugen Denisenko*

## Die Routine

Eine klare Routine verhilft dir dazu, Trading als einen disziplinierten Beruf auszuüben. Im Trading ist kein Tag gleich, denn der Markt verändert sich ständig und ist stets im Wandel. Dennoch erfordert Trading eine gewisse Ordnung und Struktur. Diese definieren wir in einer Routine.

### **Rituale:**

Zur Routine können gewisse Rituale zählen. Mit diesen wird vor dem Trading Energie gesammelt, um sich mental auf das Trading vorzubereiten. Es kann neben einer Meditation ein Buch sein. Eine Biografie über erfolgreiche oder großartige Menschen, ein Podcast über Persönlichkeitsentwicklung oder Erfolg wären solche Beispiele. Der Zweck dessen ist es, das Energielevel hochzubekommen und Stress abzubauen. Es muss eine Gewinnermentalität aufgebaut werden. Sich sein Visionboard und seine Ziele vor Augen zu führen, wären ebenfalls weitere motivierende Dinge, die einen selbst aufbauen. Auch das Zubereiten eines Kaffees oder Tees oder einfach ein Glas Wasser kann den Modus aktivieren, welcher auf das Trading vorbereitet.

### **Meine persönlichen Rituale, welche ich vor dem Trading durchführen werde:**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## Die Routine

### Vorbereitung:

Ehe es mit dem eigentlichen Trading losgeht, müssen gewisse Dinge vorbereitet werden. Hierzu zählen neben der persönlichen Mentalität auch ein paar technische Faktoren. Bevor man aktiv tradet, sollte das Workspace vorbereitet sein. Hierzu wird alles ordentlich angeordnet, so dass man komfortabel und übersichtlich traden kann. Zudem wird die Software vorbereitet, mit der man das Trading trackt, falls man dies nicht händisch macht. Noch bevor auch nur der erste Trade abgesetzt wird, wird vor jedem Tradingtag eine Marktanalyse durchgeführt und der Wirtschaftskalender gecheckt.

### Meine Vorbereitung:

---

---

---

---

### Dokumentation:

Alle Aktionen am Markt müssen dokumentiert werden. Hierfür benötigt man eine Software, eine Excel-Tabelle oder einen Block, um die Trades festzuhalten. Neben den einzelnen Tradeinformationen wird jeder Trade kommentiert und ausgewertet. Am Ende des Tages oder spätestens am Folgetag erfolgt ein Review / eine Gesamtauswertung der Trades. Auch die Trademöglichkeiten, welche an diesem Tag möglich gewesen wären, werden geresearcht.

### So dokumentiere ich mein Trading:

---

---

---

## Die Umstände

Die persönlichen Umstände können einen Trader super motivieren und unterstützen oder einem möglicherweise auch die Hölle heiß machen und in den Ruin ziehen. Wichtig hierbei ist es, sich die Umstände so zurechtzumachen, dass es einen nicht runterzieht.

### **Ordnung:**

Das Ergebnis profitablen Tradings ist abhängig von der Disziplin, der Ordnung und vom Fleiß eines Traders. Die Ordnung am Arbeitsplatz ist genauso wichtig wie die Ordnung der Gedanken. So hat man sicherzustellen, dass Unordnung keine Behinderung darstellt und gibt somit acht auf seinen Arbeitsplatz.

### **Ablenkung:**

Bevor es ins aktive Trading geht und man sich auf den Modus des Tradings einstellt, eliminiert man jegliche Ablenkungsfaktoren. Dazu zählen Störgeräusche von lauten Fernsehern, Handys oder anderen Tönen, die einen klaren und fokussierten Gedanken verhindern könnten. Auch Computerprogramme oder Seiten, die einem Zeit und Fokus kosten und einfach nur ablenken, werden geschlossen. Es wird alles Notwendige unternommen, um das eigene Stresslevel zu reduzieren.

### **Umgebung:**

Zur Ablenkung zählt auch die eigene Umgebung. Eine Familie zu haben, ist toll und sollte auch anspornen. Dennoch kann sie einen stark ablenken und sollte kein Bestandteil des aktiven Tradings sein. Sobald man im aktiven Trading ist, ist es sehr wichtig, sich möglichst schnell von diesen Ablenkungsfaktoren zu isolieren. Auch der Ort des Tradings muss gut bedacht werden. Trading am Laptop in der Sonne am Strand mag zwar möglich sein, sieht in der Praxis aber nicht so entspannt aus, wie man glaubt. Wenn man tradet, sollte dies an einem festen Arbeitsplatz sein und nicht mal auf die Schnelle im Auto oder im Restaurant am Smartphone. Es passieren viele unerwartete Fehler bei solchen leichtsinnigen Aktionen.

## Die Rahmenbedingungen

Die Rahmenbedingungen sorgen für einen klaren Fokus im Trading. Um sich nicht zu verirren und primär das zu tun, was getan werden muss, werden diese definiert. Andernfalls wird man sich im Zweifelsfall im Kreis drehen und nicht vorwärtskommen. Es ist wichtig, gewisse Parameter klar zu definieren, um es einmal richtig zu machen, anstatt es dreißig Mal wiederholen zu müssen und nicht voranzukommen.

### **Märkte:**

Um eine klare Expertise aufzubauen, bringt es nichts, auf 30 Märkten gleichzeitig zu tanzen. So lernt man die Eigenschaften und Besonderheiten eines Marktes nie kennen. Wichtig ist die Fokussierung und die Priorisierung weniger Märkte, um dort ein Experte zu werden. Hierfür empfehle ich zum Anfang zwei bis drei Märkte. Zudem sollten es Märkte sein, in denen man sich wohlfühlt und "leicht" traden kann. Wenn man seine Favoriten gefunden hat, werden diese für die nächsten Monate getradet und geresearcht. Sobald man diese Märkte im Schlaf beherrscht, kann die Watchlist erweitert werden.

### **Auf diese Märkte werde ich mich festlegen:**

---

---

---

### **Handelsrichtung:**

Bevor eine Tradingssession gestartet wird, muss von Vornherein klar sein, welche Handelsrichtung / welcher Handelsstil verfolgt wird. Möchte man klassisches Intraday-Trading betreiben oder kurzfristiges Scalping? Man sollte es nicht unbedingt mischen, wenn man noch am Anfang steht.

## Die Rahmenbedingungen

### Arbeitszeiten:

Das Trading kann rund um die Uhr betrieben werden. Dennoch ist es wichtig, sich Richtwerte zu überlegen, um kein Overtrading zu betreiben beziehungsweise mal aus dem Fokus rauszukommen, um sich neu zu ordnen und sich nicht zu verrennen. Zudem sollte man aufpassen, wenn man sessionübergreifend tradet. Der Markt am Nachmittag oder Abend läuft nicht unbedingt genauso wie am Vormittag. Daher darf man nicht mit derselben Erwartungshaltung an den Markt gehen wie in der vorherigen Session. In einem Research sollte man eine Auswertung vornehmen, um zu ermitteln, zu welchen Sessions die Profitabilität am höchsten ist.

Morgen-Session zwischen 08:00 und 12:30 Uhr

Nachmittag-Session zwischen: 15:00 und 18:00 Uhr

Abend-Session zwischen 20:00 und 22:00 Uhr

Neben den aktiven Tradingzeiten sollte man auch klare Breaks einplanen. In diesen Pausen ordnet man sich neu und beschafft sich neue Energie. Wichtig ist, sich klare Arbeitsblöcke mit anschließenden Pausen auszudenken, um effektiv arbeiten zu können.

### Zu diesen Wochentagen und Uhrzeiten möchte ich primär traden:

Wochentag:	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Uhrzeiten:					

### Meine Pausen definiere ich wie folgt:

---

---

---

## Die Regeln

Die Regeln setzen klar definierte Grenzen im Trading. Ein Trader ist selbstständig und eigenverantwortlich. Diese Eigenverantwortung baut man mit der Zeit auf, indem man sich lange genug mit dem Trading beschäftigt und immer mehr versteht, worauf es tatsächlich ankommt. Auf dem Weg des Aufbaus wird man vor vielen Herausforderungen und Fallen stehen. Um den Totalverlust zu vermeiden, definiert man klare, in Stein gemeißelte Regeln. Wenn man nicht bereit ist, sich an diese Regeln diszipliniert zu halten, hat man an der Börse schlicht und einfach nichts verloren.

### **News:**

Durch fast schon tägliche Veröffentlichungen von Wirtschaftsnachrichten bewegen sich Märkte oft sehr irrational und unberechenbar. Genau zu diesen Zeitpunkten der Veröffentlichung ist Vorsicht geboten. Hierfür definiert man einen klaren Zeitrahmen, zu dem man nicht traden darf. Ich empfehle, fünf bis zehn Minuten vor Veröffentlichung der wichtigsten und bedeutsamsten Nachrichten keine Positionen mehr zu eröffnen.

### **Trade-Limitierungen:**

Um das sogenannte Overtrading zu vermeiden, welches oftmals zu horrenden oder gar Totalverlusten führt, setzt man sich Limits. Folgende Limitierungen können definiert werden:

“Ich trade eine Summe x an Trades pro Tag ...,”

“Ich akzeptiere maximal Anzahl x an Verlusttrades ...,”

“Ich führe maximal Anzahl x an Trades pro Session durch ...,”

“Ich akzeptiere maximal Anzahl x an Verlusttrades hintereinander ...,”

... bis ich Maßnahmen ergreife, wie zum Beispiel das Trading zu unterbrechen, eine Pause einzulegen oder das Trading für heute gut sein zu lassen.”

Für jedes Ergebnis muss eine Antwort vorhanden sein. Es darf nicht sein, dass man willkürlich drauflostradet – ohne klare Maßnahmen und Regeln. Andernfalls ist die Null auf dem Konto die einzige Limitierung.



## Die Regeln

**So limitiere ich die Anzahl meiner Trades:**

---

---

**Folgende Maßnahmen ergreife ich bei Erreichen des Limits:**

---

---

### **Verlustlimits:**

Um das eigene Tradingkonto nicht gegen die Wand zu fahren, wird neben der Quantität der Trades auch der maximale Verlust begrenzt. Dies sorgt für den Schutz des Kontos und verhindert weitere gravierende Verluste. Verluste können wie folgt limitiert werden:

### **Tagesverlustlimit:**

“Ich setze mir folgenden Betrag fest, welchen ich pro Tag maximal verlieren darf, bis ich den Tradingtag abbreche.”

### **Wochenverlustlimit:**

Wenn die Marktkonditionen einer Woche einfach nicht passen und Tag für Tag Verluste entstehen, wird ein klares Wochenverlustlimit definiert. Sobald dieses erreicht ist, wird die Woche für den Handel ausgeschlossen.

**Mein Tagesverlustlimit:**

---

**Mein Wochenverlustlimit:**

---

## Die Regeln

### Das maximale Risiko pro Trade:

Um das Risikomanagement möglichst einfach zu gestalten, kann ein maximales Risiko pro Trade festgesetzt werden. Dieser pauschale Betrag wird für jeden Trade eingesetzt. Optimal berechnen kann man ihn, indem man sich das Tagesverlustlimit nimmt und dieses durch die maximale Anzahl an Verlusttrades pro Tag teilt. Beispiel: Das Tagesverlustlimit beträgt \$ 500 und es dürfen maximal zwei Verlusttrades realisiert werden. So würde das maximale Risiko pro Trade \$ 250 betragen.

### Die Positionsgröße:

Die optimale Positionsgröße lässt sich aus dem maximalen Risiko pro Trade und dem Stopploss berechnen. Die Anzahl der Kontrakte für einen Trade ist immer davon abhängig. Beispiel: Es werden pro Trade \$ 500 riskiert und der Stopploss für den Trade beträgt im CL 25 Ticks. So wird zuerst ermittelt, wie hoch das Risiko pro Tick ist: \$ 500 ./ 25 Ticks = \$ 20 pro Tick. Dann teilt man diesen Wert durch den Tickwert des Futures – in dem Fall der CL (hier ist ein Tick \$ 10 wert pro Kontrakt). \$ 20 ./ \$ 10 ergibt 2 Kontrakte. Somit beträgt die optimale Kontraktanzahl 2 Lots.

### Die Formel:

$$\frac{\left( \begin{array}{l} \text{Max. Risiko pro Trade in \$} \\ \text{Stopploss in Ticks} \end{array} \right)}{\text{Tickwert des Futures in \$}} = \text{Kontraktanzahl}$$

### Mein maximales Risiko pro Trade:

---

### Das Profitabilitätsmanagement:

Im Trading gibt es viele verschiedene Arten, die Profitabilität zu erlangen. Am Ende des Tages ist es immer nur ein Rechenspielchen. Durch unterschiedliche Arten des Managements kann man die Profitabilität erreichen. Wichtig ist es, sich auf eine Methode festzulegen und diese langfristig verfolgen. Viele solcher Variationen und Methoden haben wir entwickelt und langfristig erfolgreich nutzen können.

## Das Ziel

Sich im Trading feste Ziele zu setzen, ist wichtig. Letzten Endes hat jeder Trader einen Grund dafür, warum er ausgerechnet an der Börse Zeit verbringen möchte und dies in den Vordergrund seines Alltags stellt. Die Gründe sind immer mit Zielen verbunden, da der Erfolg am Markt nicht von einem Tag auf den anderen kommt. Die persönlichen Ziele und die damit verbundenen Visionen sollten festgehalten und radikal verfolgt werden.

### **Das Tagesziel:**

Das Trading besteht aus vielen verschiedenen Meilensteinen, die letztendlich zum großen Ziel führen. Um diese Meilensteine zu erreichen, muss man immer besser und konstant profitabel werden. Hierzu ist anfangs der Kapitalerhalt wichtig – und anschließend kommt die Kapitalvermehrung. Niemand wird von heute auf morgen Millionär an der Börse. Daher ist es wichtig, sich realistische Tagesziele zu setzen und auf seine Meilensteine zuzuarbeiten. Zudem wird über das Tagesziel die eigene Tradingfrequenz geregelt. Man kommt nicht ins Overtrading und kann auch nicht gierig werden. Sollte das persönliche Tagesziel in Form eines Gewinns erreicht werden, so wird das Trading beendet. Viele Trader wollen mehr und mehr und verlieren durch genau diese Gier am Ende alles. Zu den weiteren Zielen gehört das Besserwerden. Hierzu ist die Expertise notwendig. Diese muss erlernt werden durch die Analyse der eigenen Fehler, des Researches und der Screentime, die man sammelt.

### **Mein Tagesziel im Trading:**

---

### **Das persönliche Ziel:**

Es gibt immer Gründe dafür, warum man etwas angeht – so auch im Trading. Was ist das Warum und was steckt hinter dem eigenen Vorhaben? Wie sieht die eigene Vision aus? Definiere dir deinen Optimalzustand, dein übergeordnetes Ziel, und breche es auf einzelne Schritte und Meilensteine runter. Durch das Runterbrechen definierst du kleinere untergeordnete Ziele und Aufgaben, welche auf das Große hinarbeiten.

## Das Ziel

**Mein persönliches Ziel mit dem Trading:**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Ein Trader ist nur so gut wie sein Tradingplan und dessen Einhaltung. Baue daher eine unerschlagbare Disziplin auf, sei ordentlich und fleißig. Je ausführlicher du deinen Tradingplan definierst, desto besser, klarer und einfacher kommst du an dein Ziel. Halte dich an deine Maßnahmen und handle eigenverantwortlich. Am Ende bist du, nur du dafür verantwortlich, ob du dein Leben positiv verändern oder scheitern wirst!

**Hier verpflichte ich mich zur Einhaltung meines Tradingplans:**

---

(Datum und Unterschrift)