

## Ein Trading-Tagebuch führen

Ein gut strukturiertes Trading-Tagebuch zu führen ist eine hervorragende Möglichkeit, einen Lernprozess anzustoßen und Deine Trader-Persönlichkeit weiterzuentwickeln. Es dient der Markt- und Selbstanalyse am Ende des Handelstags. Das Ziel ist es, Deine Trading-Muster offenzulegen und zu verändern. Du stellst Deine Denk- und Verhaltensweisen auf den Prüfstand. Du hinterfragst selbstkritisch, warum Du im Trading so denkst und handelst, wie Du es tust. Mit anderen Worten strukturiert das Führen eines Tagebuchs den Prozess der Selbstbeobachtung. Es ist der Schlüssel zu Deiner persönlichen Weiterentwicklung.



Unmittelbar nach dem Marktschluss hast Du noch lebhaftere Erinnerungen an jeden einzelnen Trade und die damit verbundenen Gedanken und Emotionen. Einige Tage später hast Du wahrscheinlich viele Details vergessen oder verdrängt. Dein Ego ist ein Meister der Selbsttäuschung und versteht sich gut darin, unliebsame Dinge auszublenden oder umzuinterpretieren. Deshalb ist es so wichtig, dass Du Deine Eintragungen zeitnah vornimmst. Du willst Dir doch nicht selber was vormachen, oder?

**Merke:** Dein Ego hat die Angewohnheit, sich auf das zu konzentrieren, was es sehen will. Ein aufrichtig geführtes Tagebuch zwingt Dich dazu, das zu sehen, was Du sehen musst, um gute Handelsergebnisse erzielen zu können.

Ich gebe zu, dass es mitunter viel Selbstdisziplin erfordert, nach jedem Handelstag seine Trades aufzuschreiben und auszuwerten. Und dann auch noch seine Gefühlslage bei jedem Trade zu beschreiben, fällt nicht leicht. Aber Du verschenkst wertvolle Informationen und Erkenntnisse, wenn Du es unterlässt. Es wäre schade, wenn Du diese Lernchance leichtfertig vergibst.

## Zwei Seiten einer Medaille

Ein Trading-Tagebuch sollte immer aus zwei Teilen bestehen:

1. Der fachliche Teil
2. Der psychologische Teil

Der fachliche Teil dokumentiert fein säuberlich, was und wie Du den ganzen Tag gehandelt haben. Der psychologische Teil erklärt, warum Du so gehandelt hast und welche Beweg-

gründe Dich motiviert haben, zu handeln oder es unterlassen zu haben. Was ist der tiefere Sinn, die inneren Antreiber oder Blockaden?

Die Dokumentation Deiner Trades lehrt Dich die hohe Kunst der Mustererkennung. Bei der nachträglichen Analyse Deiner Trades wirst Du Dinge erkennen, die Du im Eifer des Gefechts womöglich übersehen hast. Im Rückblick siehst Du Deine Trades mit anderen Augen, weil Du Abstand hast und Deine eigenen Denk- und Verhaltensmuster besser nachvollziehen kannst. Vielleicht erkennst Du auffällige emotionale Muster? Das gibt Dir die Chance, aus Fehlern zu lernen. Für Dein Ego ist es sicherlich nicht angenehm, sich noch einmal mit den gemachten Fehlern auseinanderzusetzen. Aber nur so lernst Du aus Fehlern und verbesserst Dich.

Ein gutes Beispiel für ein zweiteiliges Trading-Tagebuch findest Du hier:

<https://www.roland-ullrich.com/trading-tagebuch/>

Nutze das Trading-Tagebuch für alle Trades, die Du machst. Und notiere Deine Gefühlslage in der jeweiligen Situation. Jeder einzelne Gewinn- und Verlust-Trade, den Du aufschreibst, hilft Dir später in der Nachbereitung

- ✓ fachliche und emotionale Muster zu erkennen,
- ✓ Verbesserungsmöglichkeiten auszumachen.

## Zufall oder Können?

Die Auswertung zeigt Dir auch, ob Du Gewinne und Verluste regelkonform oder regelwidrig erzielt hast. Auch wenn es im ersten Moment unlogisch klingt: Es ist grundsätzlich besser, einen geplanten Trade nach Regelwerk mit Verlust abzuschließen als die Regeln zu brechen und zufällig mit Gewinn abzuschließen. Oder fehlen Dir womöglich Selbstdisziplin und das Vertrauen in die eigene Strategie?

Ungeplante Gewinne lösen Glücksgefühle aus wiegen Dich in falscher Sicherheit. Dein Ego triumphiert und lässt Dich glauben, einen guten Riecher zu haben. Selbstüberschätzung verleitet Dich vermutlich zu weiteren Regelbrüchen und impulsiven Verhaltensweisen. Überschätze nicht Deine Fähigkeiten. Du erzielst möglicherweise Gewinne, obwohl Du die Regeln verletzt hast und nicht, weil Du die Regeln verletzt und nach Bauchgefühl gehandelt hast. Du verwechselst Zufall mit Können. Ein zufälliger Gewinn ist kein Indikator für profitables Trading. Vorausgesetzt Du hast eine erprobte und profitable Strategie, dann werden sich die Gewinne von ganz alleine einstellen, wenn Du Dich an die Regeln hältst.

**Achtung:** Ohne Regelwerk wirst Du zum Spielball Deiner Emotionen. Das geht irgendwann schief und Du verlierst zwangsläufig die Kontrolle. Das kann teuer werden.

Dein Ziel ist es, von jedem einzelnen Trade zu lernen. Du nutzt die Erfahrungen und verbesserst Dich stetig. Das schafft Selbstvertrauen und mentale Stärke. Das Führen eines Trading-Tagebuchs legt den Grundstein für Deine Entwicklung zum erfolgreichen Trader.

## Die fachliche Analyse

Im fachlichen Teil geht es um die Marktanalyse und die Auswertung Deiner Trades. Du setzt Dich unter anderem mit folgenden Fragestellungen auseinander:

- ✓ War Deine technische und fundamentale Analyse korrekt?
- ✓ Was hast Du übersehen oder falsch eingeschätzt?
- ✓ Was hast Du richtig eingeschätzt?
- ✓ Haben Deine Strategie und Dein Setup zum Marktgeschehen gepasst?
- ✓ Wie war das Timing der Einstiege und Ausstiege Deiner Trades?
- ✓ Passten Positionsgrößen und Anzahl der Trades zu den Marktbewegungen?

Die Tagesanalyse hilft Dir, Dein Trading kontinuierlich zu verbessern. Es ist eine Form der täglichen Standortbestimmung. Die Erfahrungen des Tages lehren Dich, wie ausgereift Deine Trading-Ideen sind. Ohne vom Marktgeschehen abgelenkt oder beeinflusst zu werden, kannst Du in aller Ruhe Deine Prozesse und Strategien weiterentwickeln. Das hilft Dir bei der Vorbereitung der folgenden Handelstage.



Für viele erfahrene Trader ist das Tagebuch ein wichtiges Instrument zur nachträglichen Mustererkennung. Mit etwas Distanz nimmst Du mitunter Chartmuster oder Formationen wahr, die Du in der Hektik des Tagesgeschehens übersehen hast. Du stellst Vergleiche mit historischen Situationen an. Dieser Prozess der täglichen Wiederholung schärft Dein Bewusstsein für implizite Muster. Kurzum: Du trainierst Deine Intuition. Vielleicht entwickelst Du auch neue Trading-Ideen? Diese Erkenntnisse kannst Du anschließend in Deine Strategien einfließen lassen.

Vielleicht entwickelst Du auch neue Trading-Ideen? Diese Erkenntnisse kannst Du anschließend in Deine Strategien einfließen lassen.

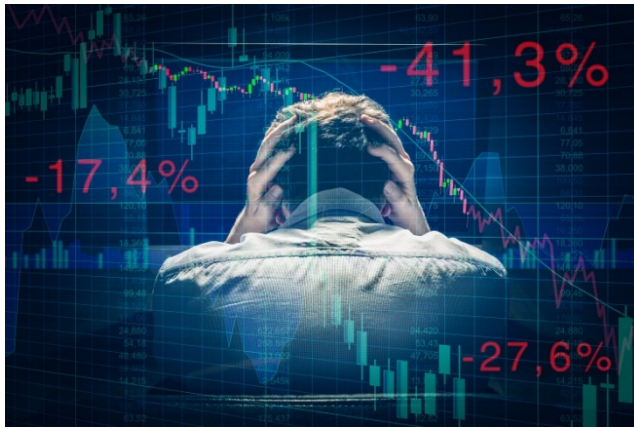
## Die psychologische Analyse

Der psychologische Teil des Tagebuchs ist vor allem ein Instrument, Deine eigenen Muster als Trader zu erkennen. Es ist ein hilfreicher Prozess der Selbstbeobachtung, der Deine Konzentration und Aufmerksamkeit im Trading verbessert. Zu den Mustern zählen im Allgemeinen:

- ✓ Wiederkehrende Denk- und Verhaltensweisen.
- ✓ Wiederkehrende emotionale Reaktionen in bestimmten Situationen.

Psychologische Problemmuster laufen häufig und unbemerkt nach dem gleichen Drehbuch ab.

**Beispiel:** Du hast Dich gründlich auf den Handelstag vorbereitet und platzierst streng nach Regelbuch Deine Trades. Irgendwann geht der erste Trade schief und Du verlierst Geld. Du ärgerst Dich und willst unbedingt Dein Geld zurückholen. Du fängst an, Regeln zu dehnen oder ignorierst Deine Tagesplanung. Du verlierst wieder Geld. Kommt Dir das Gefühl bekannt vor? Du willst mit aller Entschlossenheit den Tag erfolgreich abschließen, handelst Dich aber von Frustration zu Frustration. Du hast längst unbemerkt Deine emotionale Balance verloren und bist im Tunnel. Der Markt ist unwillkürlich zur Bedrohung geworden und Du identifizierst Dich mit Deinen Verlust-Trades.



Was heißt da konkret? Im obigen Beispiel wird das emotionale Muster deutlich: Du hast einen Verlust-Trade verbucht und fühlst Dich unwillkürlich als Verlierer. Das löst eine Kettenreaktion emotional geprägten Fehlentscheidungen aus. Du kommst vom Pfad der Tugend ab und wirst disziplinos. Du ignorierst Dein Regelwerk.

## Skalierungsfragen

Welche emotionalen Erfahrungen machst Du im Trading? Gibt es psychologische Muster, die Dir bei der nachträglichen Analyse auffallen?

- ✓ Sind in bestimmten Marktsituationen Ängste im Spiel, die Dich womöglich erstarren oder hektisch traden (*overtrading*) lassen?
- ✓ Hast Du den Hang, Trades erzwingen zu wollen, um Geld zu verdienen, anstatt geduldig auf Deine Chancen zu warten?
- ✓ Handelst Du womöglich aus Rache (*revenge trading*), weil Du Dein verlorenes Geld zurückhaben willst?
- ✓ Oder zögerst Du unmerklich und verpasst regelmäßig gute Einstiegsmöglichkeiten?
- ✓ Fühlst Du Dich wertlos, wenn sich den ganzen Tag keine handelbaren Trading-Signale zeigen?
- ✓ Wechselst Du häufig Deine Handelsstrategie, wenn es nicht läuft?
- ✓ Verhältst Du Dich immer nach dem gleichen Schema, egal wie die Märkte laufen?
- ✓ Hast Du die Tendenz, regelmäßig gegen den Markt zu handeln und kämpfst Du darum Recht zu bekommen?
- ✓ Oder neigst Du dazu, der Herde zu folgen und hechelst jeder Marktbewegung hinterher, aus Angst etwas zu verpassen?
- ✓ Gibt es Marktphasen, in denen Du Dich besonders wohl und sicher fühlst?

Möglicherweise fallen Dir noch weitere emotionale Themen und Herausforderungen ein, die auf Dich zutreffen. Wenn Deine Liste vollständig ist, empfehle ich Dir eine zweistufige Übung:

1. Bewerte die Eintragungen auf einer Skala von 0-10, wobei ein Wert von Eins minimaler Einfluss auf Deinen Trading-Erfolg bedeutet und ein Wert von Zehn maximalen Einfluss bedeutet. Das Ergebnis der Skalierungsfrage zeigt Dir in aller Deutlichkeit, wie Du Deine Probleme einschätzt und gewichtest.
2. Stell eine Rangfolge Deiner Trading-Probleme auf. Fang mit den Schwergewichten an. Anschließend fertige eine Tabelle an, die aus zwei Spalten besteht: auf der linken Seite notierst Du die gewichteten Probleme, auf der rechten Seite notierst Du die Lösungswege. In der Regel kennst Du die Lösung bereits, Deine Aufmerksamkeit steckt aber noch bei den Problemen fest.

Sinn und Zweck dieser Übung ist es, Dir bewusst zu machen, wo Deine wirklichen Probleme liegen und Deine Aufmerksamkeit auf die Lösung dieser Probleme zu lenken.

**Hintergrund:** Die Skalierungsfrage wird gerne in der Systemischen Therapie angewendet. Da subjektive Wahrnehmungen und Emotionen nicht objektiv messbar sind, ermöglicht die Zahlenzuordnung eine Vergleichbarkeit und Gewichtung der Themen. Das schafft Klarheit und lenkt den Fokus auf die Lösung der drängenden Probleme.

## Klarheit schaffen

Die psychologische Analyse gibt Dir wertvolle Einblicke in Deine Trader-Persönlichkeit. Ich bin mir sicher, dass Du im Laufe der Zeit einige typische Reaktionen entdecken wirst, die Dir vorher so gar nicht bewusst waren. Wenn Du Deine Stimmungen und Gefühlslage während des Handelstages sorgfältig dokumentierst, wirst Du lernen, die Auslöser wiederholt auftretender emotionaler Muster zu identifizieren. Die Auslöser sind gewöhnlich situationsbezogen. Wenn Du die Situationen erkannt hast, kannst Du Vorkehrungen treffen und Dein Trading entsprechend anpassen.

**Aufgabe:** Mach Dir klar, welche negativen Auswirkungen die emotionalen Muster auf Deine Performance haben. Und zwar sehr konkret: Schreibe in Deinem Tagebuch auf, welche Verluste entstanden sind bzw. welche Chancen Du verpasst hast. Tag für Tag. Wenn die Kosten der schädlichen Muster sichtbar werden, entwickelst Du die Motivation, diese Trading-Muster zu unterbrechen.

**Merke:** Umdenken beginnt im Kopf: Lass Dich nicht von Deinen Problemmustern kontrollieren, indem Du Dich damit identifizierst. Nicht Du bist das Problem, sondern dieses alte Muster. Und die kannst Du ändern.

## Das Thema hinter den Mustern erkennen

Mit der Zeit wird das Führen eines Trading-Tagebuchs zur Routine und Du entdeckst immer mehr interessante Auffälligkeiten und Gesetzmäßigkeiten. Du lernst viel über Dich selbst und bekommst ein gutes Gespür für Dein musterhaftes Verhalten im Trading.

Die Erfahrung zeigt, dass die meisten Trader gewöhnlich nicht Dutzende von unterschiedlichen Mustern haben. Vielmehr gibt es allem Anschein nach übergeordnete Muster, die sich wie ein roter Faden durch alle identifizierbaren Muster ziehen. Das mag auf den ersten Blick kompliziert klingen, ist aber wichtig zu verstehen. Wenn beispielsweise tiefsitzende Ängste Dein eigentliches Thema sind, dann zeigen sich die Auswirkungen in allen Problemmustern. Du hast offensichtlich ein Grundmuster, das Dein Verhalten im Trading prägt:

- ✓ Aus Angst, Gewinne wieder zu verlieren, steigst Du zu früh aus.
- ✓ Aus Angst, Verluste zu realisieren, verschiebst Du Stop-Loss Limits.
- ✓ Aus Angst vor Verlusten wählst Du zu kleine Positionsgrößen.
- ✓ Aus Angst vor dem Einstieg verpasst Du gute Gewinnchancen.

Was oberflächlich betrachtet wie unterschiedliche Problemmuster erscheint, ist in Wirklichkeit ein einziges Kernproblem, das Du adressieren musst: Deine verborgenen Ängste. In meinem Buch befasse ich mich ausführlich mit diesem Thema.



## Schädliche Muster austauschen

Die Vorgehensweise, um von den Problemmustern zu den Lösungsmustern zu gelangen, erfolgt in drei Schritten:

1. Mit Hilfe der schriftlich dokumentierten Selbstbeobachtung erkennst Du wiederkehrende problematische Muster.
2. Das Wissen um die eigenen emotionalen Muster hilft, diese zu unterbrechen. Die Eintragungen in Deinem Tagebuch machen Dir bewusst, dass in bestimmten Situationen emotionale Verhaltensweisen ausgelöst werden, die Deinem Trading-Erfolg schaden. Du hast die konkreten Kosten der schädlichen Muster kalkuliert. Die Selbsterkenntnis unterbricht den Automatismus, weil Du nun in der Lage und motiviert sind, willentlich gegenzusteuern.
3. Nun bist Du in der Lage, ein schädliches emotionales Muster durch ein nützliches Verhaltensmuster oder eine neue Sichtweise zu ersetzen. Der Fokus Deiner Aufmerksamkeit verschiebt sich weg von den Problemen hin zu den Lösungen. Das erfordert geistige Flexibilität und Anpassungsfähigkeit. Mit viel Übung bekommst Du das hin.

Der Trick ist, dass Du Unterschiede in die schädlichen Muster einführst. Um wirksame Veränderungen zu erreichen, musst Du im Grunde nicht das ganze Muster verändern, sondern es reicht, wenn Du einzelne Elemente veränderst. Über die Wechselwirkungen der zusammenhängenden Elemente wird das ganze Muster erfasst.

**Tipp:** Auf dem Demokonto hast Du ausreichend Gelegenheit zu testen und zu üben. Falls Du herausgefunden hast, dass Dein Trading-Stil sehr einseitig ist und immer nach dem gleichen Schema abläuft, kannst Du im Paper-Trading Dein Repertoire erweitern. So lernst Du, flexibel auf unterschiedliche Marktphasen zu reagieren.

## Lösungen finden

Kommt Dir diese Situation bekannt vor: Du führst diszipliniert ein Tagebuch und hast eine Reihe von schädlichen Mustern erkannt, schaffst es aber in der Praxis nicht, die Problemmuster abzulegen?

In systemischen Therapieformaten wird häufig mit der Methode der *Lösungsfokussierung* gearbeitet. Es geht darum, Deine Aufmerksamkeit auf Lösungen zu lenken, also Deine Fähigkeiten und Stärken im Trading. Es gibt immer Ausnahmen von Problemmustern, den sogenannten *Mustern des Gelingens*. Die Grundannahme ist, dass Du die Ressourcen hast oder entwickeln kannst, die Du brauchst, um passende Lösungen selbstständig zu finden. Wenn Dein Wahrnehmungsfokus nicht mehr mit dem Problemmuster assoziiert ist, erweitert sich Dein Lösungshorizont automatisch.

Wirksame Veränderung bedeutet Unterschiedsbildung, das heißt Du führst Unterschiede in die alten Muster ein. Es ist der eine Stein, der ins Wasser geworfen wird und dessen Wellen sich ausbreiten und die gesamte Wasseroberfläche verändern.



## Lösungsfokussierung: Bewusst anders reagieren

Angenommen, Deine schriftlichen Aufzeichnungen fördern zu Tage, dass Du einen bestimmten Trading-Fehler (beispielsweise zu frühe Einstiege/Ausstiege) immer wieder machst. Zunächst lenkst Du Deine Aufmerksamkeit auf die Ausnahmen von der erkannten Regel:

- ✓ Unter welchen Umständen hast Du den Fehler nicht gemacht?
- ✓ Was hast Du anders gemacht?

Die Beantwortung dieser Fragen zeigt Dir mögliche Lösungsmuster auf, so dass Du in Zukunft bewusst anders reagieren kannst. Oder Du stellst Regeln auf, die helfen, den Trading-Fehler zu vermeiden.

Auf Basis Deiner Beobachtungen könntest Du beispielsweise folgende Regeln aufstellen:

- ✓ Vermeide Marktphasen, in denen Du Dich nicht wohl fühlst.
- ✓ Trade ausschließlich in Zeitebenen, die zu Deinen Stärken passen.
- ✓ Lerne Verlust-Trades als ganz normalen Teil jeder Handelsstrategie zu akzeptieren.
- ✓ Lerne Dein Trading sofort zu unterbrechen, wenn Du emotional reagierst.

Problemmuster sind immer mit einem bestimmten emotionalen und körperlichen Zustand verbunden. Körperliche Bewegung, Entspannungs- und Atemübungen sowie bewusste geistige Ablenkung sind sehr hilfreich, wenn die Probleme auftauchen. Änderst Du Deinen Zustand, bist Du in der Lage, Probleme mit anderen Augen zu sehen und neu zu bewerten.

## Muster des Gelingens

Problem erkannt, Problem gebannt, könnte man sagen. Das Problembewusstsein ermöglicht die Fokussierung auf mögliche Ausnahmen und Lösungen. Wenn das, was Du machst, nicht wirkt, tue etwas anderes, lautet einer der Grundprämissen des NLP. Konzentriere Dich im Trading auf das, was gut funktioniert. Du hast die erforderlichen Kompetenzen in der Vergangenheit bereits unter Beweis gestellt und bist möglicherweise dissoziiert, das heißt vorübergehend abgekoppelt. Wieder Zugang zu Deinen Ressourcen zu bekommen, ist der Kern der Strategie der Lösungsfokussierung. Finde Deine Muster des Gelingens.

**Aufgabe:** Du führst ein Trading-Tagebuch und willst Deine Aufmerksamkeit stärker auf das richten, was während des Tages funktioniert hat. Stell Dir folgende Fragen:

- ✓ Was ist heute wirklich gut gelaufen?
- ✓ Was habe ich richtig gemacht?
- ✓ Was habe ich heute besser als sonst und warum?

Du konzentrierst sich auf Deine Stärken und die Verbesserungsmöglichkeiten.

**Achtung:** Emotionale Muster sind unter Umständen das Ergebnis von Bewältigungsstrategien aus früheren Lebensphasen, die sich im Trading unbewusst wiederholen. Du siehst die Welt der Märkte durch die Brille der inneren Prägungen, die Du im Laufe Deines Lebens erfahren hast. Die Gefühle und Glaubenssätze, die daraus resultieren, sind Dein Grundmuster. Offensichtlich gibt es Ähnlichkeiten zwischen Deinen Problemen im Trading und einschneidenden Ereignissen oder verdrängten Konflikten aus früheren Lebensabschnitten. Falls Du

Traumatisierungen und emotionale Verletzungen erlitten hast, empfehle ich Dir dringend, professionelle Hilfe in Anspruch zu nehmen. Die Börse ist der denkbar schlechteste und kostspieligste Ort, psychische Probleme zu verarbeiten.

## Regeln aufstellen, neue Gewohnheiten etablieren

Du hast die problematischen Denk- und Verhaltensmuster identifiziert und Lösungsansätze gefunden, wie Du die Probleme in Zukunft vermeiden könntest. Anfänglich wird es Dir womöglich schwer fallen, die Veränderungen durchzuhalten. Du fällst immer wieder in alte Gewohnheiten zurück. Was kannst Du tun, die Rückfälle in die alten Muster zu vermeiden? Ganz einfach: Du übst und trainierst die Lösungsmuster, bis die neuen Verhaltensweisen zur Gewohnheit werden. Neurobiologisch gesprochen: die neuronalen Schaltmuster haben sich soweit gefestigt, dass Du automatisch, ohne darüber nachdenken zu müssen, die gewünschten Verhaltensweisen abrufen kannst. Der Schlüssel liegt in der Wiederholung.



Ein wichtiger Baustein fehlt noch: Das Regelwerk. Damit aus diesen Lösungsmustern Gewohnheitsmuster werden, brauchst Du feste Regeln im Trading, denen Du diszipliniert folgst. Ein Regelwerk ist das Fundament und gibt Dir Halt und Stabilität in volatilen Märkten. Und es hält Deine Emotionen unter Kontrolle. Leider sind die angeborenen menschlichen Verhaltensweisen nicht diejenigen, die an der Börse zum Erfolg führen. Deshalb sind Regeln ein wichtiges

Korrektiv. Regelbasiertes Trading diszipliniert und zwingt Dich, das Richtige zu tun.

**Beispiel:** Angenommen, Du hast erkannt, dass Du Deine Stopps zu eng setzt und in volatilen Märkten regelmäßig abgefischt wirst. Deine Verlustaversion ist bisweilen so groß, dass Du immer wieder Positionen bereits vor Erreichen der Stopps schließt. Problem erkannt: Deine Stopps berücksichtigen die Kursschwankungen nicht, Du greifst in laufende Trades ein, die Angst vor Verlusten bringt Dich aus dem emotionalen Gleichgewicht. Problem gebannt: Du bestimmst im Vorhinein Deine maximale Verlusttoleranz pro Trade, Stopps werden in Abhängigkeit der Volatilität gesetzt. Ergebnis dieser lösungsorientierter Regel: Du wirst seltener ausgestoppt, der mögliche Verlust pro Trade ist vorher emotional durchgespielt und damit im Rahmen der Toleranz. Du bleibst emotional stabil und verspürst keinen Drang nachträglich einzugreifen.

**Tipp:** Es bietet sich an, diese Trading-Regel zunächst auf dem Demokonto auszuprobieren, denn:

- ✓ So lernst Du, ob die Regeln Sinn machen und Erfolge zeigen.
- ✓ Das Paper-Trading erlaubt Dir, die Umsetzung neuer oder angepasster Regeln ausgiebig zu trainieren. Du lernst, Dich an bewährte Regeln zu halten. Du erwirbst neue, zielführende Gewohnheiten.

Handelsregeln sind mehr als bloße Vorgaben, was Du tun und unterlassen sollst. Du hast die Regeln verinnerlicht, weil Du davon überzeugt bist, das Richtige zu tun. Du hast verstanden, dass Trading ohne explizites Regelwerk zum Scheitern verurteilt ist. Das evolutionäre Erbe



und unkalkulierbare Gefühlsausbrüche lassen Dir keine andere Wahl als prozessorientiert und regelbasiert zu handeln.

## Der Weg nach vorn

Die Vorteile, ein Trading-Tagebuch zu führen, liegen auf der Hand: Du schulst Deinen inneren Beobachter. Du verbesserst Deine Fähigkeit, explizite und intuitive Muster zu erkennen. Du lernst, schädliche emotionale Muster zu unterbrechen und durch hilfreiches lösungsorientiertes Verhalten zu ersetzen.

Das Führen eines Trading-Tagebuchs ist ein wichtiger Baustein, seine Fähigkeiten zur Selbstbeobachtung und Reflexion zu schulen. Die Auswertung Deiner Einträge ist praktische Persönlichkeitsentwicklung. Du lernst sehr viel über Dich selbst. Du nimmst einen ungefilterten Abgleich zwischen Selbst- und Fremdbild vor. Diskrepanzen zeigen sich häufig in Deiner Profitabilität. Deine Handelsergebnisse halten Dir schonungslos den Spiegel Deines aktuellen Könnens vor. Du kannst Dich nicht einfach verstecken, auch wenn Dein Selbstwertgefühl darunter leidet. Die Gewinn- und Verlustrechnung am Ende jeden Handelstages beugt der Selbsttäuschung vor. Die Zahlen liegen Dir Schwarz auf Weiß vor.



**Ausblick:** »Selbsterkenntnis ist der erste Schritt zur Besserung«, lautet eine Redensart, die zuweilen spöttisch gemeint ist. Dein Trading ist fehlerhaft und Du merkst es bei der Analyse Deiner Aufzeichnungen. In der Psychologie ist die Fähigkeit zur Selbsterkenntnis die entscheidende Voraussetzung für die Weiterentwicklung der eigenen Persönlichkeit. Du willst Deine Fähigkeiten weder überschätzen noch unterschätzen, sondern möglichst objektiv beurteilen können.