

The background features a series of overlapping, wavy lines in shades of green, yellow, and orange, creating a sense of motion and depth. A large, semi-transparent white circle is positioned on the right side of the image, serving as a container for the text.

Mein Trading-Tag

Datum

Mein Tages-Zeugnis

- **Persönliche Bewertung meines Tages:** A (sehr gut), B (gut), C (ok), D (unbefriedigend)
- **War ich gut auf den Handelstag vorbereitet?** Ja / Nein
- **Habe ich mich an meinen vorformulierten Game Plan gehalten?** Ja / Nein
- **Habe ich in einem Trade meinen maximalen Verlust überschritten?** Ja / Nein
- **Habe ich meinen maximalen Tagesverlust überschritten?** Ja / Nein
- **War ich geduldig und habe auf mein Trading-Setup gewartet?** Ja / Nein
- **War dies ein einfacher oder harter Handelstag?** Einfach / Hart
- **Habe ich meine Handelsregeln befolgt?:** Ja / Nein
- **War ich für den Tag profitabel?:** Ja / Nein
- **Anzeichen für „Tilt“ / mentale Instabilität / Unwohlsein?:** Ja / Nein

Tagebucheintrag

Schreibe einen Fließtext über deinen Handelstag, der folgende Punkte beinhalten könnte:

- Welche Märkte (z.B. Einzeltitel) hattest du heute warum auf dem Schirm
- Wie hast du dich gefühlt (warst du ausgeglichen, warst du nervös, warst du motiviert, ängstlich, etc.)
- Wie hast du dich beim Trading gefühlt, hast du irgendetwas „besonderes“ festgestellt (z.B. einen Flow-Zustand oder Leichtigkeit bei der Umsetzung deines Tradings, die zuvor so nicht gegeben war) – schreibe auf, was du getan hast um dich in diesen Zustand zu bringen, was hast du getan um dich zu beruhigen, wenn du nervös warst (z.B. Selbstgespräche, beruhigend auf dich eingeredet)
- Was hast du gelernt, was könntest du besser machen?
- Wie planst du diese Verbesserung auf den Weg zu bringen, also: welche Schritte unternimmst du jetzt, um dich zu verbessern/es morgen besser zu machen?
- Welche Erkenntnisse (bspw. Level, die sich aus der Price Action des Tages ergeben) nimmst du mit in den nächsten Handelstag? Gibt es bereits Titel, die du für den morgigen Tag planst ins Visier zu nehmen? Warum?