daily trading Sheet

Datum: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Kontostand: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Kontostand Ziel: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

RISIKO-MANAGEMENT:

Risiko in Punkten: \_\_\_\_\_\_ in €,$: \_\_\_\_\_\_ Einzelrisiko in Punkten: \_\_\_\_\_\_ in €,$\_\_\_\_\_\_

Gesamtziel in Punkten: \_\_\_\_\_\_ in €,$: \_\_\_\_\_\_ Einzelziel in Punkten: \_\_\_\_\_\_ in €,$\_\_\_\_\_\_

GEHANDELTER MARKT:

Markt: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Handelszeit: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Zeitfenster: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Trendphase (↑↓↗↘→): \_\_\_\_\_\_ Dynamische Zone (j, n): \_\_\_\_\_\_ Übertreibung (j, n): \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

STRATEGIEN:

Eröffnung: O1 □ Bollinger-Open (BB) Zeitfenster: \_\_\_\_\_\_\_ (↑↓) \_\_\_\_\_\_\_\_\_

Trendfolgend: T1 □ Touch´nTurn (MA20/ BB oder Trail) Zeitfenster: \_\_\_\_\_\_\_ (↑↓) \_\_\_\_\_\_\_\_\_

*Dynamische Zone* T2 □ Zug Nr. 8 (MA8 (Trail)/-) Zeitfenster: \_\_\_\_\_\_\_ (↑↓) \_\_\_\_\_\_\_\_\_

*Dynamische Zone* T3 □ Ignorierte Kerze (Trail H/L Kerze) Zeitfenster: \_\_\_\_\_\_\_ (↑↓) \_\_\_\_\_\_\_\_\_

Trendformationen: T4 □ Flagge Zeitfenster: \_\_\_\_\_\_\_ (↑↓) \_\_\_\_\_\_\_\_\_

T5 □ Dreieck (in Trendrichtung) Zeitfenster: \_\_\_\_\_\_\_ (↑↓) \_\_\_\_\_\_\_\_\_

T6 □ Stauzone am MA20 Zeitfenster: \_\_\_\_\_\_\_ (↑↓) \_\_\_\_\_\_\_\_\_

Trendwende: W1 □ Double Touchdown (BB/BB) Zeitfenster: \_\_\_\_\_\_\_ (↑↓) \_\_\_\_\_\_\_\_\_

W2 □ 1-2-3-Trendwende (Trail/-) Zeitfenster: \_\_\_\_\_\_\_ (↑↓) \_\_\_\_\_\_\_\_\_

W3 □ Dr. Jekyll (Trail H/L Kerze/-) Zeitfenster: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Countertrend/Range: S1 □ Expander (BB/ MA20) Zeitfenster: \_\_\_\_\_\_\_ (↑↓) \_\_\_\_\_\_\_\_\_

*Nicht in dyn. Zone* S2 □ Double Touchdown (BB/BB) Zeitfenster: \_\_\_\_\_\_\_ (↑↓) \_\_\_\_\_\_\_\_\_

MONEY-MANAGEMENT-MATRIX

Risiko: \_\_\_\_\_\_ CRV-Plan: \_\_\_\_\_\_ Trefferquote: \_\_\_\_\_\_ Anzahl Trades : \_\_\_\_\_\_

MENTAL

Absolutes GO: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Absolutes NO GO: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Mental-tagebuch**

Datum: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ mentales Tagesziel: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

* Wie ist es mir heute im Trading ergangen?
* Wie war meine Stimmung vor, während und nach einem einzelnen Trade und insgesamt?
* Wie habe ich den Tag abgeschlossen?
* Wie fühle ich mich – körperlich und geistig?
* Was sind meine wichtigsten Erfolgspunkte aus dem heutigen Trading-Tag?
* Was sind meine wichtigsten Verbesserungspunkte aus dem heutigen Trading-Tag und wie will ich diese umsetzen?
* Welche Fragestellungen ergeben sich aus dem heutigen Trading-Tag für meinen weiteren Erfolg?
* Was will ich morgen besser machen?

Trading-Journal

Datum: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Kontostand: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Kontostand Ziel: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

ERGEBNIS:

G/V (P): \_\_\_\_\_ G/V (€,$): \_\_\_\_\_\_\_ CRV: \_\_\_\_\_ Trefferquote: \_\_\_\_\_ Anzahl Trades : \_\_\_\_\_\_

GEHANDELTER MARKT:

Markt: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

TRADES:

Nr.: \_\_ Richtung: \_\_\_\_\_ Strategie: \_\_\_\_\_ Zeitfenster: \_\_\_\_\_ Uhrzeit: \_\_\_\_\_ G/V (P): \_\_\_\_\_ G/V (€,$):\_\_\_\_\_

Entry: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Anzahl: \_\_\_\_\_ Stop-Loss: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Exit: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Anzahl: \_\_\_\_\_

Trailing-Stops: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Exit: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Anzahl: \_\_\_\_\_

Grund Exit: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Ziel i.A. erreicht (j, n) \_\_\_\_\_\_\_\_

Nr.: \_\_ Richtung: \_\_\_\_\_ Strategie: \_\_\_\_\_ Zeitfenster: \_\_\_\_\_ Uhrzeit: \_\_\_\_\_ G/V (P): \_\_\_\_\_ G/V (€,$):\_\_\_\_\_

Entry: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Anzahl: \_\_\_\_\_ Stop-Loss: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Exit: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Anzahl: \_\_\_\_\_

Trailing-Stops: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Exit: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Anzahl: \_\_\_\_\_

Grund Exit: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Ziel i.A. erreicht (j, n) \_\_\_\_\_\_\_\_

Nr.: \_\_ Richtung: \_\_\_\_\_ Strategie: \_\_\_\_\_ Zeitfenster: \_\_\_\_\_ Uhrzeit: \_\_\_\_\_ G/V (P): \_\_\_\_\_ G/V (€,$):\_\_\_\_\_

Entry: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Anzahl: \_\_\_\_\_ Stop-Loss: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Exit: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Anzahl: \_\_\_\_\_

Trailing-Stops: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Exit: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Anzahl: \_\_\_\_\_

Grund Exit: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Ziel i.A. erreicht (j, n) \_\_\_\_\_\_\_\_

Nr.: \_\_ Richtung: \_\_\_\_\_ Strategie: \_\_\_\_\_ Zeitfenster: \_\_\_\_\_ Uhrzeit: \_\_\_\_\_ G/V (P): \_\_\_\_\_ G/V (€,$):\_\_\_\_\_

Entry: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Anzahl: \_\_\_\_\_ Stop-Loss: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Exit: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Anzahl: \_\_\_\_\_

Trailing-Stops: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Exit: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Anzahl: \_\_\_\_\_

Grund Exit: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Ziel i.A. erreicht (j, n) \_\_\_\_\_\_\_\_

Nr.: \_\_ Richtung: \_\_\_\_\_ Strategie: \_\_\_\_\_ Zeitfenster: \_\_\_\_\_ Uhrzeit: \_\_\_\_\_ G/V (P): \_\_\_\_\_ G/V (€,$):\_\_\_\_\_

Entry: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Anzahl: \_\_\_\_\_ Stop-Loss: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Exit: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Anzahl: \_\_\_\_\_

Trailing-Stops: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Exit: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Anzahl: \_\_\_\_\_

Grund Exit: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Ziel i.A. erreicht (j, n) \_\_\_\_\_\_\_\_

Nr.: \_\_ Richtung: \_\_\_\_\_ Strategie: \_\_\_\_\_ Zeitfenster: \_\_\_\_\_ Uhrzeit: \_\_\_\_\_ G/V (P): \_\_\_\_\_ G/V (€,$):\_\_\_\_\_

Entry: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Anzahl: \_\_\_\_\_ Stop-Loss: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Exit: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Anzahl: \_\_\_\_\_

Trailing-Stops: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Exit: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Anzahl: \_\_\_\_\_

Grund Exit: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Ziel i.A. erreicht (j, n) \_\_\_\_\_\_\_\_

Trading-Journal

Datum: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Kontostand: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Kontostand Ziel: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

ERGEBNIS:

G/V (P): \_\_\_\_\_ G/V (€,$): \_\_\_\_\_\_\_ CRV: \_\_\_\_\_ Trefferquote: \_\_\_\_\_ Anzahl Trades : \_\_\_\_\_\_

GEHANDELTER MARKT:

Markt: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

TRADES:

Nr.: \_\_ Richtung: \_\_\_\_\_ Strategie: \_\_\_\_\_ Zeitfenster: \_\_\_\_\_ Uhrzeit: \_\_\_\_\_ G/V (P): \_\_\_\_\_ G/V (€,$):\_\_\_\_\_

Entry: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Anzahl: \_\_\_\_\_ Stop-Loss: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Exit: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Anzahl: \_\_\_\_\_

Trailing-Stops: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Exit: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Anzahl: \_\_\_\_\_

Grund Exit: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Ziel i.A. erreicht (j, n) \_\_\_\_\_\_\_\_

Nr.: \_\_ Richtung: \_\_\_\_\_ Strategie: \_\_\_\_\_ Zeitfenster: \_\_\_\_\_ Uhrzeit: \_\_\_\_\_ G/V (P): \_\_\_\_\_ G/V (€,$):\_\_\_\_\_

Entry: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Anzahl: \_\_\_\_\_ Stop-Loss: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Exit: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Anzahl: \_\_\_\_\_

Trailing-Stops: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Exit: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Anzahl: \_\_\_\_\_

Grund Exit: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Ziel i.A. erreicht (j, n) \_\_\_\_\_\_\_\_

Nr.: \_\_ Richtung: \_\_\_\_\_ Strategie: \_\_\_\_\_ Zeitfenster: \_\_\_\_\_ Uhrzeit: \_\_\_\_\_ G/V (P): \_\_\_\_\_ G/V (€,$):\_\_\_\_\_

Entry: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Anzahl: \_\_\_\_\_ Stop-Loss: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Exit: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Anzahl: \_\_\_\_\_

Trailing-Stops: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Exit: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Anzahl: \_\_\_\_\_

Grund Exit: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Ziel i.A. erreicht (j, n) \_\_\_\_\_\_\_\_

Nr.: \_\_ Richtung: \_\_\_\_\_ Strategie: \_\_\_\_\_ Zeitfenster: \_\_\_\_\_ Uhrzeit: \_\_\_\_\_ G/V (P): \_\_\_\_\_ G/V (€,$):\_\_\_\_\_

Entry: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Anzahl: \_\_\_\_\_ Stop-Loss: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Exit: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Anzahl: \_\_\_\_\_

Trailing-Stops: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Exit: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Anzahl: \_\_\_\_\_

Grund Exit: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Ziel i.A. erreicht (j, n) \_\_\_\_\_\_\_\_

Nr.: \_\_ Richtung: \_\_\_\_\_ Strategie: \_\_\_\_\_ Zeitfenster: \_\_\_\_\_ Uhrzeit: \_\_\_\_\_ G/V (P): \_\_\_\_\_ G/V (€,$):\_\_\_\_\_

Entry: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Anzahl: \_\_\_\_\_ Stop-Loss: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Exit: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Anzahl: \_\_\_\_\_

Trailing-Stops: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Exit: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Anzahl: \_\_\_\_\_

Grund Exit: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Ziel i.A. erreicht (j, n) \_\_\_\_\_\_\_\_

Nr.: \_\_ Richtung: \_\_\_\_\_ Strategie: \_\_\_\_\_ Zeitfenster: \_\_\_\_\_ Uhrzeit: \_\_\_\_\_ G/V (P): \_\_\_\_\_ G/V (€,$):\_\_\_\_\_

Entry: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Anzahl: \_\_\_\_\_ Stop-Loss: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Exit: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Anzahl: \_\_\_\_\_

Trailing-Stops: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Exit: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Anzahl: \_\_\_\_\_

Grund Exit: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Ziel i.A. erreicht (j, n) \_\_\_\_\_\_\_\_