



# 91 TAGE TRADING PLAN

**Der strukturierte Weg zum profitablen Trading**

Von Philipp Greineder | chart.tech

---

## RECHTLICHE HINWEISE & COPYRIGHT

### Haftungsausschluss

Alle Inhalte dieses Trading Plans dienen ausschließlich zu Bildungs- und Informationszwecken. Die hier dargestellten Strategien, Methoden und Empfehlungen sind als unverbindliche Ratschläge zu verstehen und stellen keine Anlageberatung oder Aufforderung zum Kauf oder Verkauf von Finanzinstrumenten dar.

Trading mit Hebelprodukten (Forex, CFDs, Derivate) birgt ein hohes Risiko und ist nicht für jeden Anleger geeignet. Sie können mehr als Ihre Einlage verlieren. Führen Sie Live-Trading nur dann durch, wenn Sie sich des Risikos vollständig bewusst sind und bereit sind, dieses Kapital zu verlieren.

Die vergangene Performance ist kein Indikator für zukünftige Ergebnisse. Jeder Trader ist für seine eigenen Entscheidungen und Verluste selbst verantwortlich.

### Copyright & Nutzungsrechte

© 2025 chart.tech / pg.ventures GmbH. Alle Rechte vorbehalten.

Dieser Trading Plan ist urheberrechtlich geschützt. Jegliche Vervielfältigung, Weitergabe, Veröffentlichung oder kommerzielle Nutzung - auch auszugsweise - ist ohne ausdrückliche schriftliche Genehmigung von chart.tech / pg.ventures GmbH untersagt.

Dieser Plan ist ausschließlich für den persönlichen Gebrauch des Käufers bestimmt.

### Weitere Informationen

Dieser Trading Plan gehört zu: <https://chart.tech/trading-plan/>

Bei Fragen kontaktieren Sie uns unter: [info@chart.tech](mailto:info@chart.tech)

---

# EINLEITUNG

Willkommen zu deinem 91-Tage Trading Plan. Dieser Plan ist kein "schnell reich werden"-Versprechen. Er ist ein strukturierter, ehrlicher, harter Arbeitsplan.

Die Wahrheit über Trading: **95% aller Anfänger verlieren Geld**. Nicht weil sie dumm sind. Sondern weil sie keine Struktur haben. Sie springen ins kalte Wasser ohne schwimmen zu können.

Dieser Plan gibt dir die Struktur. Er zwingt dich, die Basics zu lernen, bevor du echtes Geld riskierst. Er führt dich Schritt für Schritt von "Ich habe keine Ahnung" zu "Ich kann Charts lesen und habe ein funktionierendes System".

## Was dich erwartet:

- 13 Wochen intensives Training
- 3 Phasen: Foundation → Practice → Mastery
- Structured Learning (keine Abkürzungen)
- Ehrliche Reflexion (du wirst Fehler machen - das ist Teil des Plans)

## Was du brauchst:

- TradingView Account (kostenlos reicht am Anfang)
- 60-90 Minuten pro Tag
- Ehrlichkeit zu dir selbst
- Durchhaltevermögen
- Die Excel-Datei "**91\_Tage\_Trading\_Journal.xlsx**" (liegt diesem Plan bei)

---


## WICHTIG: NUTZE DIE EXCEL-DATEI!

Dieser Plan arbeitet mit der Excel-Datei "**91\_Tage\_Trading\_Journal.xlsx**".

Die Excel hat für jede Woche ein eigenes Tab mit den passenden Spalten. Trage ALLE deine Daten dort ein - NICHT in dieses PDF!

Die Excel ist dein zentrales Journal für die gesamten 90 Tage.

## In der Excel findest du:

- Tab " Anleitung" - Übersicht über alle Wochen
- Tabs "Woche 1-4" - Für Foundation Phase (nur Screening)
- Tabs "Woche 5-13" - Für Trading mit passenden Spalten pro Woche

Lass uns starten.

---

# AUFBAU DES PLANS

## Die 3 Phasen

### PHASE 1: FOUNDATION (Wochen 1-4)

"Sehen lernen - bevor du handelst"

Fokus: Chart-Reading, Qualität erkennen, Trends verstehen  
Kein Trading! Nur beobachten, analysieren, dokumentieren.

### PHASE 2: PRACTICE (Wochen 5-10)

"Struktur aufbauen - vom Mechanischen zum Chart-Reading"

Fokus: Demo-Trading, Management lernen, Routine entwickeln  
Hier beginnst du zu traden - aber nur auf Demo (Papiergeld)

### PHASE 3: MASTERY (Wochen 11-13)

"Chart-basiertes Trading + Real Money Transition"

Fokus: Eigenständiges Chart-Reading, erste Real Trades  
Der Übergang zu echtem Geld - mit Struktur und Vorsicht

---

## Power Weeks vs. Reflection Weeks

Der Plan folgt einem Rhythmus: **2 Power Weeks** → **1 Reflection Week**

**Power Weeks:** Intensives Lernen, neue Konzepte, viel Input

**Reflection Weeks:** Stopp, analysieren, Learnings festigen

Warum Reflection Weeks? Weil die meisten Trader nie anhalten. Sie rennen blind weiter und machen die gleichen Fehler immer wieder. Du nicht.

# PHASE 1: FOUNDATION (Wochen 1-4)

"Sehen lernen - bevor du handelst"

---

## WOCHE 1 (POWER): Chart-Basics & Qualitätsfilter

### WOCHENZIEL

Du kannst innerhalb von 30-60 Sekunden bewerten, ob ein Chart qualitativ handelbar ist oder nicht. Du hast eine funktionierende Watchlist mit mindestens 30 Märkten und kennst deine TOP 10.

### WARUM DIESE WOCHE WICHTIG IST

Die meisten Trader verlieren Geld, weil sie auf Märkten handeln, die sich nicht für Trading eignen. Bevor du auch nur einen einzigen Trade machst, musst du lernen zu unterscheiden: Welcher Chart hat Struktur, Qualität und Handelbarkeit - und welcher ist einfach nur Chaos?

Diese Woche ist dein Filter-Training. Du lernst, 80% aller Märkte sofort auszusortieren.

**Wichtiger Hinweis:** In dieser frühen Phase arbeitest du OHNE Indikatoren. Du lernst Charts mit dem Auge zu lesen. Der Trend Phase Monitor (TPM) kommt später - erst musst du lernen, selbst zu sehen.

---

### WAS DU DIESE WOCHE TUST

#### SETUP (Tag 1-2)

##### 1. TradingView installieren

- Kostenlose Version reicht für den Anfang
- Erstelle ein Konto auf [tradingview.com](https://tradingview.com)
- Eigne dir die wichtigsten Funktionen von TradingView an
- Hinweis: Nutze die Hilfefunktion von TradingView, die ist sehr gut.

##### 2. Watchlist erstellen (30 Märkte)

Erstelle deine eigene Watchlist nach diesem Schema:

- **10 Forex-Paare:** EURUSD, GBPUSD, USDJPY, AUDUSD, NZDUSD, USDCAD, USDCHF, EURJPY, GBPJPY, AUDJPY
- **10 Aktien:** Apple, Microsoft, Tesla, NVIDIA, Amazon, Google, Meta, Netflix, AMD, Palantir
- **5 Indizes und Rohstoffe:** S&P500, Nasdaq, DAX, Gold, NATGAS

- **5 Crypto:** Bitcoin, Ethereum, Solana, BNB, Cardano

Alternativ kannst du meine vorgefertigte Watchliste nutzen. Die findest du hier!

---

## **TÄGLICHE ROUTINE (Tag 3-7)**

Jeden Tag screenst du einen Teil der Märkte in 2 Phasen:

### **PHASE 1: Allgemeine Qualität**

Screene alle 30 Märkte und bewerte die langfristige Qualität → nur Märkte mit Qualität kommen in die nächste Phase

### **PHASE 2: Aktuelle Qualität**

Gibt es eine Veränderung der Qualität in der aktuellen Marktsituation

---

## **QUALITÄTSFILTER**

Für jeden Chart stellst du dir diese Fragen:

### **1. Gaps (Kurslücken)**

- Gibt es viele Gaps?
- Bei Forex: Gaps sind problematisch
- Bei Aktien: Gaps sind normal (Overnight-Bewegungen) → solange sie in Relation sind

### **2. Farbwechsel**

- Wechseln grüne und rote Kerzen gleichmäßig oder dominiert eine Farbe?
- Bei Forex: Häufigere Farbwechsel sind normal, da Trends weniger lange anhalten
- Bei Aktien: Zu häufige Farbwechsel = negativer Punkt

### **3. Extremas**

- Ist der Markt an einem ATH / ATL

### **4. Körper vs. Dochte**

- Sind die Kerzenkörper groß (= echte Bewegung)?
- Oder nur lange Dochte (= Unsicherheit, Hin und Her)?

### **5. Gleichmaß**

- Läuft der Chart in klaren Wellen?
  - Oder ist es unstrukturiertes Chaos?
-

## BEWERTUNGSSYSTEM

Bewerte jeden Markt mit A, B, C oder D:

- **A** = Top-Qualität: Klare Struktur, schöne Wellen, wenig Noise → TRADABLE
  - **B** = Gut: Handelbar, aber nicht perfekt → WATCHLIST
  - **C** = Mäßig: Könnte funktionieren, aber schwierig → BEOBACHTEN
  - **D** = Müll: Vergiss es → RAUS AUS WATCHLIST
- 

## WOCHENEND-AUFGABE


Erstelle ein Ranking:


- Sortiere deine 30 Märkte von beste (A) zu schlechteste (D) → hierzu verwendest du die "Fähnchen Markierung" in der TradingView Watchliste
  - Definiere deine TOP 10
  - Diese TOP 10 sind deine Haupt-Märkte für die nächsten Wochen
- 


## CHECKLISTE


- ☐ TradingView installiert
  - ☐ Watchlist mit 30 Märkten erstellt oder vorgefertigte übernommen
  - ☐ Video zur "Qualität" auf chart.tech angeschaut
  - ☐ Screenshots + Bewertung (A/B/C/D) für alle Märkte
  - ☐ Ranking erstellt: TOP 10 definiert
  - ☐ **Alles in Excel-Tab "Woche 1" eingetragen**
- 

## WAS DU NICHT TUN SOLLST

 NICHT traden! Auch nicht "nur mal probieren". Auch nicht auf Demo. Du kannst noch nicht beurteilen, ob ein Setup gut ist.

 NICHT mit Indikatoren arbeiten! Kein TPM, kein MACD, nichts. Du lernst jetzt mit dem Auge zu sehen.

 NICHT zu viele Märkte gleichzeitig lernen. 30 für die Übersicht sind ok, aber konzentriere dich auf deine TOP 10.

 NICHT ungeduldig werden. 95% der Anfänger scheitern, weil sie diese Phase überspringen. Sei nicht Teil dieser Statistik.

---

## DOKUMENTATION IN EXCEL

→ Öffne Excel-Tab "Woche 1"

Trage für jeden deiner Märkte ein:

- Datum
- Markt
- Allgemeine Qualität (Bewertung)
- Aktuelle Qualität (Bewertung)
- Rating (A-D)
- Notizen
- Learnings

**Hinweis:** So fügst du einen Screenshot-Link ein → gehe in TradingView oben rechts auf den kleinen "Fotoaparaten" → Link kopieren und in Excel einfügen

---

## REFLEXIONSFRAGEN FÜR DICH

Beantworte diese Fragen für dich selbst (kannst du auch in Excel-Notizen eintragen):

- Was war diese Woche schwierig?
  - Was habe ich über Qualität gelernt?
  - Welche Märkte überraschen mich (positiv/negativ)?
- 

## WOCHE 2 (POWER): Trend & Trendkanäle erkennen

### WOCHENZIEL

Du erkennst auf einen Blick, ob ein Markt in einem Trend ist oder nicht. Du kannst einen Trendkanal zeichnen - auch wenn er nicht perfekt ist. Du verstehst, wie sich die aktuelle Qualität eines Marktes von der allgemeinen unterscheidet.

### WARUM DIESE WOCHE WICHTIG IST

"The trend is your friend" - aber nur, wenn du ihn erkennst. Ein Trend hat eine Struktur, er hat Phasen, er hat Zyklen. Diese Woche lernst du, Trends nicht nur zu sehen, sondern zu VERSTEHEN.

**Wichtig:** Wir arbeiten diese Woche OHNE TPM! Stattdessen nutzen wir optional den Marktqualitäts-Indikator als zusätzliche Sicherheit für das Screening.

---

## WAS DU DIESE WOCHE TUST

### VORBEREITUNG (Tag 1)

**Video anschauen:** "Trendkanäle zeichnen" auf chart.tech

Das Video zeigt dir:

- Was ist ein Trendkanal (obere + untere Begrenzung)
- Wie zeichne ich ihn korrekt (mindestens 2 Touchpoints oben + 2 unten)
- Wann ist ein Kanal gültig und wann bricht er

### Optional: Marktqualitäts-Indikator installieren

Link: <https://de.tradingview.com/script/TaDV9seF-Marktqualit%C3%A4ts-Indikator/>

Nutze diesen Indikator zum Screenen und für zusätzliche Sicherheit - aber NICHT als Ersatz für dein Chart-Reading!

---

### TÄGLICHE ROUTINE (Tag 2-7)

#### ERWEITERTE QUALITÄTS-ANALYSE

Gehe deine Watchlist erneut durch mit Fokus auf:

#### PHASE 1: Allgemeine Qualität (Zoom out)

- Wie sieht der Chart über 12-24 Monate aus?
- Grundsätzliche Struktur vorhanden?

#### PHASE 2: Aktuelle Qualität (Zoom in)

- Wie sehen die letzten 1-6 Monate aus?
- Verliert der Markt aktuell an Qualität?

**Wichtige Erkenntnis:** Ein Markt kann im großen Bild qualitativ aussehen, aber aktuell an Qualität verlieren (z.B. von klarem Trend in Range). Diese Märkte aussortieren!

#### SORTIERUNG NEU VORNEHMEN

- Watchliste komplett neu sortieren
  - Nach aktuelle Qualität sortieren
  - Frage: Ergeben sich Veränderungen zu letzter Woche?
- 

### TREND-ANALYSE



Arbeite ab jetzt nur noch mit maximal deinen TOP 10 Märkten:

Jeden Woche machst du nun folgendes:

### 1. Trendstatus ermitteln:

- Ist ein klarer Trend erkennbar? (Ja/Nein)
- Uptrend, Downtrend oder Range?
- Notiere deinen Eindruck

### 2. Trendkanal zeichnen:

- Nutze das Trendlinien-Tool in TradingView
- Es muss nicht perfekt sein!
- Speichere einen Screenshot → kleiner Fotoapparat oben rechts

### 3. Dokumentieren:

- Wie viele der TOP 10 sind aktuell trendisch?
- "Wo steht der Kurs im Kanal?" (Oberkante, Mitte, Unterkante) = heiß gelaufen
- Hat sich der Trend hin zur letzten Woche verändert

---

## FREITAG - VERGLEICH

Am Freitag gehst du zurück zu deinen Screenshots vom Montag:

- War dein gezeichneter Kanal korrekt?
- Hat er gehalten?
- Ist der Preis im Kanal geblieben oder ausgebrochen?
- Was hättest du anders zeichnen sollen?

Das ist kein Test - das ist Learning by Doing.

---

## CHECKLISTE

- [ ] Tutorial-Video "Trendkanäle zeichnen" geschaut
- [ ] Marktqualitäts-Indikator installiert (optional)
- [ ] Gesamte Watchlist neu gescreent (allgemein + aktuell)
- [ ] Veränderungen zur Vorwoche dokumentiert
- [ ] Screenshots mit gezeichneten Kanälen gespeichert
- [ ] Freitags-Vergleich: Montags-Kanäle überprüft
- [ ] Anzahl trendischer Märkte dokumentiert
- [ ] **Alles in Excel-Tab "Woche 2" eingetragen**

## **WAS DU NICHT TUN SOLLST**

- ✗ NICHT verzweifeln, wenn deine Kanäle "falsch" sind. Es gibt keine perfekten Trendkanäle. Das Ziel ist ein Gefühl dafür zu bekommen.
  - ✗ NICHT jeden Markt in einen Kanal zwingen. Manchmal gibt es keinen klaren Trend. Dann ist die richtige Antwort: "Kein Kanal zeichenbar".
  - ✗ NICHT nur auf den Indikator verlassen. Der Marktqualitäts-Indikator hilft beim Screenen - aber DU musst den Chart lesen.
  - ✗ NICHT traden! Immer noch nicht. Du beobachtest nur.
- 

## **DOKUMENTATION IN EXCEL**

→ Öffne Excel-Tab "Woche 2"

Trage für jeden deiner TOP 10 Märkte ein:

- Datum
  - Markt
  - Allgemeine Qualität
  - Aktuelle Qualität
  - Rating (A-D)
  - Veränderung zur Vorwoche
  - Screenshot (Link)
  - Notizen
- 

## **REFLEXIONSFRAGEN**

- Was habe ich über Trendkanäle gelernt?
  - Welche Märkte haben sich in der Qualität verändert?
  - Wie leicht fällt mir das Zeichnen von Trendkanälen?
- 

## **WOCHE 3 (POWER): Trendkanäle, Pufferzonen & Hitze**

### **WOCHENZIEL**

Du verstehst Trendkanäle inklusive Pufferzonen. Du hast ein Gefühl für Trends und deren Phasen sowie Hitze entwickelt. Du hast erste kleine Trades oder Paper Trading gemacht (optional) und dokumentiert.

## WARUM DIESE WOCHE WICHTIG IST

Jetzt wird es konkreter. Du lernst nicht nur Trends zu erkennen, sondern auch zu verstehen, WO im Trend gute Einstiege liegen könnten. Die Pufferzonen geben dir einen ersten Ausblick auf potenzielle Entry-Bereiche nach Korrekturen.

**WICHTIG:** Ab dieser Woche sind erste KLEINE Trades oder Paper Trading erlaubt! Aber nur zur Übung.

---

## WAS DU DIESE WOCHE TUST

### VORBEREITUNG (Tag 1)

**Video anschauen:** "Trendkanäle & Pufferzonen" auf [chart.tech](https://www.chart.tech)

Das Video zeigt dir:

- Wie zeichne ich Pufferzonen (zusätzlich zum Trendkanal)
  - Warum sind Pufferzonen wichtig (Entry-Bereiche nach Korrektur)
  - Erster Ausblick auf spätere Einstiege
- 

### TÄGLICHE ROUTINE (Tag 2-7)

Arbeite mit deinen TOP 10 Märkten:

#### 1. Trendkanal + Pufferzone zeichnen / kontrollieren

- Trendkanal (wie Woche 2)
- Pufferzone hinzufügen (Zone um Kanal-Grenze)
- Screenshot aktualisieren

#### 2. Hitze im Chart erkennen

- Wo steht der Kurs im Trendkanal?
- Wie weit ist der Trend gelaufen?
- Ist der Markt "heiß" (weit gelaufen) oder "frisch" (gerade korrigiert)?
- Läuft der Kurs an oder über ein All time high / low

**Hitze-Indikatoren (visuell):**

- Viele Kerzen einer Farbe in Folge = heiß
- Kurs an Kanal-Oberkante = heiß
- Gerade Korrektur zu Kanal-Unterkante = frisch

#### 3. Trend-Phasen dokumentieren

In welcher Phase ist der Trend?

- Impuls (starke Bewegung)?
  - Korrektur (Rücksetzer)?
  - Konsolidierung (Seitwärts)?
- 

## ERSTE TRADES (OPTIONAL!)

Falls du erste Erfahrungen sammeln willst:

- Paper Trading (TradingView Paper Trading) oder
- Micro-Lots (0.01 Lot) auf Live-Konto

**Regeln:**

- MAX 5-10 Trades diese Woche!
- NUR auf deinen TOP 10 Märkten
- NUR bei Qualität A
- NUR in Pufferzonen nach Korrektur

**Wichtig:** Falls du mehr als 10 Trades hast → OVERTRADING!





**Was ist Overtrading?** Trading aus Langeweile, Ungeduld oder dem Zwang "etwas tun zu müssen". Overtrading führt zu schlechten Setups und Verlusten. Qualität über Quantität!

---

## CHECKLISTE

- ☐ Video "Trendkanäle & Pufferzonen" angeschaut
  - ☐ Täglich TOP 10 Märkte analysiert (Kanal + Pufferzone + Hitze)
  - ☐ Screenshots mit Pufferzonen gespeichert
  - ☐ Trend-Phasen dokumentiert
  - ☐ Falls getradet: MAX 5-10 Trades, alle dokumentiert
  - ☐ **Alles in Excel-Tab "Woche 3" eingetragen**
- 

## WAS DU NICHT TUN SOLLST

-  NICHT blind traden. Wenn du tradest, dann nur zur Übung und mit kleinstem Risiko.
-  NICHT mehr als 10 Trades. Sonst bist du im Overtrading.
-  NICHT in heißen Märkten einsteigen. Warte auf Korrekturen.
-  NICHT ohne Pufferzonen traden. Das ist dein Schutz.



## DOKUMENTATION IN EXCEL

→ Öffne Excel-Tab "Woche 3"

Wenn du NICHT getradet hast:

- Dokumentiere wie Woche 1-2 (Screening-Daten)

Wenn du GETRADET hast (optional):

- Dokumentiere optional erste Trades
- Nutze die Notizen-Spalte für Learnings



## REFLEXIONSFRAGEN

- Wie leicht fällt mir das Erkennen von Trendphasen?
- Wie leicht fällt mir das Einzeichnen von Pufferzonen?
- Was war mein größtes Learning diese Woche?
- Habe ich getradet? Wie war es? Konnte ich das Erlernte in die Trades einfließen lassen?

---

## WOCHE 4 (REFLECTION): Erste Standortbestimmung



### WOCHENZIEL

Du weißt ehrlich, wo du stehst. Du hast deine Watchlist auf die TOP 5 reduziert. Du verstehst den Ablauf: Qualität → Trendphasen → Pufferzonen → handelbare Märkte. Du bist mental und technisch bereit für Phase 2.

### WARUM DIESE WOCHE WICHTIG IST

Reflection Weeks sind keine Pause. Du hältst an, du schaust zurück, du analysierst. Diese Woche ist dein Reality-Check. Bist du wirklich bereit für Demo-Trading? Es gibt keine falsche Antwort - nur ehrliche oder unehrliche Antworten.

---

## WAS DU DIESE WOCHE TUST

### TAG 1-2: ZUSAMMENFASSUNG DES ABLAUFS

Schreibe den gesamten Prozess auf, den du gelernt hast:

### SCHRITT 1: Qualität filtern

- Allgemeine Qualität (3-6 Monate)
- Aktuelle Qualität (1-2 Monate)
- Rating A/B/C/D

### SCHRITT 2: Trendphasen erkennen

- Ist ein Trend vorhanden?
- In welcher Phase? (Impuls/Korrektur/Konsolidierung)
- Wie ist die Hitze?

### SCHRITT 3: Pufferzonen einzeichnen

- Trendkanal + Pufferzone
- Wo sind potenzielle Entry-Bereiche?

### SCHRITT 4: Handelbare Märkte identifizieren

- Nur A-Qualität
- Nur klare Trends
- Nur frische/mittlere Hitze
- Hat sich seit Beginn an den Märkten was verändert?

---

### TAG 3: SELBST-CHECK

Beantworte ehrlich:

Frage	Ja/Nein	Beweis/Notizen
Kann ich Qualität schnell bewerten? (30-60 Sek)		
Erkenne ich Trends sicher?		
Kann ich Trendkanäle sinnvoll zeichnen?		
Kann ich Pufferzonen einzeichnen?		
Verstehe ich Trendphasen & Hitze?		
Falls getradet: Konnte ich das Gelernte umsetzen?		
Bin ich bereit für Demo-Trading?		

**Wenn "Bin ich bereit für Demo-Trading?" = NEIN:** Wiederhole Woche 1-3 nochmal. Es ist besser, jetzt 2 Wochen extra zu investieren, als später Geld zu verbrennen.

---

## TAG 4-5: WATCHLIST-REDUZIERUNG

Du hast 10 Märkte beobachtet. Für echtes Trading brauchst du FOKUS. Reduziere auf TOP 5.

Frage dich für jeden Markt:

- Verstehe ich diesen Markt?
- Hat er durchgehend gute Qualität?
- Gibt er klare Trends?

---

## TAG 6-7: PSYCHOLOGISCHE ASPEKTE

Falls du in Woche 3 getradet hast:

**Reflektiere:**

- Wie hast du dich während der Trades gefühlt?
- Nervös? Ungeduldig? Überconfident?
- Konntest du dich an deine Regeln halten?
- Was war emotional schwierig?

**Erste psychologische Erkenntnisse:**

- Trading ist mental anstrengend
- Geduld ist Key
- Emotionen beeinflussen Entscheidungen

---

## CHECKLISTE

- ☐ Ablauf-Zusammenfassung geschrieben (Qualität → Trend → Pufferzonen → Märkte)
- ☐ Selbst-Check ausgefüllt (ehrlich!)
- ☐ Watchlist auf TOP 5 reduziert
- ☐ Falls getradet: Psychologische Reflexion gemacht
- ☐ Demo-Konto vorbereitet (falls noch nicht)
- ☐ Mental bereit für Phase 2
- ☐ **Reflexion in Excel-Tab "Woche 4" dokumentiert**

---

## WAS DU NICHT TUN SOLLST

✗ NICHT lügen im Selbst-Check. Sei brutal ehrlich. Lieber jetzt eingestehen "Ich brauche noch 1-2 Wochen" als später zu scheitern.

✗ NICHT hetzen. Wenn der Selbst-Check zeigt, dass du noch nicht bereit bist, ist das KEIN Versagen.

✗ NICHT zu viele Märkte mitnehmen. 5 Märkte, die du GUT kennst, sind besser als 20 "so lala".

✗ NICHT bereits intensiv traden! Phase 2 startet nächste Woche.

---



## DOKUMENTATION IN EXCEL

→ Öffne Excel-Tab "Woche 4"

Nutze die Spalten für:

- Selbst-Check Ergebnisse
  - Deine TOP 5 Märkte (mit Begründung warum)
  - Learnings aus Phase 1
  - Stärken & Schwächen die du identifiziert hast
- 



## REFLEXION: LEARNINGS AUS PHASE 1

Beantworte für dich:

- Was habe ich gelernt?
  - Wo stehe ich jetzt?
  - Meine Stärken:
  - Meine Schwächen:
  - Bin ich bereit für Demo-Trading? (Ja/Nein)
- 

# PHASE 2: PRACTICE (Wochen 5-10)



## WOCHE 5 (POWER): Demo START - Die Mechanik lernen

### WOCHENZIEL

Du beherrschst die Basics der Trade-Execution: Positionsgrößen-Berechnung, Stop Loss Setzung, TradingView bedienen. Du arbeitest NUR mit Pufferzonen und verstehst das erweiterte Hitze-Konzept. Du hast erste Demo-Trades gemacht und dokumentiert.

### WARUM DIESE WOCHE WICHTIG IST

Willkommen im Trading. Aber hör gut zu: Diese Woche geht es NICHT darum, Geld zu verdienen. Es geht darum, MECHANIKEN zu lernen. Wie berechne ich Position Size? Wie setze ich einen Stop Loss? Wie bediene ich TradingView richtig?

Das ist der Übergang zu den komplexeren Mechaniken. Du bist jetzt wie ein Pilot, der zum ersten Mal im Simulator sitzt.

---

### WAS DU DIESE WOCHE TUST

#### VORBEREITUNG

##### 1. Position Size Calculator

Link: <https://chart.tech/position-size-calculator/>

Lerne den Calculator zu nutzen:

- Kontogröße eingeben
- Risk % eingeben
- Entry & Stop Loss → Position Size wird berechnet

##### 2. TradingView erweiterte Funktionen

- Drawing-Tools (Trendlinien, Horizontale, Fibonacci)
- Order-Placement (Paper Trading)
- Alerts einrichten

##### 3. Stop Loss Grundlagen

In dieser frühen Phase arbeiten wir mit einem fixen Herangehen:

**Stop Loss Regel:**

- Nimm die letzten 1-3 Kerzen
  - Bei Long: Nimm das Tief als Stop Loss Niveau
  - Bei Short: Nimm das Hoch als Stop Loss Niveau
- 

## RISK MANAGEMENT

### Risiko pro Trade:

- **1,0%** wenn alle Parameter passen (A-Qualität + frischer Trend)
  - **0,5%** bei schlechterer Qualität ODER heißerem Trend
  - **NIEMALS mehr als 1%!**
- 

## TRADE MANAGEMENT LEVEL 1 (diese Woche)

### 1. Target = 50% Teilverkauf + Break Even

Beispiel:

- Entry: 1.1000
- Stop Loss (3 Kerzen tief): 1.0970 (30 Pips Risiko)
- Target (1:1): 1.1030 → 50% Position schließen
- Stop Loss auf Entry schieben (1.1000) = Break Even

### Ziel dieses Vorgehens:

- Verluste radikal begrenzen
- Früh kleine Gewinne nehmen
- Restliche 50% einfach laufen lassen
- Im "Rennen" bleiben

**Erfolg hängt ab von:** Auswahl der Märkte + Einstiege (Management kommt später)

---

## ERWEITERTE HITZE-KONZEPT

Neue Hitze-Indikatoren:

Wenn ein Markt permanent an einer Seite des Trendkanals "klebt":

- **Uptrend:** Kurs klebt an Oberkante = begrenzende → HOCH ERHITZT
- **Downtrend:** Kurs klebt an Unterkante = begrenzende → HOCH ERHITZT

Das bedeutet: Selbst wenn der Trend intakt ist, ist der Markt überdehnt. **WARTEN!**

---

## TÄGLICHE ROUTINE

### 1. Screenen (NUR Pufferzonen!)

- Gehe deine TOP 5 durch
- Qualität A?
- Klarer Trend?
- Pufferzone erkennbar?
- Hitze OK? (nicht überhitzt, nicht an Kanal klebend)

### 2. Wenn Setup erkannt:

- Trendkanal + Pufferzone zeichnen
- Entry in Pufferzone definieren
- Stop Loss berechnen (1-3 Kerzen Tief/Hoch)
- Position Size berechnen (Risk % abhängig von Parametern)
- Target berechnen (1:1)
- Screenshot BEVOR Entry

### 3. Trade ausführen (Paper Trading)

- Entry platzieren
- Stop Loss setzen
- Target setzen

### 4. Management:

- Bei 1. Target erreicht: 50% schließen + SL auf BE
- Rest laufen lassen

### 5. Dokumentation:

- **Excel Tab "Woche 5" ausfüllen**
- Screenshots speichern
- Notizen machen

---

## ÜBUNGS-TIPP

Falls wenige Signale in deinem Haupttimeframe:

Nutze H4 oder H1 für Paper Trading und mehr Übung!





### WICHTIG:

- Beachte übergeordneten Trend (aus höherem Timeframe)
- Nutze gleiche Regeln (Qualität, Pufferzonen, Hitze)
- Ziel: System lernen durch Wiederholung

## CHECKLISTE

- ☐ Position Size Calculator getestet
  - ☐ TradingView erweiterte Funktionen gelernt
  - ☐ Stop Loss Regel verstanden (1-3 Kerzen)
  - ☐ Risk Management verstanden (1% / 0,5%)
  - ☐ Trade Management Level 1 verstanden (50% @ 1:1 + BE)
  - ☐ Erweitertes Hitze-Konzept verstanden
  - ☐ Erste Demo-Trades ausgeführt (NUR mit Pufferzonen)
  - ☐ **Alle Trades in Excel-Tab "Woche 5" dokumentiert**
- 

## WAS DU NICHT TUN SOLLST

-  NICHT ohne Pufferzonen traden. Diese Woche NUR Pufferzonen-Setups!
  -  NICHT mehr als 1% riskieren. Auch nicht bei "sicheren" Setups.
  -  NICHT ohne Position Size Berechnung traden. Jedes Mal Calculator nutzen!
  -  NICHT überstürzt einsteigen. Warte auf Korrekturen in die Pufferzone.
- 

## DOKUMENTATION IN EXCEL

→ Öffne Excel-Tab "Woche 5"

### **DAS MASTER-JOURNAL BEGINNT HIER!**

Ab jetzt trägst du JEDEN Trade ein mit:

- Trade Nr (fortlaufend)
- Datum
- Markt
- Long/Short
- Entry
- Stop Loss
- Risk %
- Position Size
- Target 1 (1:1)
- 50% bei Target geschlossen? (J/N)
- Break Even erreicht? (J/N)
- Ergebnis in R
- Ergebnis in EUR
- Notizen
- Learnings



## REFLEXIONSFRAGEN

- Wie leicht fällt mir die Position Size Berechnung?
  - War das Trade Management Level 1 einfach umzusetzen?
  - Welche Märkte zeigen das "Kleben am Kanal" Phänomen?
  - Was war diese Woche schwierig?
- 

## WOCHE 6 (POWER): Pufferzonen erweitern + Fibonacci



### WOCHENZIEL

Du verstehst Fibonacci Retracements und nutzt sie zur Erweiterung deiner Pufferzonen. Du arbeitest mit dem angepassten Risk Management (1% / 0,5%). Du beherrschst das Trade Management mit Teilverkauf und Break Even sicher.

### WARUM DIESE WOCHE WICHTIG IST

Pufferzonen alleine sind gut - aber Fibonacci Retracements geben dir ZUSÄTZLICHE Sicherheit. Wo liegen die klassischen Korrektur-Level (38.2%, 50%, 61.8%)? Diese Zonen in Kombination mit deinen Pufferzonen ergeben hochwertige Entry-Bereiche.

---

### WAS DU DIESE WOCHE TUST

#### FIBONACCI RETRACEMENTS

##### Was sind Fibonacci Retracements?

Fibonacci-Level zeigen typische Korrektur-Tiefen in Trends:

- **38.2%** = flache Korrektur (starker Trend)
- **50.0%** = mittlere Korrektur
- **61.8%** = tiefe Korrektur (schwächerer Trend)

##### Wie nutze ich sie?

1. Trend identifizieren (Swing-Tief bis Swing-Hoch bei Uptrend)
2. Fibonacci-Tool in TradingView (Drawing Tools → Fibonacci Retracement)
3. Level einzeichnen vom Swing-Tief zum Swing-Hoch
4. Pufferzone checken: Überschneidet sich eine Pufferzone mit einem Fib-Level?

**Beste Setups:** Pufferzone + Fibonacci Level = **ZONA DE ORO (goldene Zone)**

---

## ERWEITERTES RISK MANAGEMENT

Risiko pro Trade anpassen:

Qualität	Trend Hitze	Risk %
A	Frisch (<25)	1,0%
A	Mittel (25-50)	1,0%
A	Heiß (50-75)	0,5%
B	Frisch/Mittel	0,5%
B	Heiß	KEIN TRADE

**Regel:** Je schlechter die Parameter, desto weniger Risk!

---

## TRADE MANAGEMENT (wie Woche 5)

- Target @ 1:1: 50% Position schließen
- Stop Loss auf Break Even schieben
- Restliche 50% laufen lassen

**Ziel der restlichen 50%:**

- "Profitfaktor" machen (nicht nur CRV erreichen)
  - Neue Trades finanzieren (durch laufende Gewinne)
  - Lernen, Positionen länger laufen zu lassen
- 

## TÄGLICHE ROUTINE

### 1. Screening (TOP 5)

- Qualität + Trend + Hitze checken

### 2. Setup-Analyse

- Pufferzone zeichnen
- Fibonacci Retracements einzeichnen
- Überschneidung? → Golden Zone!
- Entry in dieser Zone definieren

### 3. Risk & Position Size

- Parameter bewerten (Qualität + Hitze)
- Risk % festlegen (1,0% oder 0,5%)
- Position Size berechnen

### 4. Trade ausführen

- Entry, SL, 1. Target
- Bei 1. Target: 50% raus + BE

### 5. Dokumentation

- **Excel Tab "Woche 6" ausfüllen**
- Alle Parameter notieren
- Screenshots mit Fib-Levels




---

## CHECKLISTE

- ☐ Fibonacci Retracements Konzept verstanden
- ☐ Fibonacci-Tool in TradingView genutzt
- ☐ Pufferzonen + Fibonacci kombiniert
- ☐ Erweitertes Risk Management angewendet
- ☐ Trade Management Level 1 weiter geübt
- ☐ **Alle Trades in Excel-Tab "Woche 6" dokumentiert**

---

## WAS DU NICHT TUN SOLLST

-  NICHT ohne Fibonacci checken. Es dauert 10 Sekunden und gibt dir mehr Sicherheit.
-  NICHT 1% riskieren bei schlechten Parametern. Passe Risk an!
-  NICHT restliche 50% zu früh schließen. Lass sie laufen!

---

## DOKUMENTATION IN EXCEL

→ Öffne Excel-Tab "Woche 6"

Neue Spalten diese Woche:

- Qualität (A/B/C/D)
- Hitze (Fresh/Mittel/Heiß)
- Risk % (basierend auf Tabelle oben)
- Pufferzone? (J/N)

- Fibonacci Level? (J/N)

Plus alle Standard-Spalten von Woche 5.

---



## WICHTIGE NOTIZEN

**CRV (Chance-Risiko-Verhältnis):** Das ist die PLANUNG. Wenn dein SL 30 Pips und dein TP 60 Pips ist, ist dein CRV 1:2. Das ist BEVOR der Trade läuft.

**Profitfaktor:** Das ist der REALISIERTE Gewinn vs. Verlust. Wenn du über 10 Trades +500\$ Gewinn und -200\$ Verlust hast, ist dein Profitfaktor 2.5. Das ist NACHDEM die Trades gelaufen sind.

**Ziel:** Guter CRV führt zu gutem Profitfaktor - wenn du die Trades richtig managst!

---



## REFLEXIONSFRAGEN

- Wie leicht fällt mir das Fibonacci-Tool?
  - Finde ich öfter "Golden Zones"?
  - Passe ich das Risk Management konsequent an?
- 

# WOCHE 7 (REFLECTION): Umsetzung & Management-Vertiefung



## WOCHENZIEL

Du hast Woche 5-6 vertieft und die Konzepte gefestigt. Du verstehst den Unterschied zwischen CRV und Profitfaktor. Du hast deine ersten Trades ausführlich analysiert. Du weißt, wie du mit den restlichen 50% umgehst.

## WARUM DIESE WOCHE WICHTIG IST

Woche 5-6 hatten massiv viel neuen Content: Position Size, Risk Management, Fibonacci, Trade Management. Diese Woche festigst du alles und analysierst deine Performance.

---

## WAS DU DIESE WOCHE TUST



## KONZEPTE VERTIEFEN

### 1. CRV vs. Profitfaktor

Erkläre in eigenen Worten (schreibe es auf):

- Was ist CRV?
- Was ist Profitfaktor?
- Was ist der Unterschied?

### 2. Ziel der restlichen 50%

Die restlichen 50% nach 1. Target haben die Aufgabe, "Profitfaktor zu machen".

**Das bedeutet:**

- Mit Teilverkauf + BE: Kopf frei bekommen
- Restliche 50%: So lange wie sinnvoll laufen lassen
- Ziel: Neue Initialrisiken finanzieren

**Beispiel:**

- Trade 1: 1. Target erreicht (+1R mit 50%), Rest läuft auf +3R → Gesamt +2R
  - Trade 2: Entry → Neues 1% Risk wird durch Gewinn von Trade 1 "finanziert"
- 

## TRADE-ANALYSE (ausführlich)

Nimm ALLE Trades aus Woche 5-6 und analysiere:

**Für jeden Trade:**

- Entry war in Pufferzone? (Ja/Nein)
  - Fibonacci-Level vorhanden? (Ja/Nein)
  - Risk % korrekt gewählt? (1% / 0,5%)
  - Target erreicht? (Ja/Nein)
  - Break Even korrekt gesetzt? (Ja/Nein)
  - Wie lange liefen die restlichen 50%?
  - Was war das Endergebnis?
- 

## FIBONACCI ALS TARGETS

**Neue Erweiterung:** Nutze Fibonacci nicht nur für Entry, sondern auch für Targets!

**Wie?**

- Wenn Trade läuft: Schau auf nächstes Fibonacci Level oder ggf. der Extension
- Oder: Nächstes Retracement Level (bei Korrektur)

- Das ist dein dynamisches Target für die restlichen 50%




### Beispiel (Uptrend):

- Entry bei 50% Retracement
  - Target @ 1:1 (50% raus)
  - Target: Nächstes Fib Extension (127%, 161.8%) für restliche 50%
- 

## CHECKLISTE

- ☐ CRV vs. Profitfaktor verstanden und erklärt
  - ☐ Ziel der restlichen 50% verstanden
  - ☐ Alle Trades aus Woche 5-6 analysiert
  - ☐ Fibonacci als Targets verstanden
  - ☐ **Analyse in Excel-Tab "Woche 7" dokumentiert**
- 

## WAS DU NICHT TUN SOLLST

-  NICHT oberflächlich analysieren. Nimm dir Zeit für jeden Trade.
  -  NICHT nur erfolgreiche Trades anschauen. Verlierer sind oft lehrreicher.
  -  NICHT die Analyse überspringen. Sie ist essenziell für dein Weiterkommen.
- 

## DOKUMENTATION IN EXCEL

→ Öffne Excel-Tab "Woche 7"

Nutze diese Woche für:

- Detaillierte Analyse aller Trades aus W5-6
  - Performance-Metriken berechnen:
    - Anzahl Trades
    - Win-Rate (Gewinner / Gesamt × 100)
    - Durchschnitt-CRV
    - Trades die 1. Target erreichten
    - Trades die nur BE erreichten
    - Durchschnittliche Laufzeit restliche 50%
- 

## REFLEXION: LEARNINGS & PERFORMANCE

Beantworte:

- Was funktioniert gut bei mir?
  - Was muss ich verbessern?
  - Wie leicht fällt mir das Laufen-Lassen der restlichen 50%?
  - Welche Fibonacci-Level funktionieren bei mir am besten?
- 

## WOCHE 8 (POWER): TPM Implementierung + Mehr Signale

### WOCHENZIEL

Du hast den Trend Phase Monitor (TPM) implementiert und verstehst, wie er funktioniert. Du erhältst mehr Signale (Pufferzonen + TPM Volumen-Signale). Du verstehst, dass mehr Signale = mehr Management-Verständnis erfordert.

### WARUM DIESE WOCHE WICHTIG IST

Bis jetzt hast du alles manuell gemacht - das war wichtig! Jetzt kommt der TPM als Hilfsmittel hinzu. Die manuelle Analyse bleibt aber die wichtigere - der TPM gibt dir nur zusätzliche Bestätigung und mehr Signal-Optionen.

**WICHTIG:** Wir erklären NICHT wie die Signale im Skript generiert werden - das ist unwichtig. Du musst nur verstehen, WIE du sie nutzt!

---

## TPM - WIE FUNKTIONIERT ER?

### Installation

1. Schreibe mir eine eMail an **info@chart.tech** mit deinem TradingView Nutzer Namen
  2. Du erhältst eine Benachrichtigung von TradingView, sobald die Freigabe erfolgt ist
  3. Gehe in einem Chart auf Indikatoren → für mich freigegeben → TPM
- 

### Dashboard verstehen

Der TPM zeigt dir ein Dashboard mit:

1. **MARKT:** Welcher Markt wird analysiert

## 2. STATUS:

- Long (grün) - Aufwärtstrend aktiv
- Short (rot) - Abwärtstrend aktiv
- Range (gelb) - Seitwärtsmarkt

## 3. HITZE (Heat):

- Fresh (<25) - Markt ausgeruht
- Stark (25-50) - Gesunder Trend
- Vorsicht (50-75) - Heiß gelaufen
- STOPP (>75) - Überhitzt, keine Entries!

## 4. QUALITÄT:

- Numerischer Score (0-100)
- Je höher, desto besser die Marktstruktur

## 5. RICHTUNG:

- Zeigt aktuellen Trend
- Long/Short/Neutral

## 6. VOLA (Volatilität):

- Wie stark bewegt sich der Markt
- Wichtig für Position Sizing

---

## TPM SIGNALE

Der TPM gibt volumenbasierte Signale aus:

### Signal-Typen:

- **Short Term** - Kurzfristige Signale (mehr Signale, schneller)
- **Mid Term** - Mittelfristige Signale (Balance)
- **Long Term** - Langfristige Signale (weniger, aber qualitativ besser)

### Signal-Anzeige im Chart:

- Grüner Pfeil nach oben = Long Signal
- Roter Pfeil nach unten = Short Signal
- Beschriftung zeigt Signal-Typ (ST/MT/LT)

---

## WIE NUTZE ICH DEN TPM?

Der TPM ist eine **ERGÄNZUNG**, kein Ersatz!

**DEIN PROZESS BLEIBT:** ✓ Qualität manuell prüfen (allgemein + aktuell) ✓ Trend manuell analysieren (Kanal, Phasen, Hitze) ✓ Pufferzonen + Fibonacci zeichnen + NEU: TPM checken für zusätzliche Bestätigung

### TPM NUTZEN FÜR:

- **Hitze-Check:** Dashboard → Hitze-Level sofort sehen
  - **Trend-Bestätigung:** Dashboard → Status checken
  - **Zusätzliche Signale:** Pufferzonen-Signale + TPM Volumen-Signale
  - **Screening:** Schneller durch Märkte screenen
- 

## MEHR SIGNALE = MEHR MANAGEMENT

### WICHTIG ZU VERSTEHEN:

Mit Pufferzonen alleine → Wenige, aber sehr gute Signale

Mit Pufferzonen + TPM → MEHR Signale

**Das Problem:** Nicht alle TPM-Signale sind gleich gut!

**Deshalb:**

- ✓ **A+ Signale:** Pufferzone + Fibonacci + TPM Signal → BESTE QUALITÄT
- ✓ **A Signale:** Pufferzone + TPM Signal → GUT
- ⚠ **B Signale:** TPM Signal alleine → OK, aber vorsichtig
- ✗ **C Signale:** TPM Signal bei hoher Hitze → SKIP

Du brauchst jetzt mehr Verständnis für Management, weil du mehr Optionen hast!

---

## TÄGLICHE ROUTINE (MIT TPM)

### SCREENING

#### 1. TOP 5 Märkte durchgehen

Für jeden Markt:

**Manuell:**

- Qualität OK? (A-Rating)
- Trend erkennbar?

**TPM Dashboard checken:**

- Status? (Long/Short/Range)
- Hitze? (<50 = OK, >50 = vorsichtig, >75 = STOPP)

- Qualitäts-Score? (>70 = gut)

---

## 2. Setup-Identifikation

Wenn Markt interessant:

**Zeichnen:**

- Trendkanal + Pufferzone
- Fibonacci Retracements

**TPM Signale checken:**

- Gibt es ein aktuelles Signal?
- Welcher Typ? (ST/MT/LT)
- Passt es zur manuellen Analyse?

---

## 3. Signal-Bewertung

Bewerte das Setup mit einem Punkte-System:

Kriterium	Vorhanden?	Punkte
A-Qualität (manuell)	<input type="checkbox"/> Ja	+2
Klarer Trend (manuell)	<input type="checkbox"/> Ja	+2
Pufferzone	<input type="checkbox"/> Ja	+3
Fibonacci Level	<input type="checkbox"/> Ja	+2
TPM Signal	<input type="checkbox"/> Ja	+1
Hitze <50	<input type="checkbox"/> Ja	+2
<b>TOTAL</b>		<b>/12</b>

**Punktzahl:**

- **10-12 Punkte:** A+ Setup → Trade it! (1% Risk)
- **8-9 Punkte:** A Setup → Trade it! (1% Risk)
- **6-7 Punkte:** B Setup → Vorsichtig (0.5% Risk)
- **<6 Punkte:** C Setup → Skip

---

## TRADE EXECUTION

Wenn Setup gut (8+ Punkte):

1. Entry in Pufferzone / bei TPM Signal
2. Stop Loss (1-3 Kerzen oder hinter Zone)
3. Risk % basierend auf Setup-Qualität
4. Position Size berechnen
5. Target @ 1:1 (50% raus + BE)
6. Rest laufen lassen

---

## DOKUMENTATION (ERWEITERT)

Journal muss jetzt beinhalten:

- ☐ Manuelle Qualität (A/B/C/D)
- ☐ TPM Hitze-Level
- ☐ TPM Signal-Typ (ST/MT/LT / keins)
- ☐ Pufferzone vorhanden? (J/N)
- ☐ Fibonacci Level? (J/N)
- ☐ Setup-Punktzahl (0-12)
- ☐ Risk % (1% / 0.5%)
- ☐ Screenshots (mit TPM Dashboard sichtbar)





---

## CHECKLISTE

- [ ] TPM Indicator installiert und verstanden
- [ ] Dashboard-Elemente verstanden (Status, Hitze, Qualität, etc.)
- [ ] TPM Signale erkannt und interpretiert
- [ ] Verstanden: TPM ist Ergänzung, nicht Ersatz
- [ ] Setup-Bewertungssystem (Punkte) genutzt
- [ ] Mehr Signale = selektiver sein verstanden
- [ ] Erweiterte Dokumentation genutzt
- [ ] Mindestens 5 Trades mit TPM ausgeführt
- [ ] **Alles in Excel-Tab "Woche 8" dokumentiert**

---

## WAS DU NICHT TUN SOLLST

-  NICHT blind TPM-Signalen folgen. Manuelle Analyse kommt ZUERST!
-  NICHT jedes TPM-Signal traden. Sei selektiv. A+ und A Setups nur!
-  NICHT ohne Hitze-Check traden. Hitze >75 = automatischer Skip!
-  NICHT die manuelle Analyse vernachlässigen. TPM ersetzt NICHT dein Chart-Reading!

---

## DOKUMENTATION IN EXCEL

→ Öffne Excel-Tab "Woche 8"

Neue Spalten diese Woche:

- Setup-Punkte (0-12)
- Manuelle Qualität
- TPM Hitze
- TPM Signal (ST/MT/LT)
- Puffer? (J/N)
- Fib? (J/N)

Plus alle Standard-Trading-Spalten.

**Vor jedem Trade:** Fülle das Setup-Bewertungs-Template aus (Punkte-System)

---

## TPM LEARNINGS

Beantworte:

- Wie hilfreich ist der TPM für mich? (1-10) Score: \_\_\_\_\_ / 10
  - Was macht der TPM gut?
  - Was macht der TPM nicht so gut?
  - Nutze ich eher ST / MT / LT Signale?
  - Wie viele MEHR Signale bekomme ich durch den TPM?
    - Vorher (nur Pufferzonen): \_\_\_\_\_ Signale/Woche
    - Jetzt (Pufferzonen + TPM): \_\_\_\_\_ Signale/Woche
  - Bin ich selektiv genug?
- 

## WOCHE 9 (POWER): Stop Loss Erweiterung + Zonen-Awareness



## **WOCHENZIEL**

Du setzt deinen Stop Loss jetzt bewusst HINTER wichtige Zonen (nicht nur mechanisch). Du lässt Trades zum ersten Mal "richtig" laufen - bis ein EXIT-EVENT eintritt. Du hast gelernt, "wichtige Zonen" zu identifizieren.

### **WARUM DIESE WOCHE WICHTIG IST**

Die meisten Anfänger haben ein Problem: Sie werden bei jedem kleinen Rücksetzer ausgestoppt. Warum? Weil ihr SL zu eng oder an der falschen Stelle sitzt. Diese Woche lernst du Zonen-Awareness - du setzt SLs so, dass sie den Markt atmen lassen.

Außerdem lernst du, Trades länger laufen zu lassen (nicht fix bei 2:1 raus).

---

### **WICHTIGE ZONEN IDENTIFIZIEREN**

#### **Was sind "wichtige Zonen"?**

Bereiche im Chart, wo der Kurs historisch oft reagiert hat:

#### **1. Alte Swing-Hochs/Tiefs**

- Die letzten lokalen Extrempunkte (20-50 Kerzen zurück)
- Markt "erinnert" sich an diese Levels

#### **2. Support/Resistance Bereiche**

- Horizontale Zonen, wo der Kurs mehrfach abgeprallt ist
- Bei Uptrend: Support-Zonen (unten)
- Bei Downtrend: Resistance-Zonen (oben)

#### **3. Runde Zahlen (Psychologische Level)**

- Bei Forex: z.B. 1.1000, 1.1500 (00/50-Endings)
- Bei Aktien: z.B. \$100, \$150, \$200
- Bei Indizes: z.B. S&P 5000, 5500

#### **4. Trendkanal-Grenzen**

- Oberkante und Unterkante
  - Plus Pufferzonen
- 

**Wie identifiziere ich sie?**

**SONNTAGS-RITUAL (wichtig!):**

Nimm dir am Sonntag 30-60 Minuten:

Für jeden deiner TOP 5 Märkte:

1. Chart öffnen (Timeframe: D1 oder H4)
2. Zoom out (50-100 Kerzen sichtbar)
3. Horizontale Linien zeichnen bei:
  - Letzte 2-3 Swing-Hochs
  - Letzte 2-3 Swing-Tiefs
  - Bereiche mit mehrfacher Ablehnung
4. Beschriften: "S1 - Support bei 1.0940" / "R1 - Resistance bei 1.1150"
5. Screenshot speichern

**Diese Zonen bleiben die ganze Woche!**

**Ziel:** Max. 2-3 WICHTIGE Zonen pro Markt (nicht 10!)

---

## STOP LOSS MIT ZONEN-AWARENESS

### Alte Regel (Woche 5-8)

Stop Loss:

- Mechanisch: Tief/Hoch der letzten 1-3 Kerzen
- Oder: An Trendkanal-Grenze

### Neue Regel (ab jetzt)

**Stop Loss: HINTER wichtigen Zonen!**

**Warum?**

Wenn eine wichtige Zone in der Nähe deines SLs ist und du deinen SL VOR die Zone setzt, wirst du oft ausgestoppt - obwohl die Zone dann hält und der Trade läuft.

---

### Beispiel (Long):

**✗ Falsch:**

- Entry: 1.1000
- Mechanischer SL (3 Kerzen): 1.0970
- ABER: Wichtige Support-Zone bei 1.0960
- **Problem:** SL wird bei 1.0970 gerissen, dann springt Kurs bei 1.0960 ab und läuft → Du bist raus!

**✓ Richtig:**

- Entry: 1.1000
  - Wichtige Support-Zone: 1.0960
  - SL: 1.0950 (10 Pips UNTER der Zone)
  - **Vorteil:** Wenn 1.0960 hält, bleibst du im Trade. Wenn 1.0950 bricht, ist der Trend sowieso invalide.
- 

## Die Regel

### Bei Long:

- Identifiziere Support-Zone unter Entry
- SL 5-15 Pips UNTER die Zone (abhängig vom Markt)
  - Forex: 5-10 Pips
  - Aktien: \$0.50-\$2 unter Zone
  - Indizes: 10-30 Punkte unter Zone

### Bei Short:

- Identifiziere Resistance-Zone über Entry
- SL 5-15 Pips ÜBER die Zone

**WICHTIG:** Das bedeutet manchmal etwas MEHR Risk - aber es ist logischer!

---

## TRADE MANAGEMENT LEVEL 3 (DYNAMISCH)

### Alte Level (Woche 5-8)

- Target @ 1:1 (50% raus + BE)
- Target @ 2:1 (rest raus) = FIX

### Neues Level 3 (ab jetzt)

1. Target @ 1:1 (50% raus + BE) = Bleibt gleich
  2. Target = DYNAMISCH (restliche 50% bis EXIT-EVENT)
- 

## Was sind EXIT-EVENTS?

Die restlichen 50% laufen bis EINES dieser Events eintritt:

### EXIT-EVENT #1: Gegensignal

- TPM gibt Signal in die andere Richtung
- Beispiel: Du bist Long, TPM gibt Short-Signal → RAUS

### EXIT-EVENT #2: Wichtige Zone erreicht

- Kurs erreicht eine markierte Zone
- Beispiel: Du bist Long, Kurs erreicht alte Jahreshochs (R1) → RAUS
- Hohe Wahrscheinlichkeit für Ablehnung

### EXIT-EVENT #3: Überhitzung

- TPM Hitze >85 ODER Status wechselt zu "STOPP"
- Markt ist überdehnt → RAUS

### EXIT-EVENT #4: Trailing Stop gerissen (optional)

- Wenn du einen Trailing Stop nutzt
- SL nachziehen hinter letzte 3-5 Kerzen
- Konservativ, schützt Gewinn, aber fliegst schneller raus

## Beispiel-Trade

### Setup:

- Entry Long: 1.1000
- SL: 1.0950 (unter Zone bei 1.0960)
- Markierte Zonen: R1 bei 1.1200

### Management:

- Kurs läuft auf 1.1050 → 1. Target erreicht
  - 50% schließen (+1R)
  - SL auf 1.1000 (BE)
- Kurs läuft weiter auf 1.1100
  - Checke täglich: EXIT-EVENT?
    - Gegensignal? Nein
    - Zone erreicht? Nein (R1 ist bei 1.1200)
    - Hitze >85? Nein (Hitze bei 60)
  - Weiter laufen lassen!
- Kurs läuft auf 1.1200 → R1 Zone erreicht (EXIT-EVENT #2)
  - Restliche 50% schließen (+4R)
  - **Gesamt: +2.5R**  $[(1R \times 0.5) + (4R \times 0.5)]$

## TÄGLICHE ROUTINE

### SONNTAGS:

- Wichtige Zonen für alle TOP 5 markieren
- Screenshots + Beschriftung





### TÄGLICH:

1. Screening (wie Woche 8)
  2. Setup-Analyse (Punkte-System)
  3. Wenn Trade:
    - **SL mit Zonen-Awareness setzen**
      - Wo ist nächste wichtige Zone?
      - SL hinter die Zone (5-15 Pips Puffer)
    - **Exit-Events definieren BEVOR Entry**
      - "Ich gehe raus wenn: Gegensignal ODER Zone erreicht ODER Hitze >85"
      - Aufschreiben!
  4. Während Trade läuft:
    - Bei 1. Target: 50% raus + BE (wie gehabt)
    - Täglich checken: Ist ein EXIT-EVENT eingetreten?
      - Gegensignal? → Raus
      - Zone erreicht? → Raus
      - Hitze >85? → Raus
      - Trailing Stop gerissen? → Raus
    - Wenn keines: Laufen lassen!
- 

## CHECKLISTE

- [ ] Sonntags: Für alle TOP 5 Märkte 2-3 Zonen markiert
  - [ ] Verstanden: SL HINTER Zonen setzen (nicht davor)
  - [ ] Exit-Events verstanden (Gegensignal, Zone, Hitze, Trailing)
  - [ ] Mindestens 5 Trades mit Level 3 Management
  - [ ] Für jeden Trade: Exit-Events VOR Entry definiert
  - [ ] Mindestens 1 Trade bis EXIT-EVENT laufen gelassen
  - [ ] **Alles in Excel-Tab "Woche 9" dokumentiert**
- 

## WAS DU NICHT TUN SOLLST

-  NICHT zu früh rausgehen aus Angst. Das ist die Woche, wo du lernst loszulassen!
  -  NICHT zu viele Zonen markieren. 2-3 WICHTIGE pro Markt. Nicht 10.
  -  NICHT Trailing Stop zu eng setzen. Gib dem Trade Raum zu atmen.
  -  NICHT Zonen ignorieren beim SL. Das ist der Hauptpunkt dieser Woche!
- 

## DOKUMENTATION IN EXCEL

→ Öffne Excel-Tab "Woche 9"

**Sonntags:** Dokumentiere deine markierten Zonen

- Markt
- Zone 1 (Level + Typ: S1/R1)
- Zone 2 (Level + Typ)
- Zone 3 (Level + Typ)
- Screenshot (Link)

**Für jeden Trade neue Spalten:**

- Zone unter Entry (welche?)
  - SL (hinter Zone)
  - SL Puffer in Pips
  - Exit-Events definiert (vor Entry!)
  - Tatsächliches Exit-Event
  - 50% Exit
  - Total R
- 



## EXIT-EVENT STATISTIK

Am Ende der Woche analysiere:

- Wie viele Trades erreichten nur 1. Target + BE? \_\_\_\_\_
  - Wie viele liefen bis EXIT-EVENT? \_\_\_\_\_
  - Welches EXIT-EVENT am häufigsten?
    - Gegensignal: \_\_\_\_\_
    - Zone erreicht: \_\_\_\_\_
    - Hitze >85: \_\_\_\_\_
    - Trailing Stop: \_\_\_\_\_
- 



## REFLEXIONSFRAGEN

- Wie schwer war es, Trades laufen zu lassen?
  - War die Zonen-Awareness hilfreich für SL?
  - Durchschnitt-CRV diese Woche (sollte höher sein!): \_\_\_\_\_ R
  - Emotionale Herausforderungen:
- 

# WOCHE 10 (REFLECTION): Deep Performance Review



## WOCHENZIEL

Du hast eine vollständige, schonungslose Analyse aller Trades aus Woche 5-9 gemacht. Du kennst deine Metriken (Win-Rate, Profitfaktor, durchschnittliches CRV, größter Drawdown). Du hast eine klare Antwort: "Welcher SL-Typ funktioniert für MICH am besten?" Du hast System-Tweaks definiert für Phase 3.

## WARUM DIESE WOCHE WICHTIG IST

Du hast jetzt 25-30 Trades gemacht über 5 Wochen. Das ist eine relevante Sample Size. Diese Woche ist dein großer Performance-Check. Bist du auf dem Weg, profitabel zu werden? Was sind deine Stärken? Was deine Schwächen? Diese Woche gibt dir die Antworten - aber nur, wenn du ehrlich zu dir selbst bist.

---

## WAS DU DIESE WOCHE TUST

### TAG 1-2: COMPLETE DATA COLLECTION

**Erstelle eine Übersicht in Excel-Tab "Woche 10" mit ALLEN Trades aus Woche 5-9:**

Spalten (mindestens):

- Woche #
- Datum
- Markt
- Long/Short
- Entry
- SL (+ Typ: mechanisch/Kanal/Zone)
- TP1
- TP2 oder Exit-Event
- Position Size
- Risk %
- Ergebnis in R
- Management-Level (1/2/3)
- Regelkonformität (Ja/Nein)
- Setup-Qualität (A+/A/B/C)
- Emotionen (1-10 Skala)

**Das ist Arbeit. Mach es trotzdem. Diese Datensammlung ist Gold wert.**

---

### TAG 3: METRIKEN BERECHNEN

Berechne folgende Metriken für die gesamte Phase 2:

Metrik	Formel	Ziel	Dein Wert
Anzahl Trades	Einfach zählen	25+	

Win-Rate	Gewinner / Gesamt $\times$ 100	50-60%+
Durchschnitt-CRV	Summe R / Anzahl Trades	>0.5
Profitfaktor	Summe Gewinne / Summe Verluste	>1.5
Max Drawdown	Größte Verlustserie in R	<10R
Beste Serie	Längste Gewinnserie	-
Schlechteste Serie	Längste Verlustserie	-

#### ZUSATZ-ANALYSE:

- Durchschnittlicher Gewinn-Trade: \_\_\_\_R
- Durchschnittlicher Verlust-Trade: \_\_\_\_R (sollte ~1R sein)
- Größter Einzelgewinn: \_\_\_\_R
- Größter Einzelverlust: \_\_\_\_R

#### TAG 4: MANAGEMENT-LEVEL VERGLEICH

Vergleiche die 3 Management-Level:

Metrik	Level 1 (W5)	Level 2 (W6-8)	Level 3 (W9)
Anzahl Trades			
Win-Rate			
Durchschnitt-CRV			
Profitfaktor			

#### FRAGEN:

- Welches Level hatte die beste Performance?
- → noch nicht genug trades? dann pausiere hier den Plan und handle erstmal weiter!
- War Level 3 (laufen lassen) besser als Level 2?
- Oder war Level 3 schwieriger emotional?

#### TAG 5: SL-TYP VERGLEICH

Vergleiche deine verschiedenen SL-Typen:



SL-Typ	Anzahl genutzt	Davon gerissen	Hit-Rate	Ø R bei Gewinnern
Mechanisch (1-3K)				
Kanal-basiert				
Zonen-basiert				

#### ANALYSE:

- Welcher SL-Typ wurde am wenigsten gerissen?
- Welcher SL-Typ gab dir im Schnitt das beste CRV?

**WICHTIG:** Es gibt keine "richtige" Antwort. Finde heraus, was für DICH funktioniert!

---

#### TAG 6: FEHLER-ANALYSE

Gehe durch alle Verlust-Trades:

#### KATEGORISIERE:

- **Setup-Fehler** - Falsches Signal, schlechte Qualität, zu hohe Hitze
- **Execution-Fehler** - SL falsch, TP vergessen, Position Size falsch
- **Management-Fehler** - Zu früh raus, zu spät raus, SL verschoben
- **Pech** - Perfektes Setup, aber gerissen (passiert)

#### ZÄHLE:

- Wie viele Fehler pro Kategorie?
- Was ist dein häufigster Fehler?

#### LERNPUNKT:

- Setup-Fehler häufig → zurück zu Basics (Woche 1-3)
  - Execution-Fehler häufig → mehr Checklisten, mehr Struktur
  - Management-Fehler häufig → emotionale Arbeit, Regeln verschärfen
- 

#### TAG 7: SYSTEM-TWEAKS & REPORT

Basierend auf deiner Analyse: Was änderst du in Phase 3?

#### BEISPIEL-TWEAKS:

- "Ich nutze ab jetzt nur noch Kanal-basierte SLs"
- "Ich gehe zurück zu Level 2 Management"
- "Ich trade nur noch bei Hitze <25 (Fresh)"

- "Ich reduziere auf 2 gleichzeitige Trades"

## REPORT SCHREIBEN (2-3 Seiten):

### STRUKTUR:

1. Performance Summary (Metriken + Grafik wenn möglich)
2. Management-Level Vergleich (Was war am besten?)
3. SL-Typ Vergleich (Was funktioniert für mich?)
4. Stärken (3-5 mit Beispielen)
5. Schwächen (3-5 mit Beispielen)
6. Größte Fehlerquelle + Lösung
7. System-Tweaks für Phase 3
8. Fazit: Bin ich bereit für Real Money?



### CHECKLISTE

- ☐ Alle Trades aus W5-9 in Excel-Tab "Woche 10" gesammelt
- ☐ Metriken berechnet (Win-Rate, Profitfaktor, CRV, Drawdown)
- ☐ Management-Level verglichen (1 vs 2 vs 3)
- ☐ SL-Typen verglichen (mechanisch vs Kanal vs Zone)
- ☐ Fehler-Analyse durchgeführt
- ☐ System-Tweaks definiert (max. 2-3)
- ☐ 2-3 Seiten Performance-Report geschrieben
- ☐ **Alles in Excel-Tab "Woche 10" dokumentiert**



### WAS DU NICHT TUN SOLLST

- ✗ NICHT beschönigen. Ehrlichkeit ist wichtiger als Ego.
- ✗ NICHT entmutigen lassen. 30 Trades sind noch eine kleine Sample Size.
- ✗ NICHT zu viele Tweaks auf einmal. Max. 2-3 Änderungen!
- ✗ NICHT traden diese Woche! Reflection = keine Trades.



### DOKUMENTATION IN EXCEL

→ Öffne Excel-Tab "Woche 10"

Nutze dieses Tab für:

- Übersicht aller Trades W5-9
- Performance-Metriken

- Management-Level Vergleich
  - SL-Typ Vergleich
  - Fehler-Analyse
  - Stärken & Schwächen
  - System-Tweaks für Phase 3
  - Fazit: Bereit für Real Money?
- 



## PERFORMANCE REPORT

Schreibe einen 2-3 Seiten Report mit allen Analysen. Dieser Report ist dein Fundament für Phase 3!

**Bester SL-Typ für mich:** \_\_\_\_\_  
**Warum?**

**Bestes Management-Level für mich:** \_\_\_\_\_  
**Warum?**

**Mein häufigster Fehler:**  
**Wie vermeide ich ihn?**

**Bin ich bereit für Real Money?**

☐ JA - Weil:

☐ NEIN - Weil:

☐ VIELLEICHT - Weil:

---

## PHASE 3: MASTERY (Wochen 11-13)

## WOCHE 11 (POWER): Vollständig Chart-basiert - Eigenständiges Reading

### WOCHENZIEL

Du setzt deinen Stop Loss ab jetzt vollständig Chart-basiert - NICHT MEHR mechanisch. Du hast mindestens 8 Trades gemacht und bei jedem eine schriftliche Begründung für dein SL-Level abgegeben. Du bist mental bereit für Real Money nächste Woche.

### WARUM DIESE WOCHE WICHTIG IST

Das ist die letzte Woche vor Real Money. Das ist dein Abschluss-Examen in Chart-Reading. Ab jetzt gibt es keine mechanischen Regeln mehr. Du bist selbst verantwortlich. Das ist beängstigend und befreiend. Du wirst Fehler machen - das ist OK. Das Ziel ist ERFAHRUNG.

---

### CHART-BASIERTE SL (FULL)

**Keine mechanischen Regeln mehr!**

#### NICHT MEHR:

- "SL bei letzten 3 Kerzen Tief"
- "SL 50 Pips unter Entry"
- Fixe Formeln

#### AB JETZT: Dein SL basiert auf Chart-Struktur!

---

**Dein SL basiert jetzt auf:**

#### OPTION 1: Trendkanal-Grenze

- Zeichne Kanal VOR Trade
- SL unter/über Kanal-Grenze + Puffer (5-10 Pips)
- Bei Uptrend: SL unter Unterkante
- Bei Downtrend: SL über Oberkante

#### OPTION 2: Wichtige Zone

- Alte Swing-Hochs/-Tiefs

- Support/Resistance mit mehrfacher Ablehnung
- SL HINTER (unter/über) der Zone

### OPTION 3: Struktur-Bruch

- Wo wird der Trend ungültig?
- Bei Uptrend: Wenn Lower Low entsteht (unter letztes Swing-Tief)
- Bei Downtrend: Wenn Higher High entsteht
- SL unter/über diesen Struktur-Punkt

## WICHTIG: DU MUSST BEGRÜNDEN!

### VOR JEDEM TRADE:

Schreibe ins Excel:

"SL-Level: 1.0930

Begründung: Unter Trendkanal-Unterkante (1.0945) + unter wichtiger Support-Zone (alter Swing-Tief bei 1.0940). Wenn 1.0930 bricht, ist Uptrend strukturell invalide."

### Das ist PFLICHT, nicht optional!

Wenn du nicht begründen kannst, warum dein SL dort ist, dann ist es kein guter SL.

## PRE-TRADE ROUTINE (STRUKTURIERT)

Ab jetzt machst du VOR JEDEM Trade diese Checklist:

- 1. CHART SCREENEN**
  - Öffne Chart (D1 oder gewählter TF)
  - Qualität OK? (A-Rating)
  - Trend OK? (klar erkennbar, nicht Range)
- 2. TRENDKANAL ZEICHNEN**
  - Parallel Channel Tool
  - Mind. 2 Touchpoints oben + 2 unten
  - Screenshot
- 3. ZONEN MARKIEREN**
  - 1-2 wichtige Support/Resistance Zonen
  - Horizontal Lines
  - Screenshot
- 4. FIBONACCI (wenn sinnvoll)**
  - Retracements einzeichnen
  - Golden Zone identifizieren
- 5. SL-LEVEL DEFINIEREN**
  - Wo ist der logische SL?
  - Kanal-Grenze? Zone? Struktur-Bruch?

- **AUFSCHREIBEN BEVOR Trade:** "SL wird bei \_\_\_\_ sein, weil \_\_\_\_"
  - 6. **RISK BERECHNEN**
    - Entry → SL in Pips/\$ berechnen
    - Position Size (1% oder 0.5% Risk)
  - 7. **DANN ERST: ENTRY**
    - Erst wenn ALLES klar ist, gehst du rein!
- 

## POST-TRADE ROUTINE

### NACH TRADE-ABSCHLUSS:

1. Screenshot vom Ergebnis
  2. Journal:
    - Ergebnis in R
    - War mein SL-Level korrekt?
    - Wenn gerissen: Zu eng? Oder war es einfach ein invalider Trend?
    - Wenn nicht gerissen: Zu weit? Hätte engerer gereicht?
  3. Lernpunkt:
    - Was würde ich beim nächsten ähnlichen Setup anders machen?
- 

## MEHR TRADES DIESE WOCHE!

**Min. 8 Trades** (mehr als vorher!)

**Warum?** Du brauchst Volumen um Erfahrung zu sammeln. Je mehr Chart-basierte SLs du setzt, desto besser wirst du.

**ABER:** Weiterhin max. 3 gleichzeitig + nur A/A+ Setups!

---

## TÄGLICHE ROUTINE

1. **Screening** (TOP 5, wie gewohnt)
2. **Wenn Setup gefunden:**
  - PRE-TRADE Routine (Punkte 1-7 oben)
  - Alles dokumentieren BEVOR Entry
3. **Trade ausführen**
  - Entry, Chart-basierter SL, Targets
4. **Management**
  - 50% @ 1:1 + BE
  - Rest bis Exit-Event
5. **Nach Trade:**
  - POST-TRADE Routine
  - SL-Analyse: War er korrekt?





---

## CHECKLISTE

- [ ] Verstanden: KEINE mechanischen SLs mehr
- [ ] Pre-Trade Routine verinnerlicht (7 Schritte)
- [ ] Mindestens 8 Trades mit Chart-basierten SLs
- [ ] Für jeden Trade: SL-Begründung geschrieben (mind. 1-2 Sätze)
- [ ] Für jeden Trade: Post-Trade Analyse (War SL korrekt?)
- [ ] Screenshots mit Kanal + Zonen für jeden Trade
- [ ] **Alles in Excel-Tab "Woche 11" dokumentiert**

---

## WAS DU NICHT TUN SOLLST

-  NICHT zurückfallen in mechanische SLs. Das ist die Woche des Nest-Verlassens!
-  NICHT SLs ohne Begründung setzen. Zwing dich nachzudenken!
-  NICHT zu wenig Trades. Min. 8! Wenn du 12-15 schaffst, noch besser.
-  NICHT aufgeben bei gerissenen SLs. War der SL logisch + gut begründet? Dann war es ein guter SL!

---

## DOKUMENTATION IN EXCEL

→ Öffne Excel-Tab "Woche 11"

### Neue Pflicht-Spalte: SL-Begründung!

Für jeden Trade:

- Trade Nr
- Datum
- Markt
- Setup-Details
- Entry
- SL Chart-basiert
- **SL-Begründung (1-2 Sätze) - PFLICHT!**
- SL-Typ (Kanal/Zone/Struktur)
- Risk %
- 1.T + BE
- Exit-Event
- Total R
- **SL korrekt? (J/N) - PFLICHT!**
- Learnings

### Pre-Trade Checklist für jeden Trade:

- ☐ 1. Chart gescreent (Qualität + Trend OK)
  - ☐ 2. Trendkanal gezeichnet (Screenshot)
  - ☐ 3. Zonen markiert (Screenshot)
  - ☐ 4. Fibonacci (wenn sinnvoll)
  - ☐ 5. SL-Level definiert + begründet
  - ☐ 6. Risk berechnet
  - ☐ 7. Entry ausgeführt
- 



### WOCHENEND-REVIEW

#### Performance diese Woche:

- Anzahl Trades: \_\_\_\_\_
- Win-Rate: \_\_\_\_\_ %
- Durchschnitt-CRV: \_\_\_\_\_ R

#### Chart-Reading Selbsteinschätzung:

- Wie sicher fühle ich mich beim Chart-basierten SL-Setzen? (1-10) Score: \_\_\_\_\_ / 10
- Was fällt mir leicht?
- Was fällt mir schwer?

#### Bin ich bereit für Real Money?

- ☐ JA - Weil:
- ☐ NEIN - Weil:

**WICHTIG:** Sei ehrlich! Lieber eine Woche länger auf Demo als echtes Geld zu verbrennen.

---

## WOCHE 12 (POWER): Real Money Transition - First Real Trades



### WOCHENZIEL



Du hast mindestens 3 Real Money Trades ausgeführt - mit echtem Geld. Du riskierst dabei MAX 0.5% pro Trade (halbes Risiko!). Du hast dokumentiert, wie sich deine Emotionen unterscheiden. Du verstehst deine emotionalen Trigger.

## **WARUM DIESE WOCHE WICHTIG IST**

Willkommen im echten Trading. Jetzt zählt es. Die harte Wahrheit: Du wirst dich anders fühlen. Selbst wenn es "nur" 0.5% ist. Dein Herz schlägt schneller. Deine Hände zittern vielleicht. Du willst zu früh rausgehen. Das ist NORMAL. Diese Woche geht es um Emotions-Management.

---

## **PRE-CHECK: BIST DU BEREIT?**

### **DU STARTEST NUR WENN:**

- ☐ Demo-Performance W11 war positiv (profitabel oder Break-Even)
- ☐ Chart-Reading Selbsteinschätzung mind. 7/10
- ☐ Pre-Trade Routine verinnerlicht
- ☐ Real Money Broker eingerichtet + Geld eingezahlt
- ☐ Du fühlst dich ready (ehrlich!)

**WENN EIN PUNKT NICHT ERFÜLLT:** → Bleib auf Demo! Wiederhole W11.

Keine Schande darin. Besser 2 Wochen extra als echtes Geld verbrennen.

---

## **ULTRA-KONSERVATIVE REGELN**

### **RISK-REGEL**

#### **MAX 0.5% pro Trade!**

Warum nur 0.5%? Deine ersten Real Trades sind emotional schwierig. Du willst nicht zu viel riskieren, während du lernst mit Emotionen umzugehen.

---

### **ENTRY-REGELN (STRENGER!)**

#### **Nur A+ Setups:**

- Beste Qualität
- Klarster Trend
- Fresh/Stark Hitze (<50)
- Nur TOP 3 Märkte (nicht mehr 5!)
- Nur Long Term Signale (höchste Qualität)

---

## MANAGEMENT

### Level 2 diese Woche! (NICHT Level 3)

Warum? Level 3 (laufen lassen) ist emotional schwerer.

Mach es dir leichter:

- Target @ 1:1 (50% raus + BE)
- Target @ 2:1 (rest raus) = FIX

---

## LIMITS

- Max. **1 Trade pro Tag**
- Max. **3 Trades TOTAL** diese Woche
- **3-Strikes-Regel:** Bei 3 Verlusten in Folge → STOPP, zurück zu Demo für 1 Woche

---

## EMOTIONS-PROTOKOLL (KRITISCH!)

Das ist der KEY dieser Woche!

### VOR DEM TRADE

Fragen:

- Wie nervös bin ich? (1-10)
- Habe ich Angst? Wovor?
- Bin ich zu confident? (Overconfidence ist gefährlich)

### Aufschreiben!

"Ich fühle mich nervös (7/10), weil es echtes Geld ist. Aber Setup ist gut, ich vertraue meiner Analyse."

---

## WÄHREND DES TRADES

Checke regelmäßig:

- Wenn Gewinn: Bin ich euphorisch? Will ich zu früh raus?
- Wenn Verlust: Bin ich panisch? Will ich SL verschieben?
- Stündlich Notiz (oder wenn Gefühl ändert)

## NACH DEM TRADE

### Reflexion:

- Wie fühle ich mich jetzt?
  - Wenn Gewinn: Zufrieden? Oder denke ich "hätte mehr sein können"?
  - Wenn Verlust: Wütend? Frustriert? Oder kann ich es akzeptieren?
  - War ich regelkonform? (Wichtiger als G/V!)
  - Würde ich diesen Trade wieder so machen?
- 

## PRE-TRADE ROUTINE (ERWEITERT)

### VOR JEDEM REAL TRADE:

#### 1. Chart-Analyse

- Qualität, Trend, Hitze
- Kanal, Zonen, Fibonacci
- SL-Level + Begründung

#### 2. Mental-Check (NEU!)

- Bin ich emotional stabil?
  - Nicht wütend von letztem Trade
  - Nicht übermüdet
  - Nicht gestresst
- Habe ich heute schon getradet?
  - Wenn ja → kein weiterer Trade!
- Ist das Setup wirklich A+?
  - Wenn Zweifel → kein Trade!

#### 3. Risk-Check

- 0.5% Risk berechnet?
- Position Size korrekt?
- Mental: "Ich bin bereit, dieses Geld zu verlieren"
  - Wenn du das nicht sagen kannst → trade nicht!

#### 4. DANN: Entry

---

## POST-TRADE ROUTINE (ERWEITERT)

### NACH JEDEM REAL TRADE:

#### 1. Normale Dokumentation

- Journal, Screenshots (wie gehabt)

## 2. Emotions-Review

- Emotions-Protokoll ausfüllen
- Was habe ich emotional gelernt?

## 3. PAUSE (WICHTIG!)

- Mind. 2 Stunden Pause nach jedem Trade
  - Nicht direkt nächsten Trade suchen
  - Geh spazieren, trink Kaffee, atme durch
  - **Warum?** Du bist emotional aufgeladen. Gute Entscheidungen brauchen Klarheit.
- 

## 3-STRIKES-REGEL (KRITISCH!)

### Bei 3 Verlusten in Folge:

1. STOPP sofort! Kein weiterer Real Trade.
2. Analysiere: Was war gemeinsam? (Setup? Execution? Pech?)
3. Zurück zu Demo für 1 Woche
4. Erst wenn Demo wieder profitabel → zurück zu Real



**Das ist keine Strafe - das ist Schutz!** 3 Verluste in Folge können emotional zerstörerisch sein.

---

## CHECKLISTE

- ☐ Pre-Check bestanden (Demo profitabel, Chart-Reading sicher)
  - ☐ Real Money Konto funded
  - ☐ Mindestens 3 Real Trades (max. 1/Tag)
  - ☐ MAX 0.5% Risk eingehalten (JEDER Trade!)
  - ☐ Emotions-Protokoll für jeden Trade (Vor/Während/Nach)
  - ☐ Pre-Trade + Post-Trade Routine befolgt
  - ☐ Bei 3 Verlusten: STOPP eingehalten (falls zutreffend)
  - ☐ Mind. 2h Pause nach jedem Trade
  - ☐ **Alles in Excel-Tab "Woche 12" dokumentiert**
- 

## WAS DU NICHT TUN SOLLST

-  NICHT mehr als 0.5% riskieren! Auch nicht bei "sicherem" Setup!
-  NICHT mehr als 1 Trade pro Tag. Auch bei 10 A+ Setups.

✗ NICHT Regeln brechen weil "echtes Geld". Gerade bei Real Money: Regeln sind Regeln!

✗ NICHT weitermachen nach 3 Verlusten. "Ich hole es mir zurück" = Revenge Trading = NEIN!

✗ NICHT mit geliehenem Geld traden! Nur dein eigenes Geld, das du verlieren kannst.

---

## DOKUMENTATION IN EXCEL

→ Öffne Excel-Tab "Woche 12"

### **PFLICHT-Spalten für Real Money:**

Für jeden Trade:

- Trade Nr
- Datum
- Markt
- Setup
- Entry
- SL
- Risk % (0.5%!)
- Size
- Target 1
- Target 2
- Ergebnis R
- Ergebnis EUR/USD
- Regelkonform? (J/N)
- **Emotionen VOR (1-10) - PFLICHT!**
- **Emotionen WÄHREND (1-10) - PFLICHT!**
- **Emotionen NACH (1-10) - PFLICHT!**
- Notes

### **Emotions-Protokoll (detailliert):**

Für jeden Trade schreibe ausführlich:

- VOR Trade:
  - Nervosität (1-10):
  - Ängste:
  - Confidence (1-10):
- WÄHREND Trade:
  - Was habe ich gefühlt?
- NACH Trade:
  - Wie fühle ich mich jetzt?
  - Was habe ich gelernt?



## WOCHENEND-REVIEW

### Performance:

- Anzahl Real Trades: \_\_\_\_\_
- Win-Rate: \_\_\_\_\_ %
- Durchschnitt-CRV: \_\_\_\_\_ R
- Total Gewinn/Verlust: \$ \_\_\_\_\_

### Emotions-Analyse:

- Wie anders fühlte sich Real Money an vs. Demo?
- Was waren meine emotionalen Trigger?

### Beispiele:

- "Ich wollte bei +50 Pips raus aus Angst"
- "Ich war übermäßig nervös bei Entry"
- "Nach Verlust war ich wütend und wollte Rache-Trade"

### Regelkonformität:

- Habe ich ALLE Regeln eingehalten?  
☐ Ja  
☐ Nein
- Wenn Nein, welche Regel gebrochen?

### Bereitschaft für nächste Stufe:

- Bin ich bereit, mit 1% Risk weiterzumachen?  
☐ JA - Weil:  
☐ NEIN - Weil:

---

## WOCHE 13 (REFLECTION): 90-Tage Final Review & Next Level Roadmap



## WOCHENZIEL

Du hast eine vollständige, ehrliche, schonungslose Analyse der gesamten 90 Tage gemacht. Du kennst deine Stärken und Schwächen. Du hast eine klare Entscheidung getroffen: Weitermachen mit Real Money (und wie?) ODER zurück zu Demo (und warum?). Du hast einen konkreten Plan für die nächsten 90 Tage.

## WARUM DIESE WOCHE WICHTIG IST

90 Tage sind rum. Das ist ein Meilenstein. Aber kein Endpunkt. Trading ist eine Reise, kein Ziel. Bist du jetzt profitabler Trader? Wahrscheinlich nicht - die wenigsten sind es nach 90 Tagen. Aber bist du BESSER als vor 90 Tagen? Definitiv. Die Frage: Wie viel besser?

---

## WAS DU DIESE WOCHE TUST

### TAG 1-2: THE BIG PICTURE

Erstelle eine Timeline deiner 90 Tage:

Phase	Zeitraum	Fokus	Key Learnings
Foundation	W1-4	Basics lernen	
Practice	W5-10	Demo Trading, Management	
Mastery	W11-13	Chart-Reading, Real Money	

Für jede Phase:

- Was war das größte Learning?
  - Was war am schwierigsten?
- 

### TAG 1 vs TAG 90 VERGLEICH

Frage	Tag 1 (vor 90 Tagen)	Tag 90 (heute)
Kann ich Qualität erkennen?		
Kann ich Trends erkennen?		
Kann ich Trendkanäle zeichnen?		
Verstehe ich TPM Dashboard?		
Kann ich Signale interpretieren?		
Kann ich SLs sinnvoll setzen?		
Habe ich Trading-Routine?		
Halte ich mich an Regeln?		

Kann ich mit Emotionen umgehen?

Bin ich profitabel?

**Sei ehrlich. Das ist nur für dich.**

---

### **TAG 3: COMPLETE PERFORMANCE ANALYSIS**

#### **ALLE Trades aus ALLEN 13 Wochen!**

Erstelle in Excel eine Master-Übersicht mit:

- Woche, Datum, Markt, L/S
- Entry, SL, TP, Exit
- Position Size, Risk %, R
- Management-Level
- Regelkonform? (J/N)
- Emotions (1-10)

#### **METRIKEN (GESAMT):**

Metrik	Wert	Ziel	Status
Anzahl Trades		>30	
Win-Rate	%	50-60%+	
Profitfaktor		>1.5	
Durchschnitt-CRV	R	>0.5	
Max Drawdown	R	<10R	
Gesamt-Performance	R	>0	

#### **DEMO vs REAL:**

Metrik	Demo (W5-11)	Real (W12)
Anzahl Trades		
Win-Rate		
Profitfaktor		
Ø CRV		



Ist Real schlechter? (Normal wegen Emotionen)  
Wie viel schlechter? (Wenn massiv → mehr Training nötig)

---

## TAG 4: STÄRKEN & SCHWÄCHEN

### STÄRKEN (min. 3-5 mit Beispielen):

Beispiele:

- "Ich erkenne Qualität schnell"
- "Ich bin geduldig"
- "Ich halte mich an Regeln"
- "Ich manage gut (Teilverkäufe, BE)"

1. Beispiel: \_\_\_\_\_
2. Beispiel: \_\_\_\_\_
3. Beispiel: \_\_\_\_\_

### SCHWÄCHEN (min. 3-5 mit Beispielen):

Beispiele:

- "Ich gehe zu früh raus"
- "Ich trade zu impulsiv"
- "Ich verschiebe SLs"
- "Ich trade zu viel"

1. Beispiel: \_\_\_\_\_
2. Beispiel: \_\_\_\_\_
3. Beispiel: \_\_\_\_\_

### DIE EINE GROSSE SCHWÄCHE:

Von all deinen Schwächen: Was ist die GRÖSSTE?

Das ist dein **Priority Fix** für nächste 90 Tage!

---

## TAG 5: DECISION POINT

Du stehst an einem Scheideweg. 3 Optionen:

---

### OPTION A: Real Money weitermachen (1% Risk)

#### ☒ Voraussetzungen:

- ☐ Demo >30 Trades profitabel (>0R)
- ☐ Real Trades (W12) profitabel oder Break-Even

- ☐ Emotions-Management funktioniert
- ☐ Du fühlst dich bereit

**Wenn JA:**

- Nächste 90 Tage: 1% Risk (nicht 0.5%)
  - Max. 5 Trades/Woche
  - Weiter dokumentieren, analysieren, lernen
- 

**OPTION B: Demo weitermachen (noch nicht ready)**

☒ **Voraussetzungen:**

- ☐ Demo Break-Even oder leicht profitabel, aber nicht stabil
- ☐ Real Trades waren emotional schwierig
- ☐ Unsicher bei manchen Aspekten

**Wenn JA:**

- Nächste 90 Tage: Weiter auf Demo
  - Fokus auf größte Schwäche
  - Ziel: Nach 90 Tagen erneut evaluieren
- 

**OPTION C: Zurück zu Basics (System funktioniert nicht)**

☒ **Voraussetzungen:**

- ☐ Demo-Performance negativ
- ☐ Viele Regel-Brüche
- ☐ Basics noch unsicher

**Wenn JA:**

- Nächste 90 Tage: Zurück zu Phase 1-2
  - Wiederhole W1-10 mit mehr Fokus
  - Kein Shame! Lieber 90 Tage extra als Geld verbrennen
- 

**WELCHE OPTION TRIFFT AUF DICH ZU?**

- ☐ Option A - Weil:
  - ☐ Option B - Weil:
  - ☐ Option C - Weil:
-

## TAG 6-7: ROADMAP NEXT 90 DAYS

Basierend auf deiner Decision:

### WENN OPTION A (Real 1%):

Zeitraum	Plan
W1-4	Real 1% Risk, max 3 Trades/Woche, Emotions-Protokoll
W5-8	Volumen auf 5 Trades/Woche, Emotions nur bei Problemen
W9-12	Fokus auf Priority Fix (größte Schwäche)
W13	Review: Bleibe ich bei 1% oder gehe auf 1.5%?

### WENN OPTION B (Demo weiter):

Zeitraum	Plan
W1-4	Demo, Fokus auf größte Schwäche
W5-8	Demo, Test einer Variante (z.B. nur LT Signale)
W9-12	Wenn stabil → Real Money Transition
W13	Review & Decision

### WENN OPTION C (Basics):

Zeitraum	Plan
W1-4	Wiederhole Foundation mit mehr Zeit
W5-10	Wiederhole Practice langsamer
W11-13	Keine Real Trades
Ziel	Solide Demo-Performance

---

## TAG 7: FINAL REPORT (3-5 SEITEN)

### STRUKTUR:

1. **EXECUTIVE SUMMARY**  
Wo stand ich vor 90 Tagen? Wo heute?
2. **PERFORMANCE OVERVIEW**  
Trades, Win-Rate, Profitfaktor, CRV, Demo vs Real

3. **WAS HABE ICH GELERNT?**
    - Top 3 Learnings Phase 1
    - Top 3 Learnings Phase 2
    - Top 3 Learnings Phase 3
  4. **STÄRKEN**  
3-5 größte Stärken mit Beispielen
  5. **SCHWÄCHEN**  
3-5 größte Schwächen mit Beispielen  
DIE EINE große Schwäche (Priority Fix)
  6. **SYSTEM-EVALUATION**
    - Funktioniert TPM-System für mich? (J/N)
    - Was funktioniert gut?
    - Was funktioniert nicht?
    - Tweaks für nächste 90 Tage?
  7. **EMOTIONS & PSYCHOLOGY**
    - Wie war Demo → Real?
    - Größte emotionale Herausforderungen?
    - Umgang mit Verlusten/Gewinnen?
  8. **DECISION & ROADMAP**
    - Welche Option? (A/B/C)
    - Warum?
    - Konkreter Plan für nächste 90 Tage
  9. **FINAL THOUGHTS**
    - Bin ich zufrieden?
    - Was würde ich anders machen?
    - Ein Satz an mein zukünftiges Ich (in 90 Tagen)
- 

## **CHECKLISTE**

- ☐ Timeline erstellt (90 Tage Übersicht)
  - ☐ Tag 1 vs 90 Vergleich
  - ☐ Complete Performance Analysis (alle Trades + Metriken)
  - ☐ Stärken identifiziert (3-5)
  - ☐ Schwächen identifiziert (3-5) + Priority Fix
  - ☐ Decision gemacht (A/B/C)
  - ☐ Roadmap für nächste 90 Tage
  - ☐ 3-5 Seiten Final Report geschrieben
  - ☐ **Alles in Excel-Tab "Woche 13" dokumentiert**
- 

## **WAS DU NICHT TUN SOLLST**

 NICHT beschönigen. Das ist ehrliche Selbst-Analyse, kein Marketing!

✗ NICHT aufgeben bei schlechten Zahlen. 90 Tage sind ein Anfang. Viele brauchen 1-2 Jahre!

✗ NICHT Option A wählen wenn nicht ready. Ego ist gefährlich!

✗ NICHT ohne Plan weitermachen. Du brauchst konkreten Plan für nächste 90 Tage!

---

## DOKUMENTATION IN EXCEL

→ Öffne Excel-Tab "Woche 13"

Nutze dieses finale Tab für:

- Timeline 90 Tage
  - Tag 1 vs Tag 90 Vergleich
  - Complete Performance Analysis
    - GESAMT (W1-13): Alle Metriken
    - DEMO vs REAL Vergleich
  - Stärken & Schwächen
  - Priority Fix
  - Decision (A/B/C) mit Begründung
  - Roadmap Nächste 90 Tage
  - Final Thoughts
- 

## FINAL REPORT SCHREIBEN

Schreibe einen umfassenden 3-5 Seiten Report.

Dieser Report ist:

- Deine Abschlussarbeit der 90 Tage
- Dein Fundament für die nächsten 90 Tage
- Dein ehrliches Feedback an dich selbst

**Meine Decision:** Option \_\_\_\_\_ (A/B/C)

**Warum:**

**Konkreter Plan nächste 90 Tage:**

**Ein Satz an mein zukünftiges Ich (in 90 Tagen):**

"

---

"

---



# CONGRATULATIONS!

Du hast die 91 Tage durchgezogen.

Das ist mehr als **95% aller Leute**, die "mal Trading probieren", je schaffen werden.

Egal wo du jetzt stehst - profitabel oder nicht - du hast etwas geschafft:

- ✓ Du hast Struktur gelernt
- ✓ Du hast Disziplin gelernt
- ✓ Du hast Chart-Reading gelernt
- ✓ Du hast dich selbst besser kennengelernt (Stärken, Schwächen, Emotionen)

**Das ist die Basis.**

Trading ist ein Marathon, kein Sprint.

Die nächsten 91 Tage werden dich weiterbringen. Und die 91 danach auch.

Bleib dran. Bleib ehrlich zu dir selbst. Bleib lernfähig.

Und vergiss nie:

**Es geht nicht darum, perfekt zu sein. Es geht darum, jeden Tag 1% besser zu werden.**

Phil / [chart.tech](https://chart.tech)

## ANHANG: QUICK REFERENCE GUIDES

---

## A) Trading Glossar

**CRV (Chance-Risiko-Verhältnis):** Das geplante Verhältnis von Gewinn zu Risiko. Wenn dein SL 30 Pips und TP 60 Pips ist → CRV 1:2

**Profitfaktor:** Summe aller Gewinne / Summe aller Verluste. Zeigt realisierte Performance.

**R-Multiple:** Vielfaches deines Risikos. +1R = du hast genau dein Risiko gewonnen. +2R = doppeltes Risiko gewonnen.

**Break Even (BE):** Stop Loss auf Entry-Level. Trade kann nicht mehr verlieren (aber auch nicht mehr gewinnen wenn ausgestoppt).

**Pufferzone:** Zone um Trendkanal-Grenze, wo Entries nach Korrektur sinnvoll sind.

**Hitze:** Wie weit ist ein Trend gelaufen? Fresh (<25) = ausgeruht. Heiß (>75) = überdehnt.

**Exit-Event:** Vordefiniertes Ereignis, bei dem ein Trade geschlossen wird (Gegensignal, Zone, Hitze).

**Overtrading:** Zu viele Trades aus Langeweile/Ungeduld. Führt zu schlechten Setups.

**Revenge Trading:** Nach Verlust impulsiv "Geld zurückholen" wollen. SEHR gefährlich!

---

## B) Timeframe-Empfehlungen

Timeframe	Geeignet für	Trades/Woche	Analyse-Zeit/Tag
D1 (Daily)	Berufstätige	1-3	30-60 Min
H4	Teilzeit-Trader	3-5	60-90 Min
H1	Aktive Trader	5-10	2-3 Std

**Empfehlung für Anfänger: Start mit D1!**

---

## C) Markt-spezifische Besonderheiten

### FOREX:

- Gaps = problematisch
- Häufigere Farbwechsel = relativ normal
- Hitze entwickelt sich schneller

### AKTIEN:

- Gaps = normal (Overnight)
- Längere Trends möglich
- Earnings = Vorsicht (große Gaps)

#### INDIZES:

- Sehr strukturiert
- Gute Trendkanäle
- Weniger Volatilität als Einzelaktien

#### CRYPTO:

- SEHR volatil
- 24/7 Handel
- Gaps sehr selten
- Für Anfänger: vorsichtig!

## D) Häufige Anfänger-Fehler

**✗ Overtrading** - Zu viele Trades

✓ Lösung: Max-Limits setzen

**✗ Zu früh rausgehen** - Aus Angst/Gier

✓ Lösung: Feste Targets + Exit-Events

**✗ SL verschieben** - "Nur noch ein bisschen"

✓ Lösung: SL ist sakrosankt!

**✗ Zu viel Risk** - "Dieser ist sicher!"

✓ Lösung: Max 1% IMMER

**✗ Keine Dokumentation** - "Ich merke es mir"

✓ Lösung: Lückenlos journalen

**✗ Emotionales Trading** - Rache-Trades

✓ Lösung: Pausen nach Verlusten

## E) Mental Health beim Trading

Trading ist mental anstrengend!

Warnsignale:



- Ständig an Trades denken
- Schlechter Schlaf
- Stress/Angst vor Verlusten
- Beziehungen leiden
- "Ich MUSS gewinnen"-Mentalität

**Was tun:**

- Regelmäßige Pausen (mind. 1 Tag/Woche KEIN Trading)
- Sport/Bewegung
- Soziale Kontakte pflegen
- Professionelle Hilfe bei ernsten Problemen
- Trading ist NICHT dein Leben!

**WICHTIG:** Wenn Trading deine mentale Gesundheit beeinträchtigt → STOPP! Kein Geld der Welt ist deine Gesundheit wert.

---

## ENDE DES 91-TAGE TRADING PLANS

Du hast jetzt alle Tools, alle Strukturen, alle Prozesse.

Jetzt liegt es an dir.

**Viel Erfolg!**

- Phil / *chart.tech*

**P.s.:** Mein Content ist und bleibt für dich kostenlos. Wenn du mich unterstützen möchtest, dann würde ich mich über eine positive Bewertung sehr freuen: [Hier klicken →](#)