TRADING Performance PRO

GRATIS-VORLAGE

Dein Trading-Plan

Das Regelwerk, das Entscheidungen unter Druck in Entscheidungen verwandelt, die du vorher in Ruhe getroffen hast.

AM BILDSCHIRM AUSFÜLLEN ODER DRUCKEN

Zeitaufwand	Format	Version
30–45 Minuten	Ausfüllbares PDF	1.0 · 2026

HIER STARTEN

So nutzt du diesen Plan

Erfolgreiche Trader entscheiden nicht im Eifer des Gefechts. Sie entscheiden vorher – und setzen dann um. Diese Vorlage führt dich durch jede Entscheidung, die ein vollständiger Trading-Plan braucht.

1. **Einmal ausfüllen.** Nimm dir 30–45 Minuten in Ruhe – nicht während der Handelszeit.
2. **Vor jeder Session deine Regeln lesen.** Zwei Minuten. Drucke Seite 12 aus und leg sie neben deinen Bildschirm.
3. **Einmal im Monat überprüfen.** Regeln nur anhand deiner Journal-Daten ändern – nie nach einem einzelnen Verlust.

> **So füllst du aus:** Tippe direkt in die grauen Felder (Adobe Acrobat Reader, Vorschau am Mac oder im Browser) und speichere die Datei. Oder drucke sie aus und nimm einen Stift.

Inhalt

1 Du als Trader 3
2 Märkte & Zeiten 4
3 Deine Setups 5
4 Risiko-Regeln 7
5 Trade-Management 8
6 Routinen & Checklisten 9
7 Mindset & Tilt-Protokoll 10
8 Auswertung 11
★ Deine unverhandelbaren Regeln 12

1

Du als Trader

Dein Plan beginnt bei dir – deinen Gründen, deinen Mitteln und deinen Grenzen. Sei ehrlich. Niemand sonst liest das.

WARUM TRADE ICH? WAS WILL ICH IN DEN NÄCHSTEN 12 MONATEN ERREICHEN?

MEIN PROZESSZIEL FÜR DIE NÄCHSTEN 90 TAGE

Prozessziele hast du selbst in der Hand: „Meine Risiko-Regeln bei 95 % der Trades einhalten“ – nicht „5.000 € verdienen“.

STUNDEN PRO WOCHE

KONTOGRÖSSE

RISIKOKAPITAL (MAX. VERLUST)

ERFAHRUNG

- [ ] Einsteiger (< 1 Jahr)
- [ ] Fortgeschritten (1–3 Jahre)
- [ ] Erfahren (3+ Jahre)

MEINE STÄRKEN

SCHWÄCHEN, DIE ICH MANAGEN MUSS

Dein Risikokapital ist deine harte Obergrenze. Trade nur mit Geld, dessen Verlust du verkraften kannst. Ist es weg, sagt der Plan: aufhören und neu bewerten – nicht nachzahlen.

2

Märkte & Zeiten

Fokus schlägt Vielfalt. Die meisten konstanten Trader spezialisieren sich auf wenige Werte und ein festes Zeitfenster.

MÄRKTE, DIE ICH TRADE

- [ ] Aktien
- [ ] Forex
- [ ] Futures
- [ ] Krypto
- [ ] Optionen
- [ ] CFDs

MEINE WATCHLIST (MAX. 5–10 WERTE)

TRADING-STIL

- [ ] Scalping (Minuten)
- [ ] Daytrading (Stunden)
- [ ] Swing-Trading (Tage)
- [ ] Positionstrading (Wochen+)

ÜBERGEORDNETER ZEITRAHMEN (TREND / KONTEXT)

EINSTIEGS-ZEITRAHMEN

MEIN HANDELSFENSTER (MIT ZEITZONE)

TAGE, AN DENEN ICH TRADE

ICH TRADE NICHT, WENN ...

z. B. wichtige News in den nächsten 30 Min., in den ersten 5 Minuten nach Eröffnung, nach 2 Verlusten in Folge, wenn ich müde oder aufgewühlt bin

Handelszeiten (deutsche Zeit): Xetra 09:00–17:30 · US-Börsen 15:30–22:00 (wegen Zeitumstellung an wenigen Wochen im Jahr eine Stunde früher). Im Forex-Handel ist am meisten los, wenn London und New York gleichzeitig offen sind (ca. 14:00–18:00).

3

Deine Setups

Ein Setup ist eine wiederkehrende Situation mit klaren Regeln. Wenn du es nicht als Wenn-dann-Regeln aufschreiben kannst, ist es noch kein Setup – sondern ein Gefühl.

BEISPIEL

Name des Setups	Trend-Pullback (Long)
Marktbedingung (wann gilt es?)	Kurs über dem 50-EMA im 1-Stunden-Chart, höhere Hochs und höhere Tiefs.
Einstiegssignal (wann genau steige ich ein?)	Rücksetzer zum 20-EMA, dann bullische Engulfing-Kerze im 5-Min-Chart. Einstieg beim Bruch ihres Hochs.
Stop-Loss-Platzierung	Unter dem Tief des Rücksetzers (max. 1,5 × ATR).
Ziel / Ausstieg	Festes Ziel bei 2R – oder Stop unter jedes neue Swing-Tief nachziehen.
Ungültig, wenn …	1-Stunden-Schluss unter dem 50-EMA → kein Trade.
Min. Chance : Risiko	1 : 2
Notizen / Screenshot-Link	Am besten in den ersten 2 Stunden der Session.

Beispiel für den nötigen Detailgrad – keine Empfehlung.

SETUP A

NAME DES SETUPS

MIN. CHANCE : RISIKO

MARKTBEDINGUNG (WANN GILT ES?)

EINSTIEGSSIGNAL (WANN GENAU STEIGE ICH EIN?)

STOP-LOSS-PLATZIERUNG

ZIEL / AUSSTIEG

UNGÜLTIG, WENN …

NOTIZEN / SCREENSHOT-LINK

SETUP B

NAME DES SETUPS

MIN. CHANCE : RISIKO

MARKTBEDINGUNG (WANN GILT ES?)

EINSTIEGSSIGNAL (WANN GENAU STEIGE ICH EIN?)

STOP-LOSS-PLATZIERUNG

ZIEL / AUSSTIEG

UNGÜLTIG, WENN ...

NOTIZEN / SCREENSHOT-LINK

SETUP C

NAME DES SETUPS

MIN. CHANCE : RISIKO

MARKTBEDINGUNG (WANN GILT ES?)

EINSTIEGSSIGNAL (WANN GENAU STEIGE ICH EIN?)

STOP-LOSS-PLATZIERUNG

ZIEL / AUSSTIEG

UNGÜLTIG, WENN ...

NOTIZEN / SCREENSHOT-LINK

Weitere Setups erst hinzufügen, wenn sich die ersten im Journal bewährt haben. Zwei gut getestete Setups schlagen zehn vage.

4

Risiko-Regeln

Risiko-Management ist der einzige Teil des Tradings, den du vollständig kontrollierst. Es entscheidet, ob du lange genug überlebst, damit sich dein Vorteil zeigen kann.

Positionsgröße = (Konto × Risiko %) ÷ (Einstieg − Stop)

Beispiel: 10.000 € Konto × 1 % = 100 € Risiko. Einstieg 50 €, Stop 48 € → 2 € Risiko pro Aktie → **50 Aktien**. Bei Forex und Futures nimmst du statt der Kursdifferenz den Wert pro Pip bzw. pro Tick.

MAX. RISIKO PRO TRADE

% vom Konto · üblich: 0,25–1 %

MAX. TAGESVERLUST

in R oder % · z. B. 3R

MAX. WOCHENVERLUST

in R oder % · z. B. 6R

MAX. TRADES PRO TAG

MAX. OFFENE POSITIONEN

MAX. OFFENES GESAMTRISIKO

IST MEIN TAGESVERLUST-LIMIT ERREICHT, DANN ...

- [ ] höre ich für heute auf
- [ ] schließe ich die Plattform
- [ ] trage ich den Tag ins Journal ein und gehe raus

DIE MATHEMATIK DER VERLUSTE

Verlust	Nötiger Gewinn zum Ausgleich
−5 %	+5,3 %
−10 %	+11,1 %
−20 %	+25,0 %
−30 %	+42,9 %
−40 %	+66,7 %
−50 %	+100 %

VERLUSTSERIEN PASSIEREN

Verluste in Folge	1 % Risiko	2 % Risiko	3 % Risiko
5	−4,9 %	−9,6 %	−14,1 %
10	−9,6 %	−18,3 %	−26,3 %

Auch eine gute Strategie hat Verlustserien. Kleines Risiko pro Trade macht sie überlebbar.

MEINE POSITIONSGRÖSSEN-ÜBERSICHT (STOP-ABSTAND → GRÖSSE)

5

Trade-Management

Der meiste Schaden entsteht nach dem Einstieg. Entscheide jetzt, wie du offene Trades führst – damit du später nicht mit dir selbst verhandelst.

STOP-LOSS: WO LIEGT ER, UND WANN (WENN ÜBERHAUPT) DARF ICH IHN VERSCHIEBEN?

Goldene Regel: Ein Stop darf Richtung Gewinn wandern – nie davon weg.

BREAK-EVEN: ICH ZIEHE DEN STOP AUF EINSTIEG, WENN ...

TEILGEWINNE: ICH NEHME TEILGEWINNE BEI ... (ODER NIE)

ENDGÜLTIGER AUSSTIEG: ZIEL, NACHGEZOGENER STOP ODER ZEIT-STOP?

SESSION-ENDE / WOCHENENDE: WAS PASSIERT MIT OFFENEN POSITIONEN?

NEWS & TERMINE: WIE GEHE ICH VOR WICHTIGEN NACHRICHTEN MIT OFFENEN TRADES UM?

ICH VERPFLICHTE MICH, NIEMALS ...

- [ ] meinen Stop-Loss zu vergrößern
- [ ] einen Verlust-Trade aufzustocken
- [ ] meinen Stop-Loss zu entfernen
- [ ] einen Trade ohne Stop-Loss zu eröffnen

6

Routinen & Checklisten

Routinen nehmen dir Entscheidungen ab. Je weniger du im Moment entscheiden musst, desto weniger Fehler machst du.

ROUTINE VOR HANDELSBEGINN (UHRZEIT + SCHRITTE)

z. B. 08:45 Wirtschaftskalender prüfen · wichtige Marken einzeichnen · Markttrend prüfen · Regeln lesen

Checkliste vor dem Trade – vor jedem einzelnen Trade

- [ ] Das Setup steht in meinem Plan
- [ ] Die Marktbedingung passt zum Setup
- [ ] Stop und Ziel stehen vor dem Einstieg fest
- [ ] Chance : Risiko erfüllt mein Minimum
- [ ] Positionsgröße ist berechnet – Risiko im Limit
- [ ] Keine wichtigen News in den nächsten 30 Minuten
- [ ] Tagesverlust-Limit und max. Trades nicht erreicht
- [ ] Ich bin ruhig – kein Hinterherlaufen, kein Zurückholen-Wollen

Alles abgehakt → BEREIT. Ein Haken fehlt → **KEIN TRADE.** Ohne Ausnahme.

ROUTINE NACH DER SESSION

z. B. alle Trades innerhalb von 10 Minuten ins Journal · Setup, Fehler und Emotion markieren · ein Satz: Was habe ich gelernt?

7

Mindset & Tilt-Protokoll

Jeder Trader verliert mal die Fassung. Profis haben ein Protokoll, das verhindert, dass aus einer schlechten Stunde ein schlechter Monat wird.

MEINE WARNSIGNALE

z. B. schneller klicken, Positionsgröße erhöhen, Checkliste überspringen, Gedanke „Ich muss das zurückholen“

Wenn-dann-Regeln

WENN ICH 2 TRADES IN FOLGE VERLIERE, DANN …

WENN ICH EINE MEINER REGELN BRECHE, DANN …

WENN ICH FOMO WEGEN EINER VERPASSTEN BEWEGUNG SPÜRE, DANN …

WENN ICH MEIN TAGESZIEL ERREICHT HABE, DANN …

MEINE RESET-ROUTINE (5–15 MINUTEN)

z. B. aufstehen, rausgehen, 10 langsame Atemzüge, aufschreiben, was passiert ist, bevor ich wieder trade

Mach das „dann“ konkret: „dann schließe ich die Plattform und gehe 15 Minuten spazieren“ funktioniert. „Dann bleibe ich ruhig“ nicht.

8

Auswertung

Dein Journal zeigt, was passiert ist. Deine Auswertung entscheidet, was sich ändert. Ohne Auswertung ist ein Journal nur ein Tagebuch.

Wochen-Review (15 Minuten)

WAS HABE ICH DIESE WOCHE GUT GEMACHT?

WELCHE REGEL HABE ICH GEBROCHEN – UND WAS WAR DER AUSLÖSER?

BESTER UND SCHLECHTESTER TRADE: WAS LERNE ICH DARAUS?

MEIN EINZIGER FOKUS FÜR NÄCHSTE WOCHE

Monatszahlen

Kennzahl	Monat 1	Monat 2	Monat 3
Anzahl Trades			
Trefferquote			
Ø Gewinn (R)			
Ø Verlust (R)			
Erwartungswert (R pro Trade)			
Profit Factor			
Max. Drawdown			
Regeln eingehalten (%)			

Erwartungswert = (Trefferquote × Ø Gewinn) − (Verlustquote × Ø Verlust). **Profit Factor** = Bruttogewinn ÷ Bruttoverlust. **R** = dein anfängliches Risiko pro Trade.

PLAN-ÄNDERUNGEN IN DIESEM MONAT (NUR DATENBASIERT)

★

DIESE SEITE AUSDRUCKEN

Meine unverhandelbaren Regeln

Fünf Regeln, die du an jedem Handelstag einhältst – egal was passiert. Leg diese Seite neben deinen Bildschirm.

1

2

3

4

5

UNTERSCHRIFT

DATUM

NÄCHSTE PLAN-ÜBERPRÜFUNG

TRADING Performance PRO

NÄCHSTER SCHRITT

Lass dein Journal deinen Plan prüfen

Ein Plan wirkt nur, wenn du misst, ob du ihn einhältst. Das Trading Performance Pro Journal erledigt das automatisch.

- Dashboard mit 12 Kennzahlen – Trefferquote, Erwartungswert, Profit Factor, Drawdown
- Disziplin-Check: dein P&L mit eingehaltenen vs. gebrochenen Regeln
- Trades aus dem CSV-Export deines Brokers importieren – kein Abtippen
- Positionsrechner + Checkliste vor dem Trade mit BEREIT-Signal
- Analyse nach Setup, Wochentag, Session, Fehler und Emotion

Excel & Google Sheets · Deutsch & Englisch · Einmalkauf, kein Abo

tradingperformance.pro →

Diese Vorlage dient ausschließlich Lernzwecken und stellt keine Finanz- oder Anlageberatung dar. Trading ist mit erheblichen Verlustrisiken verbunden und nicht für jeden geeignet. Vergangene Ergebnisse garantieren keine zukünftigen Ergebnisse.