

A9 • Mein Sessionplan

Das Beispiel zu der Vorbereitung aus Kapitel 12. Ein Blatt pro Handelstag, ausgefüllt vor der Session, nicht während.

Datum _____

Fenster von _____ bis _____ · Ende beendet durch _____

VORHER, IN DIESER REIHENFOLGE

☐ Regeln einmal laut vorgelesen

☐ Gegessen

☐ Getränk bereit

Schlaf _____ Stunden · Stress (0–10) _____

Höchstzahl Trades heute: _____ · Positionsgröße heute: _____

MEINE IDEEN FÜR HEUTE — HÖCHSTENS VIER, ZWEI LONG UND ZWEI SHORT

Zeichne sie in der Plattform ein: erwarteter Verlauf, Ein- und Ausstieg, erwartetes Chance-Risiko-Verhältnis. Und schreib zu jeder einen Satz.

#	RICHTUNG	BEGRÜNDUNG IN EINEM SATZ	UNGÜLTIG, WENN	R:R
1				
2				
3				
4				

Ideen dürfen im Verlauf der Session wegfallen. Neue dürfen dazukommen — aber auch die bekommen vorher ihren Satz, von Hand, bevor du klickst.

DANACH

☐ Getradet nach Plan: ja

☐ Getradet nach Plan: nein

Welche Nummer? _____ · Eintrag für A8, Spalte _____

Wenn dir dieser Plan vor der Session zu anstrengend ist, ist das die Information des Tages: Dann handelst du heute nicht.

Ein Blatt pro Handelstag. Wenn du nur eine Zeile ausfüllst, dann die Begründung — sie ist der Unterschied zwischen einer Idee und einem Impuls.