

B4 • Tag 5–7 • Widerlegen

Das Blatt für deine Spur — nimm nur das, das zu dir gehört.

B4-1 • SPUR 1 — DREI TAGE MIT DEM DRANG

Zehn Minuten sitzen. Kein Bildschirm. Den Drang beschreiben statt ihm zu folgen.

ABEND	DATUM	ZAHL ZU BEGINN	HÖCHSTE ZAHL	NACH WELCHER MINUTE?	ZAHL AM ENDE	WO IM KÖRPER
1						
2						
3						

WAS ICH ÜBER DEN DRANG GELERNT HABE, DAS ICH VORHER NICHT WUSSTE

B4-2 · SPUR 2 — DREI KLEINSTTRADES

Kleinstmögliche Größe. Sechzig Sekunden vom Signal bis zum Klick. Ein Verlust ist hier wertvoller als ein Gewinn.

TAG	VORHERSAGE: WAS PASSIERT MIT MIR, WENN ER VERLIERT?	ERGEBNIS	WAS TATSÄCHLICH PASSIERT IST
5			
6			
7			

SETUPS GESEHEN, ABER NICHT GENOMMEN — UND WAS MICH GESTOPPT HAT

B4-3 · SPUR 3 — ZWEI SPALTEN, EIN SATZ, EIN ZETTEL

Tag 5 — Zwei Spalten. Links: Was diese Person tatsächlich über mein Trading weiß. Rechts: Was ich mir vorstelle, dass sie denkt.

WAS SIE TATSÄCHLICH WEISS	WAS ICH MIR VORSTELLE

Tag 6 — Der Satz, den ich dieser Person beweisen will — und derselbe Satz noch einmal, ohne das Wort, das den Beweis trägt („endlich“, „doch“, „trotzdem“, „auch“).

Tag 7 — Der Satz für den Monitor, handschriftlich: „[Name] sitzt hier nicht mit am Tisch. Das sind zehn Punkte, nicht mein Wert.“

B4-4 · SPUR 4 — ZWÖLF WEGE

Tag 5 — Alle Wege, wie das Geld sonst kommen könnte. Auch die peinlichen. Nicht bewerten.

#	WEG	#	WEG
1		7	
2		8	
3		9	
4		10	
5		11	
6		12	

Tag 6 — Die kleinste davon. Eine konkrete Handlung.

Gewählt: _____

Getan am: _____ · Was ich gemacht habe: _____

TAG 7 — WAS HAT SICH AM DRUCK VERÄNDERT, SEIT ES EINEN ZWEITEN WEG GIBT?

B4-5 · SPUR 5 — ENTSCHEIDUNG UND ERGEBNIS

Zwanzig deiner letzten Trades. Nur zwei Fragen pro Trade.

#	ENTSCHEIDUNG REGELKONFORM?	ERGEBNIS POSITIV?	#	ENTSCHEIDUNG REGELKONFORM?	ERGEBNIS POSITIV?
1			11		
2			12		
3			13		
4			14		
5			15		
6			16		
7			17		
8			18		
9			19		
10			20		

AUSZÄHLUNG

	ERGEBNIS GUT	ERGEBNIS SCHLECHT
Entscheidung gut	verdient: _____	Pech: _____
Entscheidung schlecht	Glück: _____	verdient: _____

In wie vielen der „Pech“-Fälle habe ich anschließend nach einem Fehler gesucht? _____

DREI ABENDE, NUR EINE ZEILE

Tag 5: Regelkonforme Entscheidungen heute: _____ von _____

Tag 6: Regelkonforme Entscheidungen heute: _____ von _____

Tag 7: Regelkonforme Entscheidungen heute: _____ von _____

Das Ergebnis wird bewusst nicht notiert.