

TRADING-JOURNAL

Aus Fehlern Regeln machen

Wie Trading-Profis ihr Trading festhalten, vorher prüfen und am Wochenende auswerten.



Eintragen. Erkennen. Ruhiger traden.

Mit den Erfahrungen aus 34 Gesprächen des Podcasts [Bulle & Mensch] von Mario Märzinger.

IN DIESEM DOSSIER

Inhalt

1	Warum Profis aufschreiben	4
	Das Gedächtnis ist der schlechteste Ratgeber	
2	Was sie festhalten	7
	Plan, Gefühl, Regel und der Grund für jede Ausnahme	
3	Vor dem Handel prüfen	10
	Checklisten wie im Cockpit	
4	Wie bin ich drauf?	13
	Der Zustand gehört ins Journal	
5	Am Wochenende auswerten	16
	Muster erkennen statt Einzelfälle beklagen	
6	Aus Fehlern Regeln machen	19
	Wie aus einem teuren Fehler eine feste Regel wird	
7	Dein Start	22
	Vorlage für die ersten vier Wochen	
+	FlowTrader AI	25
	Das Journal, das beim Kopf ansetzt	
+	Alle Profis in diesem Dossier	26
	Mit Link und QR-Code zur Podcast-Folge	

Dieses Dossier entstand in Kooperation mit FlowTrader AI. Alle Zitate stammen aus den Gesprächen des Podcasts [Bulle & Mensch]. Die Gäste haben FlowTrader AI nicht empfohlen und stehen in keiner Verbindung dazu.

© 2026 MARIO MÄRZINGER · [BULLE & MENSCH] · ALLE RECHTE VORBEHALTEN

Teilen: ja.

Gib dieses Dossier gerne weiter. Aber nur vollständig und unverändert, als diese PDF-Datei.

Entnehmen: nein.

Jede Entnahme ist verboten, auch teilweise: Texte, Zitate, Grafiken, Tabellen, Bilder, Auszüge und Zusammenfassungen. In keiner Form und auf keinem Kanal.

KI: nein.

Verboten ist auch das Einspeisen in KI-Systeme, Chatbots, Sprachmodelle oder Datenbanken, das Training von KI und jedes Text- und Data-Mining. Das ist ein ausdrücklicher Nutzungsvorbehalt nach Art. 4 Abs. 3 der EU-Richtlinie 2019/790.

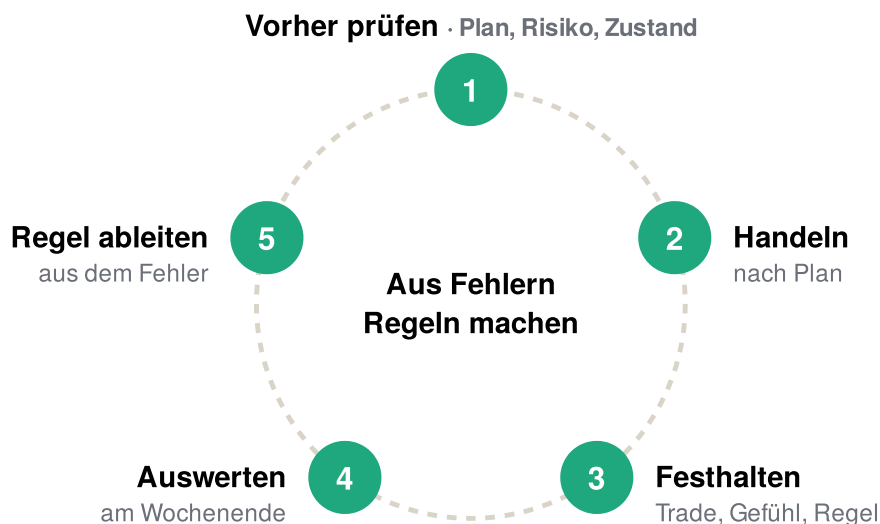
WORUM ES GEHT

Dein Setup kennst du. Den Moment, in dem du es brichst, nicht.

Jeder Trader macht Fehler. Der Unterschied: Profis machen denselben Fehler selten zweimal.

Im Podcast [Bulle & Mensch] spricht Mario Märzinger mit Trading-Weltmeistern, Fondsmanagern und Top-Investoren. Er fragt jeden nach seinem System: Märkte, Einstieg, Ausstieg, Risiko. Und auffällig viele landen irgendwann beim selben Punkt: Sie verlassen sich nicht auf ihr Gedächtnis. Sie schreiben auf.

Wir haben alle 34 bisher veröffentlichten Gespräche durchsucht. In rund der Hälfte erzählen die Gäste, wie sie ihre Trades und Entscheidungen festhalten, prüfen und auswerten. Bei den aktiven Tradern unter ihnen sind es die meisten. Manche nutzen ein Notizbuch, andere Excel, Screenshots oder ein eigenes Programm. Das Prinzip ist immer gleich.



Grafik 1: Der Kreislauf, den die Gäste auf unterschiedliche Weise beschreiben. Eigene Zusammenfassung.

Dieses Dossier folgt genau diesem Kreislauf. Mit den Worten der Profis, mit Zeitangabe zur Stelle im Gespräch. Und am Ende mit einer Vorlage, mit der du sofort anfangen kannst.

01

KAPITEL 1

Warum Profis aufschreiben

Nicht weil sie vergesslich sind. Sondern weil das Gedächtnis aus einem Fehler gern eine Ausnahme macht.

„Die Nachbereitung ist mindestens so wichtig wie die Vorbereitung und die Durchführung. Und insofern ist ein Trading-Tagebuch für mich letztlich das wichtigste Buch, das es gibt.“

Dr. Raimund Schriek · Folge 26 · Min. 113 · [Zur Stelle](#) ›

Das Gedächtnis lügt

Es vergisst den Trade, den du direkt nach dem Verlust hinterhergeschoben hast. Es macht aus dem verschobenen Stopp eine „Anpassung“. Und am Monatsende erzählt es dir, es habe am Markt gelegen. Ein Journal erzählt dir das nicht.

Dr. Raimund Schriek coacht seit vielen Jahren Trader. Für ihn ist das Tagebuch wichtiger als jedes Fachbuch, weil es die Arbeit mit sich selbst ist. Erik Wimmer, der mit selbst programmierten Handelsrobotern arbeitet, schreibt sein Journal trotzdem bewusst von Hand:

„Das Journal habe ich manuell geführt, das führe ich nach wie vor manuell. [...] Da nimmt man wirklich die Zeit, sich mit diesen Daten oder mit diesen Erfahrungen, die ich zum Beispiel in dem heutigen Tag gesammelt habe, nochmals sehr intensiv und ernsthaft auseinanderzusetzen.“

Erik Wimmer · Folge 6 · Min. 52 · [Zur Stelle](#) ›

„Weil die Auseinandersetzung beginnt ja dann, wenn ich meine Erfahrungen abschreibe. Und diese sind natürlich auch mit den vorangegangenen Erfahrungen abgeglichen. Dadurch kann ich dann auch Fehler von meiner Seite erkennen.“

Erik Wimmer · Folge 6 · Min. 52 · [Zur Stelle](#) ›

Aus Notizen wird eine Strategie

Bei Erik Wimmer ist die Strategie nicht am Reißbrett entstanden, sondern aus dem Journal. Er hat jede Entscheidung festgehalten und daraus Schritt für Schritt sein System gebaut.

„Die Strategie hat sich im Grunde genommen aus der Entwicklung heraus entwickelt. Indem natürlich auch immer alles fein säuberlich dokumentiert wird: Was war die richtige Entscheidung, was war die falsche Entscheidung. Natürlich auch dokumentiert, was das Ereignis war.“

Erik Wimmer · Folge 6 · Min. 50 · [Zur Stelle](#) >

Dirk Siebenhaar hat erlebt, was passiert, wenn Regeln nur im Kopf stehen. Er führte ein öffentliches Musterdepot und ein privates. Gleiche Strategie, gleiche Regeln. Das private lief schlechter.

„Das führte dann dazu, dass mein privates Depot schlechter lief als das TenTrader-Depot, in dem ich meine Regeln eingehalten habe, die ich ja selber aufschreibe, aber nicht fähig bin, mich dran zu halten.“

Dirk Siebenhaar · Folge 15 · Min. 77 · [Zur Stelle](#) >

WAS DAS FÜR DEIN TRADING HEISST

Aufschreiben allein reicht nicht. Aber ohne Aufschreiben weißt du nicht einmal, wann du deine eigenen Regeln brichst. Das Journal ist der Spiegel, in den du an schlechten Tagen nicht schauen willst.



ANZEIGE · SO HILFT FLOWTRADER AI DABEI

Ein Trade ist ohne großen Aufwand erfasst, mit Gefühlszustand und Regelbruch. So scheitert das Journal nicht schon an der Zeit, wie es bei vielen Excel-Listen nach drei Wochen passiert.



02

KAPITEL 2

Was sie festhalten

Einstieg, Ausstieg, Ergebnis steht auch auf dem Kontoauszug.
Interessant wird ein Journal erst mit dem, was dort nicht steht.

„Zwölf Monate später schaue ich mir das an und ich kann nachvollziehen, wie dieser Trade verlaufen ist.“

Max Schulz · Folge 18 · Min. 47 · [Zur Stelle](#) ›

Die Zahlen und das Warum

Gerd Ackermann hält jeden Trade mit allen Daten fest. Und er schaut sich vor allem die an, die schiefgelaufen sind.

„Also erfassen durch Kaufkurs, Zeitpunkt, Datum, Kosten, wie viel Gebühren das Ganze mir verursacht und so weiter und welche Strategie es ist, die ich da reingefahren habe. [...] In der Auswertung gucke ich halt eben, welche Trades sind wie gelaufen.“

Gerd Ackermann · Folge 20 · Min. 106 · [Zur Stelle](#) ›

Max Schulz geht weiter. Zu jedem abgeschlossenen Trade macht er drei Screenshots: den Wochenchart, den Tageschart mit dem Plan und den Verlauf bis zum Ausstieg. Und wenn er vom Plan abweicht, schreibt er dazu, warum.

„Wenn ein Trade geschlossen ist, mache ich in der Regel drei Screenshots. Ich mache einen Screenshot vom Wochenchart [...]. Ich mache einen Screenshot von dem Tageschart, wie er verplant war. Verplant heißt: Dort ist Einstiegsniveau, dort ist Stop-Loss, dort ist Take-Profit.“

Max Schulz · Folge 18 · Min. 45 · [Zur Stelle](#) ›

„Es gab manchmal Situationen, wo das Kursziel bei 100 war und ich habe bei 90 geschlossen, muss ich immer dazuschreiben, wieso.“

Max Schulz · Folge 18 · Min. 48 · [Zur Stelle](#) ›

Den Plan vorher aufschreiben

Torsten Maus schreibt sich zu jeder Aktie vorher auf, wo er kauft und wo sein Stopp liegt. Nicht für die Statistik, sondern um sich später daran zu halten.

„Wenn sie unter 10 fällt, ist das mein Stopp, dann schreibe ich mir das auf, damit ich mich dann daran halte, und dann guckt man sich an, wie die Aktie sich entwickelt.“

Torsten Maus · Folge 5 · Min. 85 · [Zur Stelle](#) ›

Auch Investoren arbeiten so. Till Schwalm führt zu jedem Unternehmen ein eigenes Investment-Tagebuch, manchmal nur einen Satz. Und er schreibt beim Kauf seine Investment-These auf. Bricht sie, verkauft er.

„Ich habe für jedes Unternehmen, das ich mir angeguckt habe, einen Ordner auf dem Computer und ein, ich nenne es Investment-Tagebuch. Das ist nur ein Word-Dokument, wo ich dann das Datum reinschreibe und meine Gedanken zu dem Zeitpunkt.“

Till Schwalm · Folge 21 · Min. 41 · [Zur Stelle](#) ›

„Ich habe auch ein Trading-Tagebuch, wo ich jedes Mal reinschreibe, was gut und was schlecht ist und was mir persönlich sehr hilft.“

Uwe Jännert · Folge 8 · Min. 113 · [Zur Stelle](#) ›

Die drei Spalten, die den Unterschied machen

Aus allen Gesprächen zusammengefasst: Ein Journal, das etwas bringt, hält zu jedem Trade drei Dinge fest. Erstens: Was war geplant? Zweitens: Wie war ich drauf? Drittens: Habe ich mich an meine Regel gehalten, und wenn nicht, warum? Erst mit diesen drei Spalten wird aus einer Liste ein Muster.



ANZEIGE · SO HILFT FLOWTRADER AI DABEI

Zu jedem Trade gehören bei FlowTrader AI der Plan, dein Gefühlszustand und die Frage, ob du eine Regel gebrochen hast. Deine bisherigen Trades trägst du von Hand ein oder lädst die Abrechnung hoch, zum Beispiel von Interactive Brokers.

03

KAPITEL 3

Vor dem Handel prüfen

Piloten starten nicht ohne Checkliste. Viele Profis traden nicht ohne.

„Piloten haben ja diese Checklisten. Und über diese Checklisten [...] ist die MOMA-Checkliste in diesem Moment entstanden.“

Gregor Labahn · Folge 13 · Min. 117 · [Zur Stelle](#) ›

Die Checkliste aus dem Cockpit

Gregor Labahn hat einen Flugschein gemacht. Von den Piloten hat er die Checkliste übernommen. Seine heißt MOMA: Me, Operations, Märkte, Account. Und der erste Punkt ist der wichtigste, weil er bei ihm selbst beginnt.

„Ich gebe denen, die den Weg zu mir finden, so eine MOMA-Checkliste vor. [...] Das steht für Me, Operations, Märkte und Account. [...] Das erste, Me, ist eigentlich eine entscheidende Frage, die ich mir morgens mit Ja beantworten muss.“

Gregor Labahn · Folge 13 · Min. 88 · [Zur Stelle](#) ›

„Bin ich in der Lage zu traden und bin ich in der Lage, Risiko zu nehmen? Weil wenn ich mir diese Frage nicht beantworte vorher, dann wird sie mir sehr, sehr schnell vom Markt beantwortet werden.“

Gregor Labahn · Folge 13 · Min. 89 · [Zur Stelle](#) ›

LABAHNS MOMA-CHECKLISTE

Me

Bin ich heute in der Lage zu traden und Risiko zu nehmen?

Operations

Läuft die Technik, stimmen die Abläufe?

Märkte

Was macht der Markt, was ist heute anders?

Account

Wie steht das Konto, wie viel Risiko ist offen?

Die vier Punkte nach Gregor Labahn, Folge 13. Erläuterungen zu Operations, Märkte und Account sind vereinfacht zusammengefasst.

Den Trade vorher durchspielen

Dr. Raimund Schriek rät, jeden Trade vor dem Einstieg einmal durchzugehen. Und zwar in beide Richtungen. Wer den Verlust vorher für möglich hält, geht danach ruhiger damit um.

„Den Trade auch mal vorher schon durchzugehen, auf der Gewinnerseite wie auf der Verliererseite. Denn das hilft uns auch sehr, dass wir in diesem Zusammenhang einfach beides für vorstellbar halten.“

Dr. Raimund Schriek · Folge 26 · Min. 115 · [Zur Stelle](#) ›

„Wenn es ein Verlust-Trade wird, dass ich in der Regel viel entspannter damit umgehe und sage, ja klar, das war ja auch eine Möglichkeit, und nicht so tue, als hätte es die Möglichkeit gar nicht gegeben.“

Dr. Raimund Schriek · Folge 26 · Min. 116 · [Zur Stelle](#) ›

Oliver Klemm handelt seit Jahrzehnten. Sein Tag ist durchgeplant: Trainingsplan, Regeln, Checklisten. Und Torsten Maus setzt sich jeden Sonntag mit seinem Team mehrere Stunden hin, bevor die neue Woche beginnt.

„Das haben wir dann in unserem Screening, was wir meistens am Wochenende, am Sonntag machen, in der mehrstündigen Sitzung. Da gehen wir dann die ganzen Themen durch.“

Torsten Maus · Folge 5 · Min. 72 · [Zur Stelle](#) ›

WAS DAS FÜR DEIN TRADING HEISST

Mach dir eine kurze Liste mit drei bis fünf Fragen, die du vor jedem Handelstag beantwortest. Die erste sollte immer dich betreffen, nicht den Markt.



ANZEIGE · SO HILFT FLOWTRADER AI DABEI

Vor dem Trade hältst du fest, was du planst. Danach siehst du schwarz auf weiß, ob du dich daran gehalten hast. Der Disziplin-Score misst genau das: nicht ob du Geld verdient hast, sondern ob du deinen Regeln gefolgt bist.

04

KAPITEL 4

Wie bin ich drauf?

Die Strategie ist an schlechten Tagen selten das Problem. Meistens ist es der Mensch davor.

„Der Fokus ist nicht auf dem Markt, wo er sein sollte, sondern er ist bei mir. Da gehört er nicht hin.“

Gregor Labahn · Folge 13 · Min. 90 · [Zur Stelle](#) ›

Wenn der Fokus beim Ich ist

Gregor Labahn hat ein einfaches Warnzeichen. Wenn er auf jeden Tick starrt und denkt, ganz Deutschland bricht zusammen, dann ist sein Kopf nicht beim Markt. Dann ist es kein Tag zum Traden.

„Wenn ich mir denke, oh mein Gott, der Markt bricht zusammen, ganz Deutschland bricht zusammen, wir gehen alle unter, merke ich, okay, der Fokus ist nicht auf dem Markt [...]. Und entweder schaffe ich das, mich da in irgendeiner Weise zu nivellieren, oder ich sollte nicht traden an dem Tag.“

Gregor Labahn · Folge 13 · Min. 90 · [Zur Stelle](#) ›

Dr. Raimund Schriek rät, genau das aufzuschreiben. Nicht nur den Trade, sondern was in dem Moment in einem vorging. Wer immer wieder Gewinne zu früh mitnimmt oder Verluste laufen lässt, findet die Antwort selten im Chart.

„Und das dann auch mal aufschreiben. Was bedeutet das? Was steckt dahinter? Woher kenne ich das? Warum mache ich das immer wieder?“

Dr. Raimund Schriek · Folge 26 · Min. 40 · [Zur Stelle](#) ›

„Wenn die Routine ein bisschen schleift, wenn ich mir andere Gedanken mache, woher das kommt, dann sofort einen Cut zu machen, bestenfalls die Position zu schließen und zunächst zu ergründen, worum geht es hier eigentlich. Und es geht selten ums Geld.“

Dr. Raimund Schriek · Folge 26 · Min. 33 · [Zur Stelle](#) ›

Den Kopf pflegen wie den Körper

Max Schulz geht einmal im Jahr zum Psychologen. Nicht, weil etwas nicht stimmt. Sondern so, wie andere zum Arzt gehen: zur Kontrolle.

„Einmal im Jahr komme ich vorbei und dann checken wir einfach wie in einer Checkliste. [...] Ich schaue einfach, ob ich eine Abweichung habe von dem Wunschzustand, den ich haben möchte.“

Max Schulz · Folge 18 · Min. 77 · [Zur Stelle](#) ›

Und vor dem Handelstag gilt für Dr. Raimund Schriek: Wer unter Spannung steht, gibt den Druck sonst direkt in die ersten Entscheidungen weiter.

„Bestenfalls bin ich richtig entspannt. Ich empfehle vielen, vor allem denen, die so ein bisschen unter Spannung stehen und gerne ihren Druck gleich in die ersten Marktentscheidungen weitergeben, auf jeden Fall Sport.“

Dr. Raimund Schriek · Folge 26 · Min. 114 · [Zur Stelle](#) ›

WAS DAS FÜR DEIN TRADING HEISST

Notiere zu jedem Trade in einem Wort, wie du drauf warst: ruhig, gestresst, gelangweilt, euphorisch, wütend. Nach ein paar Wochen siehst du, in welchem Zustand deine teuersten Trades passieren.



ANZEIGE · SO HILFT FLOWTRADER AI DABEI

Aus deinen Einträgen erkennt FlowTrader AI die Muster, die jeder kennt und keiner sehen will: Revenge Trading, FOMO und Overtrading. Ein KI-Coach reagiert nicht auf den Markt, sondern auf dein Verhalten.

05

KAPITEL 5

Am Wochenende auswerten

Ein einzelner Trade sagt wenig. Erst viele Trades nebeneinander zeigen ein Muster.

„Am Wochenende mache ich ganz einfach Reflexion. War das nach Regelwerk oder nicht? Wenn ja, alles super. Wenn nicht, dann arbeite ich einfach am Prozess.“

Max Schulz · Folge 18 · Min. 45 · [Zur Stelle](#) ›

Nicht nach jedem Trade, sondern mit Abstand

Max Schulz wertet nicht nach jedem Trade aus, sondern am Wochenende. Seine Frage ist nicht, ob er Geld verdient hat. Sondern, ob er nach Regelwerk gehandelt hat.

„Ich mache das nicht nach jedem Trade, sondern ich mache das immer am Wochenende. [...] War das nach Regelwerk oder nicht? Wenn ja, alles super. Wenn nicht, dann arbeite ich einfach am Prozess.“

Max Schulz · Folge 18 · Min. 45 · [Zur Stelle](#) ›

Dr. Raimund Schriek nutzt das Tagebuch auch für die Zahlen. Wie viel er pro Trade riskiert, legt er nicht nach Gefühl fest, sondern nach dem, was seine letzten 100 oder 200 Trades zeigen.

„Für mich ist es das, was das Trading-Tagebuch hergibt über meine letzten 100 oder 200 Trades. Also es ist nicht immer 1,5 Prozent, nicht immer 2 Prozent, sondern mal schauen, was ist denn da statistisch tatsächlich realistisch.“

Dr. Raimund Schriek · Folge 26 · Min. 33 · [Zur Stelle](#) ›

Gerd Ackermann schaut sich vor allem die Trades an, die schiefgelaufen sind. Er weiß, dass man auch die guten anschauen sollte. Aber aus den schlechten lernt er am meisten.

„Ich gucke mir vor allem die Trades, die schieflaufen, genauer an. [...] Nach dem Motto: Was ist hier schiefgelaufen? Was hätte man hier anpassen können?“

Gerd Ackermann · Folge 20 · Min. 106 · [Zur Stelle](#) ›

Wenn Auswerten zu viel Arbeit wird

Robin Kömel hat mit Excel angefangen, wie fast alle. Alle Trades eintragen, von Hand auswerten. Irgendwann war ihm klar: So hält das niemand lange durch.

„Ich und auch der Adrian hatten mit Excel angefangen. Das heißt, alle Trades einfach in Excel reinzuschreiben und dann manuell auszuwerten. Das ist aber tatsächlich so super viel Aufwand, dass ich das langfristig niemandem empfehlen würde.“

Robin Kömel · Folge 14 · Min. 61 · [Zur Stelle](#) ›

Stefan Meißner hat sich deshalb ein eigenes Excel-Werkzeug programmiert, das die Daten automatisch einliest, und einen festen Ablauf dazu: was er wann und in welchem Rhythmus macht. Gerd Ackermann führt sein Tagebuch so genau, dass er daran sogar erkannt hat, welche Strategie für ihn nicht funktioniert.

„Ich führe ein Trading-Tagebuch. Ich tracke ganz genau, was woher kommt, wie viel reinkommt, was passiert durch welche Aktionen, durch welche Strategie und so weiter.“

Gerd Ackermann · Folge 20 · Min. 54 · [Zur Stelle](#) ›

„Ich kann mir ihre Tradingjournale schicken [lassen] und ich schicke ihnen zurück mit Verbesserungsvorschlägen. Weil du bist ja nur durch Feedback stärker.“

Oliver Klemm · Folge 31 · Min. 131 · [Zur Stelle](#) ›

WAS DAS FÜR DEIN TRADING HEISST

Blockiere dir jede Woche eine feste halbe Stunde. Schau nicht zuerst auf den Gewinn, sondern auf eine Frage: Bei welchen Trades habe ich eine Regel gebrochen, und was hatten sie gemeinsam?



ANZEIGE · SO HILFT FLOWTRADER AI DABEI

FlowTrader AI nimmt dir das Auswerten von Hand ab: Die Muster erkennt das Tool aus deinen Einträgen, der Disziplin-Score zeigt dir Woche für Woche, wie gut du dich an deine Regeln gehalten hast.



06

KAPITEL 6

Aus Fehlern Regeln machen

Ein Fehler kostet einmal Geld. Wiederholt kostet er das Depot. Die Profis machen aus jedem teuren Fehler eine feste Regel.

„Und dann hab ich gedacht, das mach ich nie wieder, dass ich an einem Paniktag aussteige.“

Dr. Carmen Mayer · Folge 19 · Min. 98 · [Zur Stelle](#) ›

Vom Fehler zur Regel

In den Gesprächen taucht immer wieder dasselbe Muster auf. Ein Fehler tut weh. Der Gast schaut genau hin. Und am Ende steht ein Satz, der seitdem gilt. Vier Beispiele:

1

Kein Ausstieg an einem Paniktag

Dr. Carmen Mayer hat an einem Paniktag alles verkauft. Am nächsten Tag ging es wieder hoch. Seitdem wartet sie zwei, drei Tage, bevor sie entscheidet.

„Ich guck dann einfach nicht rein. [...] Und ich warte zwei, drei Tage. Weil zwei, drei Tage killt unser Depot nicht.“

Dr. Carmen Mayer · Folge 19 · Min. 98 · [Zur Stelle](#) ›

Frag dich selbst: Welche Entscheidung habe ich zuletzt in Panik getroffen?

2

Eine Notbremse für das ganze Depot

Nico Schulze hat sich nach einem Einbruch in seinem Wikifolio gefragt: Was ist eigentlich mein Notfallplan? Seitdem gibt es eine feste Grenze.

„Ich habe dann erstmal gesagt, wenn wir 50 % im Maximal-Drawdown sind, dann geht die Hälfte von dem Restkapital raus.“

Nico Schulze · Folge 4 · Min. 96 · [Zur Stelle](#) ›

Frag dich selbst: Ab welchem Verlust ziehe ich die Notbremse, und steht das irgendwo?

3

Die These aufschreiben, nicht den Kurs beobachten

Till Schwalm hält beim Kauf fest, warum er eine Aktie kauft. Bricht dieser Grund weg, verkauft er, auch mit Verlust.

„Und ich meine Investment-These, wenn ich einsteige, aufschreibe. Und wenn die bricht, verkaufe ich.“

Till Schwalm · Folge 21 · Min. 52 · [Zur Stelle](#) ›

Frag dich selbst: Könnte ich für jede Position in einem Satz sagen, warum ich sie halte?

4

Dem System vertrauen

Michael Kranich hatte ein schlechtes Gefühl, verkaufte gegen sein System und setzte sogar auf fallende Kurse. Zwei Wochen später ging es wieder nach oben. Seine Lehre ist ein einziger Satz.

„Und dann habe ich gesagt: Nee, Michael, so kannst du nicht weitermachen. Vertraue dem System.“

Michael Kranich · Folge 24 · Min. 3 · [Zur Stelle](#) ›

Frag dich selbst: Wann habe ich zuletzt gegen meine eigene Regel gehandelt, und warum?

Das Handbuch wieder aufschlagen

Regeln verlieren sich, wenn es gut läuft. Christian Jagd holt deshalb in schwierigen Phasen sein „Trader-Handbuch“ heraus und schreibt zu jeder Position noch einmal auf, warum er sie hat.

„Da muss ich dann auch wirklich meine Hausaufgaben machen, mein Trader-Handbuch rausholen und dann auch wirklich sagen: Jetzt schreibst du über jede Position nochmal auf, warum bist du so eingegangen, warum hast du sie so lange gehalten. Das sind dann auch wieder die Basics, die sich dann vielleicht manchmal auch verlieren.“

Christian Jagd · Folge 22 · Min. 118 · [Zur Stelle](#) ›

WAS DAS FÜR DEIN TRADING HEISST

Wenn ein Fehler zum zweiten Mal passiert, ist er kein Pech mehr, sondern ein Muster. Schreib dann eine Regel auf, in einem Satz, so konkret, dass du später eindeutig sagen kannst, ob du sie eingehalten hast.

07

KAPITEL 7

Dein Start

Ein Journal bringt nur etwas, wenn du es führst. Fang klein an, aber fang ehrlich an.

Vorlage: ein Trade, drei Spalten

Kopier diese Seite oder übertrag die Felder in dein Journal. Wichtig ist nur: zu jedem Trade, auch zu den peinlichen.

VORHER: DER PLAN	WÄHRENDEDESSEN: MEIN ZUSTAND	DANACH: DIE REGEL
Markt / Wert:	Wie bin ich drauf? (ein Wort)	Regel eingehalten? ja / nein
Warum dieser Trade?	Ausgeschlafen? Unter Druck?	Wenn nein: welche und warum?
Einstieg:	Was wollte ich in dem Moment?	Ausstieg wie geplant?
Stopp:		Was mache ich beim nächsten Mal
Ziel:	Ruhig · gestresst · gelangweilt ·	gleich, was anders?
Risiko in € und %:	euphorisch · wütend	

Vor jedem Handelstag

1

Bin ich heute in der Lage zu traden und Risiko zu nehmen?

Die erste Frage aus Labahns MOMA-Checkliste.

.....

2

Kenne ich für jeden geplanten Trade Stopp und Risiko?

Wie Torsten Maus: vorher aufschreiben, nicht danach.

.....

Jede Woche: die halbe Stunde

1**Bei welchen Trades habe ich eine Regel gebrochen?**

Zähl sie. Die Zahl ist wichtiger als der Gewinn der Woche.

2**Was hatten diese Trades gemeinsam?**

Uhrzeit, Zustand, Markt, nach einem Verlust?

3**Welcher Fehler ist zum zweiten Mal passiert?**

Dann ist es kein Pech, sondern ein Muster.

4**Welche neue Regel leite ich daraus ab?**

In einem Satz. So konkret, dass du nächste Woche sagen kannst: eingehalten oder nicht.

Die ersten vier Wochen

Woche 1 und 2: nur ehrlich eintragen, nichts auswerten. Woche 3: zum ersten Mal die halbe Stunde.

Woche 4: die erste Regel aufschreiben. Mehr braucht es am Anfang nicht. Die Auswertung kommt von selbst, wenn die Einträge da sind.



ANZEIGE · IN KOOPERATION

Das Journal, das beim Kopf ansetzt. Nicht nur bei den Zahlen.

Eine Excel-Liste mit Einstieg, Ausstieg und Ergebnis hat fast jeder schon einmal angefangen. Und fast jeder hat sie nach drei Wochen liegen lassen: Sie kostet zu viel Zeit und zeigt nur, was auf dem Kontoauszug ohnehin steht.

Ohne großen Aufwand erfasst

Jeder Trade mit Gefühlszustand und Regelbruch.

Erkennt deine Muster

Revenge Trading, FOMO und Overtrading.

KI-Coach

Reagiert nicht auf den Markt, sondern auf dein Verhalten.

Disziplin-Score

Misst, ob du dich an deine Regeln gehalten hast. Nicht, ob du Geld verdient hast.

Import deiner Trades

Von Hand oder per Abrechnung, zum Beispiel von Interactive Brokers.

Entwickelt in Baden-Baden

Von Stefan Hertweck, der seit 2018 selbst Futures handelt und seit 2019 Daytrader begleitet.

Probier es selbst aus.

FlowTrader AI bringt Ruhe in dein Trading.

Kostenlos testen ›

<https://flowtraderai.de>



SCANNEN

„Der Kopf ist das eigentliche Thema. FlowTrader AI ist das Journal, das genau dort ansetzt, beim Kopf, nicht nur bei den Zahlen.“

Mario Märzinger, Host des Podcasts [Bulle & Mensch]

ANHANG

Alle Profis in diesem Dossier

Alle Zitate stammen aus dem Podcast [Bulle & Mensch]. Zu jedem Gast: der Ansatz in einem Satz und der Link zur Podcast-Folge. Scanne den QR-Code oder tippe die Adresse ein.



Nico Schulze Folge 4 · Trader

Optionsscheine und Knock-outs auf Aktien im langen Aufwärtstrend

<https://bulle-mensch.com/004-nico-schulze>



Torsten Maus Folge 5 · Trader

Kauft Ausbrüche auf neue Hochs mit hohem Volumen

<https://bulle-mensch.com/005-torsten-maus>



Erik Wimmer Folge 6 · Trader

Digitale Assets mit selbst programmierten Handelsrobotern

<https://bulle-mensch.com/006-erik-wimmer>



Uwe Jännert Folge 8 · Investor

Deutsche Nebenwerte: Bilanzen, Hauptversammlungen, Momentum

<https://bulle-mensch.com/008-uwe-jaennert>



Gregor Labahn Folge 13 · Trader

Trendfolger, stellt Psyche und Positionsgröße vor den Einstieg

<https://bulle-mensch.com/013-gregor-labahn>



Robin Kömel Folge 14 · Trader

Rohstoff-Futures, Richtung aus dem Wochenchart

<https://bulle-mensch.com/014-robin-koemel>



Dirk Siebenhaar Folge 15 · Trader

Ausbrüche in starken, liquiden US-Aktien

<https://bulle-mensch.com/015-dirk-siebenhaar>



Max Schulz Folge 18 · Trader

Swing-Trading mit Futures, Schwerpunkt Rohstoffe

<https://bulle-mensch.com/018-max-schulz>



Dr. Carmen Mayer Folge 19 · Trader

Starke US-Aktien im Aufwärtstrend, ohne Nachrichten

<https://bulle-mensch.com/019-carmen-mayer>



Gerd Ackermann Folge 20 · Trader

Sichert jede Aktie mit einer Put-Option ab

<https://bulle-mensch.com/020-gerd-ackermann>



Till Schwalm Folge 21 · Investor

Hochwertige Small Caps, Story muss zu den Zahlen passen

<https://bulle-mensch.com/021-till-schwalm>



Christian Jagd Folge 22 · Trader

Multistrategisch, 70 bis 80 Werte, kaum über 5 Prozent

<https://bulle-mensch.com/022-christian-jagd>

**Michael Kranich** Folge 24 · Investor

Excel-Ampel-System, prüft seine Wikifolios einmal pro Woche

<https://bulle-mensch.com/024-michael-kranich>**Dr. Raimund Schriek** Folge 26 · Coach

Coacht Trader und setzt bei der Psychologie an

<https://bulle-mensch.com/026-raimund-schriek>**Stefan Meißner** Folge 27 · Investor

Rechnet aus, was eine Aktie zum heutigen Kurs langfristig abwirft

<https://bulle-mensch.com/027-stefan-meissner>**Oliver Klemm** Folge 31 · Trader

DAX-Future im Minutenbereich, liest Angebot und Nachfrage

<https://bulle-mensch.com/031-oliver-klemm>

DIE QUELLE DIESES DOSSIERIS

[Bulle & Mensch]**So handeln Profis wirklich.**

Im Podcast [Bulle & Mensch] spricht Mario Märzinger mit Trading-Weltmeistern, Millionären und Top-Experten. Direkt. Ungefiltert. Von Praktikern. Neue Podcast-Folge jeden Sonntag um 6 Uhr auf YouTube, Spotify und über 40 weiteren Plattformen.



YouTube



Spotify



Webseite



ALLE FOLGEN



WEITER GEHT'S

Das war erst der Anfang

Hinter jedem Zitat in diesem Dossier steckt ein ganzes Gespräch. Dort erzählen die Profis, wie sie dahin gekommen sind, wo sie heute stehen. Mit allen Umwegen.

JEDEN SONNTAG UM 6 UHR EINE NEUE PODCAST-FOLGE

Hör rein. Abonniere [Bulle & Mensch].


YouTube

@bulle.mensch



Jetzt öffnen ›


Spotify

[Bulle & Mensch]



Jetzt öffnen ›


Webseite

bulle-mensch.com



Jetzt öffnen ›

MEHR DOSSIERS

Du willst mehr davon?

Alle Dossiers von [Bulle & Mensch] findest du an einem Ort. Kostenlos, mit dem Wissen aus allen Gesprächen.

- **Crash-Handbuch:** was Profis tun, wenn die Kurse fallen
- **Gier frisst Hirn:** was Trading-Profis über Angst, Ego und Disziplin lernen mussten
- **Stop-Loss oder nicht?:** wie Trading-Profis und Investoren ihr Risiko steuern



SCANNEN

Alle Dossiers ansehen ›

<https://bulle-mensch.com/dossier>

IMPRESSUM

Impressum und Hinweise

MEDIENINHABER UND HERAUSGEBER

Mario Märzinger, Einzelunternehmen
[Bulle & Mensch]
Arsenalstraße 8/605
1100 Wien, Österreich

E-Mail: team@bulle-mensch.eu
Web: <https://bulle-mensch.com>
Impressum online: <https://bulle-mensch.com/impressum>

KOOPERATION

Dieses Dossier entstand in Kooperation mit FlowTrader AI. Die Seiten zu FlowTrader AI sind als Anzeige gekennzeichnet. Die zitierten Gäste haben FlowTrader AI nicht empfohlen und stehen in keiner Verbindung dazu.

KEINE ANLAGEBERATUNG

Dieses Dossier dient nur der Information. Es ist keine Anlageberatung, keine Anlageempfehlung und keine psychologische Beratung. Alle Zitate geben die persönliche Meinung und Erfahrung der jeweiligen Gäste zum Zeitpunkt des Gesprächs wieder. Ein Trading-Journal garantiert keine Gewinne. Geldanlage und Trading sind mit Risiken verbunden, bis hin zum Totalverlust. Disclaimer: <https://www.bulle-mensch.eu/disclaimer>

QUELLEN

Alle Zitate stammen aus den Gesprächen des Podcasts [Bulle & Mensch], Folge 1 bis 34. Minutenangaben beziehen sich auf die jeweilige Podcast-Folge. Zitate sind zum Lesen leicht gekürzt und von Füllwörtern befreit, Auslassungen sind mit [...] markiert. Abdruck mit Zustimmung der Gäste. Stand Oktober 2026.

© 2026 MARIO MÄRZINGER · [BULLE & MENSCH] · ALLE RECHTE VORBEHALTEN

Teilen: ja.

Gib dieses Dossier gerne weiter. Aber nur vollständig und unverändert, als diese PDF-Datei.

Entnehmen: nein.

Jede Entnahme ist verboten, auch teilweise: Texte, Zitate, Grafiken, Tabellen, Bilder, Auszüge und Zusammenfassungen. In keiner Form und auf keinem Kanal.

KI: nein.

Verboten ist auch das Einspeisen in KI-Systeme, Chatbots, Sprachmodelle oder Datenbanken, das Training von KI und jedes Text- und Data-Mining. Das ist ein ausdrücklicher Nutzungsvorbehalt nach Art. 4 Abs. 3 der EU-Richtlinie 2019/790.