



[DAYTRADINGAKADEMIE.DE](https://daytradingakademie.de)

# Das Tradingtagebuch



---

In diesem kurzen Bericht, lernst du, was ein Trading-Tagebuch ist, warum es unbedingt notwendig ist und welche Möglichkeiten du hast, dein Trading-Tagebuch zu führen.

Du findest in der [kostenlosen Trading Starter Box](#) ebenfalls eine kostenlose Excel Vorlage für ein solches Trading-Tagebuch, welches du sofort verwenden kannst.

**Ich wünsche dir viel Erfolg an der Börse,**

Thomas Dahlmann

# Was ist ein Trading-Tagebuch

Das Trading-Tagebuch, oder aus dem englischen auch als Trading Journal bezeichnet, enthält eine Auflistung aller Trades.

# Warum ist ein Trading-Tagebuch unbedingt notwendig?

**Daytrading oder Trading ohne einen Plan und eine Strategie ist reines Glücksspiel.**

Wenn du erfolgreich [Daytrader werden](#) willst, benötigst du auf jeden Fall eine entsprechende [Daytrading-Strategie](#) und einen [Tradingplan](#).

Egal für welche Strategie du dich entscheidest, du benötigst außerdem ein Kontrollinstrument, um zu überprüfen, ob du dich an diese Strategie hältst und damit gegebenenfalls Anpassungen an der Strategie vorzunehmen.

Dieses Kontrollinstrument für dein Trading ist das Trading-Tagebuch.

**Das Trading-Tagebuch hilft dir, die wichtigsten Fehler im Daytrading zu erkennen und zu vermeiden.**

---

**Auch bei der besten Trading-Strategie kommen Verluste vor. Wenn dein Handel deiner Strategie entsprochen hat, ist er trotzdem richtig gewesen.**

Aber, um das richtig nachvollziehen zu können und um langfristig Verluste zu reduzieren, solltest du ein Trading-Tagebuch verwenden.

**Das Trading-Tagebuch hilft dabei:**

- Deine Trades auszuwerten
- Die Trades einzuordnen und nachvollziehbar zu machen
- Fehler zu erkennen
- Die [Daytrading-Strategie](#) zu optimieren
- sich kontinuierlich zu verbessern
- Zusammenhänge zu erkennen, z. B. zwischen der Stimmung oder anderen Ereignissen und möglichen Verlusten
- sich mit anderen Tradern über die Trades auszutauschen

**Gutes Trading ist konstant, jederzeit reproduzierbar und nachvollziehbar und das kannst du mit dem Trading-Tagebuch festhalten und überprüfen.**

# Wie sieht ein Trading-Tagebuch aus?

In welcher Form du das Trading-Journal führst, ist dir überlassen und hängt von deinen persönlichen Vorlieben ab. Grundsätzlich hast du drei verschiedene Möglichkeiten, die sich in der Praxis bewährt haben.

## Trading-Tagebuch auf Papier

---

Hier kannst du jedes beliebige Notizbuch oder einen einfachen Schreibblock verwenden.

Es gibt hier auch spezielle Vorlagen zu kaufen, aber das ist weniger flexibel und nicht notwendig.

Ich kenne einige, auch professionelle Trader, die auf diese Form des Trading-Tagebuches schwören, weil das Gefühl des Aufschreibens von Hand das Thema für dich verbindlicher macht. Naja oder weil sie nach jahrelangem Trading einfach keine Lust haben, sich etwas neues anzugewöhnen.

## Trading-Journal mit einer Tabelle (Excel und Co.)

Dies ist eine der häufigsten Varianten, die gerade für Einsteiger empfehlenswert ist, da sie meist schneller ist als die Papier-Variante.

Dazu kannst du jedes beliebige Tabellen-Programm verwenden wie z.B. Microsoft Excel.

Kostenlos und für alle Betriebssysteme verfügbar und mit einem ähnlichen Funktionsumfang wie Excel, ist das sehr gute [Calc von Libre Office](#).

Die dritte, ebenfalls kostenlose Alternative ist Google Docs. Dort kannst du ebenfalls Tabellen anlegen und hast diese automatisch auf allen Computern verfügbar.

Du kannst diese Google Docs Tabellen einfach freigeben und mit anderen teilen. Gerade wenn du auch auf unterschiedlichen Computern tradest, wie es bei mir der Fall ist, ist die Verfügbarkeit natürlich ein großer Vorteil.

Egal für welche der Varianten du dich entscheidest, der Aufbau ist praktisch immer gleich:

---

Die verschiedenen Inhalte des Trading-Tagebuches kommen in die Spalten und pro Trade, den du durchführst, ergänzt du eine Zeile.

## Spezielle Programme für das Trading-Journal

Die dritte Alternative sind spezielle Programme, die genau für diese Aufgabe entwickelt wurden.

Diese kosten zwar Geld, haben aber dafür den großen Vorteil, dass sie genau für diese Aufgabe optimiert sind und langfristig vieles einfacher machen.

Wenn du so ein Programm konsequent einsetzt, sparst du so viel Zeit, dass die Kosten dafür in der Regel schnell wieder drin sind.

Diese Programme können deine Trades automatisch von der [Tradingsoftware](#) wie dem von mir empfohlenen [Metatrader](#) eintragen und ganz einfach verschiedene Charts darstellen, du hast immer einen Überblick über den Handel und viele weitere Funktionen, die dein Trading vereinfachen und unterstützen.

Ein Beispiel für ein solches Tool welches ich sehr empfehlen kann ist z. B. das [Trading-Journal von Edgewonk](#). Dort hast du auch die Möglichkeit, deine Trades automatisch analysieren zu lassen.

Der häufigste Grund, warum Trader ein Trading-Tagebuch nicht führen ist das es „zu umständlich“ ist und sie sich im hitzigen Marktgeschehen nicht die Zeit dafür nehmen.

Durch die Verwendung einer speziellen Trading-Tagebuch-Software reduzierst du den Aufwand bereits deutlich und erhöhst die Wahrscheinlichkeit, dass du auch konsequent alle Trades festhältst.

Dieser automatische Import der Trades klingt zwar zunächst nach einem eindeutigen Vorteil, da so Zeit gespart wird, aber ein Nachteil ist, dass du die Trades nicht bewusst nochmal durchgehst. Wenn du die Trades alle von Hand

---

übernimmst, bist du automatisch dazu gezwungen, diese nochmals zu bewerten. Von daher ist die einfache Variante der Excel-Version des Trading-Tagebuches manchmal von Vorteil.

# Die Inhalte des Trading-Tagebuchs

## Hinweis:

*Grundsätzlich ist es wichtig, dass du das Trading-Tagebuch so regelmäßig wie möglich führst. Das ist viel wichtiger als die Inhalte. Wenn du dir vornimmst, pro Trade 10 Informationen festzuhalten, aber, weil das so viel ist, das Trading-Tagebuch in der Praxis gar nicht führst, dann bringt das gar nichts. Dann lieber nur 2 oder 3 Informationen und ein Bild (Screenshot der Handelseoberfläche) vom Trade-Setup. Wenn du bisher mit Excel oder einer anderen Tabelle gearbeitet haben, kannst du auch mal die dafür speziell erstellten Programme wie Trade Journals testen, weil diese das Eintragen wesentlich vereinfachen.*

**Das Trading-Tagebuch enthält für jeden Trade zwei Komponenten:**

- 1. Die wichtigsten markttechnischen Fakten wie Kurse, Stopps, Trends, Indikatoren, Gründe für den Einstieg, Stop Limits etc.**
- 2. Die psychologischen Aspekte. Wie hast du dich an diesem Tag gefühlt? Trauer, Wut, vorherige Verluste, die dich belasten, ein Hochgefühl, weil du gerade im Plus bist?**

---

# Mögliche Inhalte des Trading-Tagebuches

- Trade Nummer: eine fortlaufende Nummer oder die entsprechende ID aus deinem Handelsprogramm
- Datum
- L/S als Abkürzung für Long oder Short
- Grund für den Einstieg: Denke dir passende Abkürzungen für deine jeweilige Strategie aus
- Trendphase: Befindet sich der Kurs gerade in der Bewegung oder der Korrektur? Hier kürze ich meist nur mit + oder – ab.
- Finanzprodukt, DAX, DOW, Gold, VW Aktie usw., je nachdem, was du gehandelt hast.
- Strategie, die dem Trade zugrunde lag
- Positionsgröße
- Einstiegskurs
- Ausstiegskurs
- Grund für den Ausstieg
- eventuelle Limits
- prozentualer Anteil / Risiko
- Stimmung: entweder auf einer Skala von 1-10 oder einfache Smilies
- Screenshot von jedem Trade, einfach im Metatrader den aktuellen Chart exportieren und speichern.



---

Wenn es dir gelingt, die meisten dieser Inhalte regelmäßig für all deine Trades festzuhalten, wird das dein Trading schon wesentlich verbessern und du wirst viel bewusster Handeln.

**Also alleine das Führen des Trading-Tagebuches wird dein Trading schon nachhaltig verbessern!**

# Tipps zum Führen des Trading-Tagebuches

Das Wichtigste ist, dass es dir leicht fällt, das Trading-Tagebuch zu führen. Also nimm nur so viele Informationen für jeden Eintrag vor, wie für dich persönlich realistisch ist.

Überlege dir ein eigenes Schema von Abkürzungen. So kannst du die Daten schneller eintragen und einfacher durchsuchen.

Trag den Handel bereits vor der Ausführung in dein Trading-Tagebuch ein. Das hat den Vorteil, dass du alle Handlungen vorher nochmal überdenkst und Trades im Affekt, aus der Angst heraus, die große Bewegung zu verpassen, werden so vermieden.

Analysiere ca. einmal pro Woche alle Trades, die du durchgeführt hast. Prüfe, wie konsequent du dich an deine Strategie gehalten hast, ermittle die Gewinn/Verlust-Rate und andere wichtige Kennzahlen für dein Trading.

## Trading Journal von Edgewonk im Detail

---

Beispielhaft für eine professionelle Software-Lösung, stelle ich dir noch das Trading-Journal der Firma Edgewonk vor. Du kannst die Demoversion einfach 30 Tage kostenlos testen. Es gibt noch diverse andere Lösungen, aber diese funktioniert für mich und andere Leser derzeit am besten.

Das spannende am Trading-Journal ist, dass es verschiedene Algorithmen integriert hat, die dir voll automatisiert helfen, dein Trading zu verbessern.

**Die für mich wichtigsten Vorteile sind:**

- Automatischer Trade Import aus Metatrader
- Algorithmen, die dein Trading optimieren und Schwachstellen finden
- Berechnung und Anzeige der wichtigsten Kennzahlen wie Gewinn/Verlust/Rendite/Kapitalentwicklung etc.
- Du kannst bis zu 4 Screenshots aus der Handelssoftware direkt in dem Trading-Tagebuch speichern und kannst so später immer sehr einfach nachvollziehen, warum du einen Trade eingegangen bist, auch auf unterschiedlichen Zeiteinheiten.
- Anpassbarkeit und Übersichtlichkeit

Du [kannst das Trading-Journal von Edgewonk hier kostenlos testen](#).

# Hinweise zur Excel-Vorlage des Trading-Tagebuches

**Du findest im Starterpaket eine Excel Vorlage für ein Tradingtagebuch.**

Kurz dazu noch ein paar Bedienungshinweise:

Aktuell erstelle ich für jeden Monat so eine Excel-Datei und werde diese dann auch mindestens monatlich aus.

---

## Die Tabellenblätter

Du findest zwei Tabellenblätter. Einerseits die Trades und andererseits die Tageszusammenfassung.

Unter Trades füge ich alle Trades ein in der zeitlichen Reihenfolge der Durchführung. Über den Trades siehst du Beispiele für automatische Kennzahlen, in dem Fall der Erwartungswert und die Summe der Gewinne/Verluste.

Unter Tageszusammenfassungen, mache ich am Abschluss jedes Handelstages oder manchmal auch zwischendurch wichtige Notizen, von besonderen Ereignissen und einfach eine Art Kurzzusammenfassung.

Manchmal ist es ein Telefonat, manchmal ist es der Postbote, der mich ablenkt, manchmal sind es persönliche Dinge die mich innerlich noch nicht in Ruhe lassen.

Ich achte da sehr intensiv darauf, was in meinem Kopf vor geht und halte alles fest.

## Einen Trade festhalten

**Hinweis:** Die Zahlen sind fiktiv und der Einfachheit halber so gewählt. Die Vorlage muss ggf. an deine persönlichen Bedürfnisse angepasst werden

Beispieltrade 1:

Ich eröffne eine Shortposition am 17.08.2019 die Google Aktie mit dem Kürzel ABEA. Die Positionsgröße beträgt 100 Aktien, der Handel kostet mich 10 Euro an Gebühren.

Der Einstieg erfolgt bei 1069 Euro.

Den Stop-Loss setze ich bei +10 Euro, also 1.079 €.  
Bei 100 Aktien beträgt mein Risiko also 1.000 Euro.

---

Den Take-Profit setze ich bei -20 Euro, also 1049 €. Mein möglicher Gewinn beträgt also 2.000 Euro (abzüglich der Gebühren, die ich hier mit fiktiven 10 Euro angesetzt habe).

Daraus ergibt sich ein Risiko/Gewinn Verhältnis von ca. 2 (1,99 mit Gebühren).

**Tipp:** Sobald du ein Gefühl für die Gebühren hast (Die jedoch nicht vernachlässigt werden dürfen im Trading) kannst du diese aus dem Tradingtagebuch entfernen und so die Zahlen und die Führung vereinfachen.

Da ich den Trade gewinne, ergibt sich eine Quote von 100% Gewinntrades.

Dann hinterlege ich noch einen kurzen Kommentar, warum ich den Trade gemacht habe, also die jeweilige Strategie oder das Handelssignal.

Wenn ich die Aktie ungehebelt handel, ist mein eingesetztes Kapital 106.900 €. Normalerweise handel ich US-Aktien mit einem Hebel von 20, dann wäre mein eingesetztes Kapital ca. 5.345 €. Die Formel kannst du bei Bedarf entsprechend anpassen oder mit manuellen Werten arbeiten.

Daraus ergibt sich eine Rendite von 1,86% auf mein eingesetztes Kapital und ein Risiko von 0,94% für diesen Trade. Einstiegern empfehle ich ebenfalls ein Risiko von unter 1% zu wählen.

G/V trage ich einfach noch ein, ob es ein Gewinn oder Verlust war, das ist nur für die automatischen Berechnungen. Gewinn 1 und Verlust 0.

Stimmung trage ich kurz von 1-10 ein. An dem Tag ging es mir sehr gut, also Stimmung eine 9.

Für die Nachvollziehbarkeit hinterlege ich dann noch ein Bild der jeweiligen Handelssituation. Dazu mache ich einfach Screenshots der Handelssoftware und speichere diese mit der jeweiligen Tradenummer und dem Datum.

**Hinweis:** Das ist meine Vorgehensweise. Die Tabelle und Daten musst du ggf. auf deine eigene Vorgehensweise anpassen. Ggf. muss die Währung angepasst werden

---

*und abhängig vom Handelsinstrument, können auch die Formeln weiter angepasst werden, falls du beispielsweise nur den DAX handelst oder EUR/USD.*

## Fazit

Führe ein Trading-Tagebuch, handel bewusst und optimiere deine Strategien und dein Trading-Business. Viel mehr bleibt dazu an dieser Stelle wohl gar nicht zu sagen.

Nutze für den erfolgreichen Einstieg, die kostenlose Excel-Vorlage aus dem Daytrading Starterpaket.

**Ich wünsche dir viel Erfolg an der Börse.**

Thomas Dahlmann