



Peak Trading Psychology - Basis Workshop für mentale Stärke im Trading „Lerne Deine Emotionen kontrollieren“

Location: Agriturismo Sant'Anna, Toskana / Maremma

Zielgruppe: Trader (maximal 8 Teilnehmer) „*Steigere Deine mentale Stärke und verbessere Deine Trading-Performance*“

Dauer: 8 Tage (Samstag bis Sonntag)

Ort: Agriturismo Sant'Anna, Toskana / Maremma

Anreise-Ankunft (Samstag): Benvenuto-Aperitivo bei Ankunft - Ankommen, Einweisung Zimmer und Erläuterungen, Abend: Einstimmen mit einem gemeinsamen Essen, Kennlernen und Networking mit Musik....im Freien je nach Wetter, Erläuterungen über den Ablauf des Workshops (Übergabe Programm-Folder)

Tag 1 (Sonntag): Grundlagen des Mentaltrainings & Trading-Psychologie

Morgen: Meditation Theorie & Meditation, Meditation Erfolg beginnt im Kopf

Vormittag: Einführung in die Trading-Psychologie & typische mentale Fehler

Nachmittag A: Tradertypen und Traderstile, *Fragebogen Tradertypus*

Nachmittag B: Selbstreflexion & persönliche Trading-Analyse, Theorie und Übungen

Tag 2 (Montag): Emotionskontrolle & Entscheidungsfindung

Morgen: Meditation Neutralität im Trading bewahren

Vormittag: Theorie Einführung in Visualisierungstechniken, Theorie Reframing Technik für Trader mit einem Beispiel Mentales Reframing in Krisensituationen

Nachmittag A: Tools zur Emotionsregulierung z.B. Routine für emotionale Neutralität,

Nachmittag B: Weitere Tools zur Steuerung von Emotionen

Tag 3 (Dienstag): Disziplin & Fokus-Training / Nachmittag FREI:

Morgen: Bewegungseinheit für Trader

Vormittag: Entwicklung einer Trader-Routine, Trader-Routine am Morgen

Nachmittag A+B: Schwefeltherme Bagni di Petriolo oder Meer Castiglione della Pescaia, Besichtigung v. Etruskerstädten (z.B. Vetulonia)



Tag 4 (Mittwoch): Disziplin & Fokus-Training

Morgen: Meditation in turbulenten Märkten, um Ruhe zu bewahren

Vormittag: Theorie Disziplin und Fokus im Trading

Nachmittag A: Übungen Disziplin und Fokus im Trading

Nachmittag B: Deep Work Sessions & Eliminierung von Ablenkungen

Tag 5 (Donnerstag): Risiko-Management & Umgang mit Verlusten

Morgen: Grotto: „Walking-Meditation“

Vormittag: Live-Trading-Fokus-Risikomanagement

Nachmittag A: Trading Übung – Umgang mit Verlusten

Nachmittag B: Theorie und Übungen: Stressmanagement im Tradingalltag

Tag 6 (Freitag): Flow-Zustand

Morgen: Grotto: „Meditation_Anspannung-lösen_“

Vormittag: Theorie und Übungen: Wie erreicht man den Flow-Zustand im Trading?

Nachmittag A+B: Schwefeltherme Bagni di Petriolo oder Meer Castiglione della Pescaia, Besichtigung v. Etruskerstädten (z.B. Vetulonia)

Tag 7 (Samstag): Freier Tag

Morgen: Freie Gestaltung

Vormittag: Entwicklung einer eigenen Tradingstrategie

Nachmittag A+B: Freie Gestaltung

Abreise (Sonntag)

Morgen: Freie Gestaltung