



Peak Trading Psychology – Trading Psychologie Check

Anleitung für den Trader

Bitte beantworte jede Aussage nach deinem aktuellen Empfinden auf einer Skala von 1 (trifft überhaupt nicht zu) bis 5 (trifft voll & ganz zu).

1. Emotionale Selbstkontrolle

1. Ich kann meine Emotionen (z. B. Angst, Gier, Frustration) während des Tradings gut erkennen ()
2. Ich bleibe ruhig, auch wenn mein Trade gegen mich läuft ()
3. Ich verliere nicht die Kontrolle, wenn ich Verluste mache ()
4. Ich habe keine Angst davor, einen Trade zu verpassen ()

Score: 4–8 = niedrig | 9–14 = mittel | 15–20 = hoch

2. Disziplin & Regelkonformität

5. Ich halte mich konsequent an meine Trading-Regeln und Strategien. ()
6. Ich dokumentiere jeden Trade und lerne daraus ()
7. Ich übertrade nicht, auch wenn ich gerade einen Gewinn oder Verlust gemacht habe ()
8. Ich habe ein klares Risikomanagement und halte mich daran ()

Score: 4–8 = niedrig | 9–14 = mittel | 15–20 = hoch

3. Selbstvertrauen & Mindset

9. Ich vertraue meiner Strategie und meinen Fähigkeiten als Trader ()
10. Ich lasse mich nicht von äußeren Meinungen oder News aus dem Konzept bringen ()
11. Ich sehe Fehler als Lernchance und verliere nicht den Mut ()
12. Ich bin überzeugt, langfristig erfolgreich zu sein ()

Score: 4–8 = niedrig | 9–14 = mittel | 15–20 = hoch



4. Fokus & Präsenz

- 13. Ich bin während meiner Trading-Zeiten völlig präsent und konzentriert ()
- 14. Ich kann Ablenkungen (z. B. Handy, Nachrichten) gut ausblenden ()
- 15. Ich erkenne mentale Müdigkeit rechtzeitig und pausiere dann bewusst ()

Score: 3–6 = niedrig | 7–10 = mittel | 11–15 = hoch

5. Umgang mit Verlusten & Drawdowns

- 16. Ich kann mit Verlusten gelassen umgehen ()
- 17. Ich gerate bei einer Verlustserie nicht in Panik ()
- 18. Ich kann mein Risiko verringern, wenn mein mentaler Zustand nicht optimal ist ()

Score: 3–6 = niedrig | 7–10 = mittel | 11–15 = hoch



Gesamtauswertung & Interpretation

Bereich	Wertung	Bedeutung
Emotionale Selbstkontrolle		Niedrig = starke Emotionen steuern dich – Coaching dringend empfohlen
Disziplin & Regelwerk		Mittel = inkonsistente Umsetzung – Coaching bringt Struktur & Kontrolle
Selbstvertrauen & Mindset		Hoch = gute Basis – kann für High Performance weiterentwickelt werden
Fokus & Präsenz		Niedrig = mentale Hygiene fehlt – Trainingsmethoden im Coaching helfen
Umgang mit Verlusten		Mittel = Resilienz aufbauen – gezieltes mentales Training empfohlen