

## Die FDAX-Trading-Strategie – Regelwerk, Prozess und mentale Techniken

Regelbasiertes Handeln am German 40 / DAX – mit Geduld, Struktur und Visualisierung zum Erfolg

### Inhaltsverzeichnis

- 1. Deliberate Practice als Grundlage
- 2. Einleitung
- 3. Geduld als Schlüsselkompetenz
- 4. Spezifisches Setup: Arbeiten mit Aktionszonen
- 5. Beispielhafte Beobachtung im Chart
- 6. Zusatzübung im Chart
- 7. Prozess im Daytrading
- 8. Visualisierung im Daytrading
- 9. Übungsanleitung: Visualisierung
- 10. Persönlicher Zusatz
- 11. Ausdauer und Konsequenz im Daytrading (Perseverance and Consistency)

### 1. Deliberate Practice als Grundlage

- Deliberate Practice bedeutet gezieltes, bewusstes Üben mit klarer Struktur, direktem Feedback und stetiger Anpassung, um eine bestimmte Fähigkeit zu verbessern.
- Im Daytrading bedeutet das, dass man nicht nur handelt, sondern konkrete Elemente des Handelns gezielt trainiert, wie das Erkennen von Setups, die Umsetzung von Einstiegs- und Ausstiegsregeln oder das Einhalten von Disziplin unter Zeitdruck.
- Diese Art des Übens ist kein spontanes „Herumprobieren“, sondern ein methodischer Prozess, der auf Wiederholung, Analyse und Korrektur basiert.
- Wer Deliberate Practice konsequent in sein Trading integriert, baut seine Fähigkeiten planmäßig und messbar aus.

### 2. Einleitung

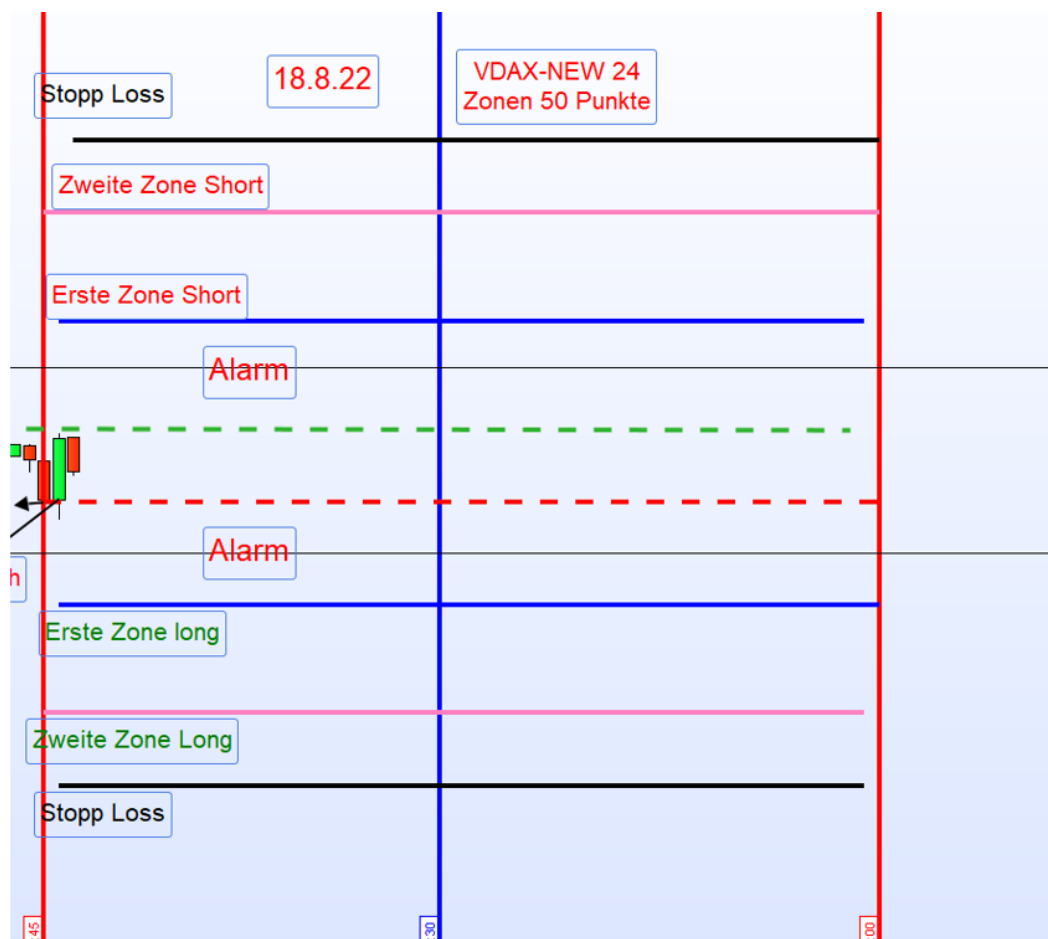
- Die FDAX-Trading-Strategie überzeugt durch ein klares Alleinstellungsmerkmal: eine vollständig regelbasierte Struktur mit exakt definierten Setups für den erfolgreichen Einsatz im Daytrading.
- Die Ergebnisse sind seit September 2022 transparent auf Wochenbasis dokumentiert und

unter <https://www.vtad.de/artikel/einsehbar> – dabei wurde bislang auf Wochenbasis kein einziger Drawdown festgestellt.

- Trotzdem erzielen viele Trader keine nennenswerten Ergebnisse, selbst wenn sie die Strategie korrekt übernehmen. Ein wesentlicher Grund dafür liegt in persönlichen Eigenschaften und Lebensumständen, die für Daytrading oft ungeeignet sind.

### 3. Geduld als Schlüsselkompetenz

- Die wichtigste Eigenschaft für einen Daytrader ist Geduld – und diese muss aktiv trainiert werden, und zwar durch deliberate practice.
- Eine zentrale Geduldsübung ist simpel – aber schwer einzuhalten: Nach Erstellung des Handelsrahmens wird in der Mitte der definierten Zone ein Kursalarm gesetzt.
- Der Chart wird bewusst ausgeblendet oder minimiert, um visuelle Reize zu vermeiden.
- Der Kurs darf erst wieder beobachtet werden, wenn der Alarm ausgelöst wird.
- In dieser Zeit sollte man sich einer anderen Tätigkeit widmen.
- Das verhindert impulsives Handeln und beugt dem vor, was ich augenzwinkernd „Chartritis“ nenne – eine Reizüberflutung durch ständiges Chartstarren. Gut für die Disziplin und gut für die Augen.



#### 4. Spezifisches Setup: Arbeiten mit Aktionszonen

- Aus dem angehängten Chart ist ersichtlich, dass die erste Zone vollständig durchhandelt wurde.
- Bedingungen an der zweiten Aktionszone:
  - Von oben nach unten für einen Short-Einstieg, wobei die Kerze unterhalb der Zone schließen muss.
  - Von unten nach oben für einen Long-Einstieg, wobei die Kerze oberhalb der Zone schließen muss.
- Für das Training verwenden wir bewusst eine 15-Minuten-Umkehrkerze, um das Lesen und Verstehen dieser markanten Signale zu üben.
- Wenn der an der Aktionslinie gesetzte Alarm ertönt, wird der Chart sofort ausgeblendet und erst nach Ablauf der vollen 15 Minuten wieder geöffnet.
- In dieser Zeit wird keine Kursverfolgung betrieben.
- Der Ablauf zwingt zu Geduld, reduziert visuelle Reize und stellt sicher, dass die 15-Minuten-Kerze vollständig ausgebildet ist, bevor eine Entscheidung getroffen wird.
- Zusätzlich wird „Chartritis“ verhindert.

#### 5. Beispielhafte Beobachtung im Chart

- Im Chart ist eine 15-Minuten-Kerze zu sehen, deren Körper nach etwa 10 Minuten deutlich grün war – der Kurs lag klar über dem Eröffnungskurs.
- In den letzten Minuten kam es zu einer Gegenbewegung:
  - Der Kurs fiel zurück auf das Ausgangsniveau.
  - Die Kerze schloss fast unverändert.
- Dies kann – je nach Kontext – als Hinweis auf fehlende Kaufkraft und eine potenzielle Umkehr gewertet werden.



## 6. Zusatzübung im Chart

- Eine ergänzende Trainingseinheit besteht darin, das Verhalten einer 5-Minuten-Umkehrkerze innerhalb der relevanten Zone zu beobachten.
- Für die Übung mit der 15-Minuten-Umkehrkerze gilt:
  1. Alarm an der Aktionslinie setzen.
  2. Chart ausblenden, sobald der Alarm ertönt.
  3. Chart erst nach Ablauf der vollen Kerzenzeit wieder öffnen.
  4. Kerzenstruktur, Dochte und Volumenentwicklung gezielt analysieren.
- Diese Zusatzübung schult das Erkennen valider Umkehrsignale und stärkt das Durchhaltevermögen.

## 7. Prozess im Daytrading

- Ein klarer Tagesprozess ist entscheidend, um Regelkonformität und Disziplin sicherzustellen:
  1. Vorbereitung vor Handelsbeginn – Zonen und Aktionslinien im Chart einzeichnen, Alarmer setzen, Handelsziele, Positionsgrößen und Stopps definieren.
  2. Wartemodus – Keine spontanen Trades, nur auf Alarmsignale reagieren.
  3. Signalphase – Alarm ertönt, Setup-Bedingungen prüfen, Trendrichtung und Kontext analysieren.
  4. Einstieg – Nur handeln, wenn alle Kriterien erfüllt sind, Order setzen, Stop platzieren.

5. Trade-Management – Keine ständige Kursverfolgung, nur reagieren bei Regelwerksvorgaben.

6. Tagesabschluss – Trades dokumentieren, Lerneffekte festhalten.

## 8. Visualisierung im Daytrading

- Visualisierung bedeutet, konkrete Handlungsabläufe im Voraus geistig durchzuspielen.
- Vor Erreichen der Aktionslinie mental vorstellen:
  - Wie sieht die gültige Umkehrkerze aus?
  - Wann wird der Alarm ertönen?
  - Was ist der exakte Handlungsablauf?
- Varianten im Kopf trainieren:
  - Zone wird erreicht → gültige Kerze → Einstieg.
  - Zone wird erreicht → keine gültige Kerze → kein Trade.
  - Zone wird erreicht → Kerze bricht nach Einstieg → Exit gemäß Regelwerk.
- Nutzen: Reduziert Impulsentscheidungen, erhöht Reaktionsgeschwindigkeit, schafft emotionale Distanz.

## 9. Übungsanleitung: Visualisierung

- Ziel: Das mentale Abspielen einer Marktsituation so oft trainieren, dass es im Live-Markt automatisch abläuft.
- Schritte:
  1. Zonen im Chart einzeichnen und Aktionslinie markieren.
  2. Alarm setzen.
  3. Mögliche Szenarien durchgehen und Handlungsablauf festlegen.
  4. Im Live-Markt: Alarm → Chart ausblenden → nach Kerzenschluss prüfen.
  5. Abends Situationen nachträglich visualisieren, die fast zu einem Einstieg geführt hätten.

## 10. Persönlicher Zusatz

- Ich arbeite beim Trading – insbesondere bei der Eingabe von Orders – bewusst mit den Händen und Fingern in Zeitlupenfrequenz und mit gesunder, tiefer Atmung.
- Diese bewusste Verlangsamung hilft, impulsive Entscheidungen zu vermeiden, die Konzentration zu steigern und emotionale Ruhe zu bewahren.

## 11. Ausdauer und Konsequenz im Daytrading (Perseverance and Consistency)

- Ausdauer bedeutet im Daytrading, die Fähigkeit zu bewahren, den eigenen Handelsplan auch dann diszipliniert umzusetzen, wenn der Markt die Geduld auf die Probe stellt oder eine Serie kleiner Verluste entsteht.
- Konsequenz bedeutet, jedes Mal dieselben Regeln und Setups umzusetzen – ohne Auslassen und ohne sie aus emotionalen Gründen zu verändern.
- Ausdauer sorgt dafür, dass man lange genug im Markt bleibt, um den statistischen Vorteil der eigenen Strategie wirksam werden zu lassen.
- Konsequenz stellt sicher, dass die Ergebnisse tatsächlich die Strategie widerspiegeln – und nicht zufällige, unstrukturierte Entscheidungen.

- Zusammen bilden diese beiden Eigenschaften das Fundament für langfristige Profitabilität und schützen vor impulsivem, regelwidrigem Handeln.