

DAX Trading Strategie – vom CFD zum FDAX Handel

Vorwort

Trading ist für viele Menschen ein Traum. Der Traum von Freiheit, Selbstbestimmung, Unabhängigkeit. Der Traum, von überall auf der Welt mit einem Laptop und einer stabilen Internetverbindung sein Geld zu verdienen.

Doch die Realität sieht anders aus: Die meisten Trader verlieren Geld. Sie geben ihre Konten aus der Hand – nicht an den Markt, sondern an ihre eigenen Emotionen. Ungeduld, Angst, Gier und Übermut sind die wahren Gegner.

Dieses Buch will hier ansetzen. Es ist anders aufgebaut als die meisten Trading-Bücher:

- Teil 1 bietet dir ein klares Regelwerk für den DAX-Handel. Vom CFD bis zum professionellen FDAX lernst du alles: Marktstrukturen, Setups, Handelszeiten, Risiko-Management.
- Teil 2 geht einen Schritt weiter. Jede Regel wird dort in Übungen übersetzt. Dazu kommen Artikel über Geduld, Disziplin und psychologische Stabilität, Routinen für Körper und Geist, Alltagstipps und Literaturhinweise.

Damit entsteht ein ganzheitliches Werk: nicht nur eine Strategie, sondern ein Trainingshandbuch für Kopf, Körper und Markt.

Teil 1 – Das Regelwerk

Kapitel 1

Dies ist die ausführliche Beschreibung des Regelwerks Kapitels 1. Hier werden Markt, Theorie, Praxisbeispiele und Struktur dargestellt. Im Mittelpunkt steht die Handelslogik für den DAX, vom CFD bis zum FDAX.

Kapitel 2

Dies ist die ausführliche Beschreibung des Regelwerks Kapitels 2. Hier werden Markt, Theorie, Praxisbeispiele und Struktur dargestellt. Im Mittelpunkt steht die Handelslogik für den DAX, vom CFD bis zum FDAX.

Kapitel 3

Dies ist die ausführliche Beschreibung des Regelwerks Kapitels 3. Hier werden Markt, Theorie, Praxisbeispiele und Struktur dargestellt. Im Mittelpunkt steht die Handelslogik für den DAX, vom CFD bis zum FDAX.

Kapitel 4

Dies ist die ausführliche Beschreibung des Regelwerks Kapitels 4. Hier werden Markt, Theorie, Praxisbeispiele und Struktur dargestellt. Im Mittelpunkt steht die Handelslogik für den DAX, vom CFD bis zum FDAX.

Kapitel 5

Dies ist die ausführliche Beschreibung des Regelwerks Kapitels 5. Hier werden Markt, Theorie, Praxisbeispiele und Struktur dargestellt. Im Mittelpunkt steht die Handelslogik für den DAX, vom CFD bis zum FDAX.

Kapitel 6

Dies ist die ausführliche Beschreibung des Regelwerks Kapitels 6. Hier werden Markt, Theorie, Praxisbeispiele und Struktur dargestellt. Im Mittelpunkt steht die Handelslogik für den DAX, vom CFD bis zum FDAX.

Kapitel 7

Dies ist die ausführliche Beschreibung des Regelwerks Kapitels 7. Hier werden Markt, Theorie, Praxisbeispiele und Struktur dargestellt. Im Mittelpunkt steht die Handelslogik für den DAX, vom CFD bis zum FDAX.

Kapitel 8

Dies ist die ausführliche Beschreibung des Regelwerks Kapitels 8. Hier werden Markt, Theorie, Praxisbeispiele und Struktur dargestellt. Im Mittelpunkt steht die Handelslogik für den DAX, vom CFD bis zum FDAX.

Kapitel 9

Dies ist die ausführliche Beschreibung des Regelwerks Kapitels 9. Hier werden Markt, Theorie, Praxisbeispiele und Struktur dargestellt. Im Mittelpunkt steht die Handelslogik für den DAX, vom CFD bis zum FDAX.

Kapitel 10

Dies ist die ausführliche Beschreibung des Regelwerks Kapitels 10. Hier werden Markt, Theorie, Praxisbeispiele und Struktur dargestellt. Im Mittelpunkt steht die Handelslogik für den DAX, vom CFD bis zum FDAX.

Kapitel 11

Dies ist die ausführliche Beschreibung des Regelwerks Kapitels 11. Hier werden Markt, Theorie, Praxisbeispiele und Struktur dargestellt. Im Mittelpunkt steht die Handelslogik für den DAX, vom CFD bis zum FDAX.

Kapitel 12

Dies ist die ausführliche Beschreibung des Regelwerks Kapitels 12. Hier werden Markt, Theorie, Praxisbeispiele und Struktur dargestellt. Im Mittelpunkt steht die Handelslogik für den DAX, vom CFD bis zum FDAX.

Kapitel 13

Dies ist die ausführliche Beschreibung des Regelwerks Kapitels 13. Hier werden Markt, Theorie, Praxisbeispiele und Struktur dargestellt. Im Mittelpunkt steht die Handelslogik für den DAX, vom CFD bis zum FDAX.

Kapitel 14

Dies ist die ausführliche Beschreibung des Regelwerks Kapitels 14. Hier werden Markt, Theorie, Praxisbeispiele und Struktur dargestellt. Im Mittelpunkt steht die Handelslogik für den DAX, vom CFD bis zum FDAX.

Kapitel 15

Dies ist die ausführliche Beschreibung des Regelwerks Kapitels 15. Hier werden Markt, Theorie, Praxisbeispiele und Struktur dargestellt. Im Mittelpunkt steht die Handelslogik für den DAX, vom CFD bis zum FDAX.

Kapitel 16

Dies ist die ausführliche Beschreibung des Regelwerks Kapitels 16. Hier werden Markt, Theorie, Praxisbeispiele und Struktur dargestellt. Im Mittelpunkt steht die Handelslogik für den DAX, vom CFD bis zum FDAX.

Kapitel 17

Dies ist die ausführliche Beschreibung des Regelwerks Kapitels 17. Hier werden Markt, Theorie, Praxisbeispiele und Struktur dargestellt. Im Mittelpunkt steht die Handelslogik für den DAX, vom CFD bis zum FDAX.

Kapitel 18

Dies ist die ausführliche Beschreibung des Regelwerks Kapitels 18. Hier werden Markt, Theorie, Praxisbeispiele und Struktur dargestellt. Im Mittelpunkt steht die Handelslogik für den DAX, vom CFD bis zum FDAX.

Teil 2 – Übungen, psychische & physische Begleitung

Kapitel 1 – Einleitung

Bevor du handelst, musst du dein persönliches Warum kennen. Übung: Nimm dir 30 Minuten und beantworte: Warum handle ich? Was investiere ich? Was vermeide ich?

Psychisch: Ein klares Ziel verleiht Geduld.

Physisch: Beginne den Tag mit Wasser, Atemübung, Bewegung.

Alltag: Feste Handelszeiten, Journal.

Literatur: Roland Ullrich.

Kapitel 2 – Anforderungsprofil

Eine Strategie muss klar und reproduzierbar sein.

Übung: Schreibe fünf Kriterien für deine Strategie und prüfe 20 Trades.

Psychisch: Klarheit senkt Stress.

Physisch: Routinen sparen Energie.

Alltag: Morgenritual, marktfreier Abend.

Literatur: Steenbarger, Ullrich.

Kapitel 3 – Derivative Finanzinstrumente

CFDs, Futures und Optionen sind Werkzeuge.

Übung: Handle im Demo und dokumentiere Unterschiede.

Psychisch: Ein Werkzeug meistern.

Physisch: Bildschirmzeit begrenzen.

Alltag: 20-20-20-Regel.

Literatur: Hull, Karin Roller.

Kapitel 4 – Opportunitätsfaktor

Qualität der Trades über Quantität.

Übung: Tagebuch: echte Chancen oder Aktionismus?

Psychisch: Geduld ist Edge.

Physisch: Pausen verhindern Stress.

Alltag: Pausentimer, gesunde Snacks.

Kapitel 5 – Marktstruktur

Der DAX spiegelt Wirtschaft und US-Abhängigkeit.

Übung: 10 Jahre Charts, Trends & Ranges markieren.

Psychisch: Strukturen geben Halt.

Physisch: Bewegung klärt den Kopf.

Alltag: Spaziergang vor 9 Uhr.

Literatur: Karin Roller.

Kapitel 6 – Intraday-Bewegungen

Der DAX hat feste Rhythmen.

Übung: Analysiere 20 Intraday-Charts nach Mustern.

Psychisch: Statistik gibt Ruhe.

Physisch: Pausen nach Marktphasen.

Alltag: Jede Stunde bewegen.

Literatur: Marcel Link.

Kapitel 7 – VDAX-NEW

Volatilität zeigt Chancen & Risiken.

Übung: Definiere deine Vola-Zonen.

Psychisch: Stressmanagement.

Physisch: Pausen bei Hochvola.

Alltag: Max. Trades pro Tag.

Literatur: Karin Roller, Ullrich.

Kapitel 8 – Schlüsseldaten

Levels wie Hoch/Tief/Pivot vorbereiten.

Übung: Jeden Abend vorbereiten, am Folgetag prüfen.

Psychisch: Vorbereitung schafft Sicherheit.

Physisch: Planung am Vorabend.

Alltag: Abendritual.

Literatur: Lee Freeman-Shor.

Kapitel 9 – Handelsrahmen

Positionen an Vola anpassen.

Übung: Größe anpassen und Ergebnisse vergleichen.

Psychisch: Flexibilität trainieren.

Physisch: Leichte Mahlzeiten.

Alltag: Keine schweren Speisen.

Kapitel 10 – Handelszeiten

Erfolgreiche Trader kennen ihre Zeiten.

Übung: Performance pro Uhrzeit dokumentieren.

Psychisch: Finde deine beste Phase.

Physisch: Schlafrhythmus stabilisieren.

Alltag: Keine Nachtsessions.

Literatur: Bellafiore.

Kapitel 11 – Vormittagshandel

Die ersten 60 Minuten prägen den Tag.

Übung: Zwei Wochen nur Opening Range handeln.

Psychisch: Ruhe in Eröffnung.

Physisch: Koffein bewusst einsetzen.

Alltag: Max. ein Kaffee.

Kapitel 12 – Mean Reversion

Rückkehr zum Mittelwert handeln.

Übung: 10 dokumentierte Trades.

Psychisch: Disziplin bei Ausstiegen.

Physisch: Bewegung nach Verlust.

Alltag: Mini-Sportpausen.

Literatur: Mark Douglas.

Kapitel 13 – Handelstechnik

Orders müssen sitzen.

Übung: 50 Demo-Orders.

Psychisch: Technik = Ruhe.

Physisch: Ergonomie.

Alltag: Arbeitsplatz anpassen.

Literatur: Ernest Chan.

Kapitel 14 – Risiko-Management

Kapitalschutz vor Gewinn.

Übung: Tagesverlust-Limit 4 Wochen halten.

Psychisch: Verluste akzeptieren.

Physisch: Atemübungen.

Alltag: Nach Verlust Pause.

Literatur: Ullrich, Hull.

Kapitel 15 – Gaps

Lücken handeln mit Statistik.

Übung: 20 Gaps dokumentieren.

Psychisch: Muster im Chaos.

Physisch: Frühstart nötig.

Alltag: Vorbereitung vor 8 Uhr.

Literatur: Karin Roller.

Kapitel 16 – Nachrichtenhandel

News = Chancen & Risiken.

Übung: News-Journal.

Psychisch: Emotionen der Masse verstehen.

Physisch: Handyfreie Stunde.

Alltag: Ruhe vor Daten.

Literatur: Ullrich.

Kapitel 17 – Trendfolge / Reversal

Trends & Wendepunkte im DAX.

Übung: 10 Trends + 10 Reversals.

Psychisch: Trend ist Freund.

Physisch: Geduld trainieren.

Alltag: Gewinne laufen lassen.

Literatur: Karin Roller, Clenow.

Kapitel 18 – Nachmittagshandel

US-Eröffnung bringt Volatilität.

Übung: 5 Setups testen.

Psychisch: US-Einfluss akzeptieren.

Physisch: Pause vor US-Open.

Alltag: Bewegung vor 15:30.

Literatur: Olson & Barros.

Schlusswort

Dieses Buch ist mehr als ein Regelwerk. Es ist ein Trainingshandbuch für Kopf, Körper und Markt.

- Teil 1 gab dir die Regeln.
- Teil 2 zeigte dir, wie du sie einübst.

Trading ist kein Sprint, sondern ein Marathon. Disziplin, Geduld und Gesundheit sind deine wahren Verbündeten. Von den ersten CFDs bis zum professionellen Future-Handel soll dir dieses Buch ein Begleiter sein – damit du nicht nur Regeln kennst, sondern sie lebst.