ANHANG E
Entscheidungsjournal

Ein Entscheidungsjournal ist keine Sammlung nachträglicher Erklärungen. Sein Wert entsteht dadurch, dass Informationen, Erwartungen und Regeln festgehalten werden, bevor der Ausgang bekannt ist. Die Einträge müssen konkret genug sein, um später zwischen Erinnerung und dokumentierter Entscheidung unterscheiden zu können.

Drei Zeitpunkte getrennt halten: vor der Entscheidung, während der Position, nach dem Ergebnis. Ausgefüllte Beispiele bleiben im Buch (E.4 und E.5). Dieses Blatt ist leer zum eigenen Gebrauch. Keine Anlageberatung, keine Renditegarantie. Zu den Kapiteln 11 und 9.5.

E.1 Journal für eine einzelne Entscheidung

Grunddaten

Datum und Uhrzeit	
Position oder Instrument	
Verwendete Planversion	

Art der Entscheidung

☐ Einstieg	☐ Halten
☐ Reduzierung	☐ Ausstieg
☐ Nicht eingegangene Position	☐ Regel- oder Planänderung

Geltendes Regelwerk

☐ Investment	☐ Trade

Zeitpunkt 1 – Vor der Entscheidung

1. Zweck der Handlung	

2. Entscheidungsrelevante Informationen	
Noch unsichere oder fehlende Informationen	
Bewusst als nicht relevant eingeordnet	
3. Tragende Annahme, These oder Setup	
Entwicklung, die die Annahme schwächt oder das Setup invalidiert	
4. Stärkstes Gegenargument	

Welche Handlungsalternativen bestehen?

☐ keine Position eröffnen	☐ bestehende Position unverändert halten
☐ kleinere Position wählen	☐ Einstieg oder Entscheidung verschieben

Andere Alternative	_

Warum wurde die gewählte Handlung vorgezogen?	

5. Risiko

Positionsgröße	
Risiko in Geld	
Risiko in Prozent des Portfolios oder Kontos	
Maximal vorgesehener Verlust oder andere Risikogrenze	
Ausführungs-, Liquiditäts- oder Korrelationsrisiken	

6. Auslöser und geplante Reaktion

Auslöser, die eine erneute Prüfung verlangen	
Vorgesehene Reaktion	
Ausstiegs-, Reduktions- oder Invalidationsbedingungen	
Nächster regulärer Überprüfungstermin	

7. Zustand vor der Entscheidung

Zeitdruck

☐ niedrig	☐ mittel	☐ hoch

Emotionale Aktivierung

☐ niedrig	☐ mittel	☐ hoch

Körperliche oder mentale Warnsignale	

Handlung aus dem Plan oder aus dem Wunsch nach Erleichterung?	

8. Prozessprüfung vor der Ausführung

☐ Das geltende Regelwerk ist eindeutig	☐ Zweck und tragende Annahme sind dokumentiert
☐ Risiko und Positionsgröße sind bestimmt	☐ Gegenargumente wurden geprüft
☐ Auslöser und vorgesehene Reaktion stehen fest	☐ Die Entscheidung wäre auch bei ungünstigem erstem Ergebnis vertretbar

Freigabe der Entscheidung

☐ ausführen	☐ noch nicht ausführen	☐ verwerfen

Zeitpunkt 2 – Während der Position

Nur ausfüllen, wenn eine neue Information, ein vorgesehener Auslöser oder ein außerplanmäßiger Handlungsimpuls auftritt.

Datum und Uhrzeit	
Was ist geschehen?	

Handelt es sich um:

☐ eine neue Tatsache	☐ eine neue Interpretation bekannter Informationen
☐ eine reine Kursbewegung	☐ einen im Plan vorgesehenen Auslöser
☐ einen emotionalen Handlungsimpuls	☐ eine technische oder operative Störung

Welche ursprüngliche Annahme oder Regel ist betroffen?	
Welche Reaktion war im Plan vorgesehen?	
Welche Handlung wurde tatsächlich ausgeführt?	
Falls Plan und Handlung abweichen: Warum?	

Zeitpunkt 3 – Nach der Entscheidung

Die Auswertung erfolgt getrennt vom ersten emotionalen Eindruck. Ein einzelner Gewinn oder Verlust beantwortet nicht automatisch die Frage nach der Prozessqualität.

Datum der Auswertung	
Finanzielles Ergebnis	
Was geschah in der Sache?	
Welche Faktoren führten zum Ergebnis?	
Waren diese Faktoren im ursprünglichen Plan berücksichtigt?	

Ebene 1 – Qualität der Einzelentscheidung. War die Entscheidung anhand des damaligen Informationsstands vertretbar?

☐ ja	☐ teilweise
☐ nein	☐ noch nicht beurteilbar

Begründung	_____ _____

Ebene 2 – Einhaltung des Regelwerks

☐ vollständig	☐ mit begründeter Abweichung
☐ mit unbegründeter Abweichung	☐ nicht beurteilbar

Welche Regel wurde eingehalten oder verletzt?	_____ _____

Ebene 3 – Qualität des Regelwerks. Hinweis auf eine Schwäche des Regelwerks?

☐ nein
☐ einzelne Beobachtung
☐ wiederholter Hinweis
☐ möglicher Musterverdacht
☐ belastbareres Muster

Welche weiteren Fälle müssen geprüft werden?	_____ _____
Welche Gegenbeispiele sprechen gegen die vermutete Schwäche?	_____ _____

Vier-Felder-Einordnung (vorläufig)	_____
Lehre unabhängig vom Ergebnis	_____ _____

E.2 Regelmäßige Prozessauswertung

Auswertungszeitraum	_____
Anzahl dokumentierter Entscheidungen	_____
Davon Investments	_____
Davon Trades	_____
Davon bewusst nicht ausgeführte Entscheidungen	_____
Einzelne auffällige Beobachtung	_____ _____

Ist dasselbe Verhalten erneut aufgetreten?

☐ nein	☐ einmal	☐ mehrfach

Unter welchen vergleichbaren Bedingungen trat es auf?	_____ _____
Welche Entscheidungen passen nicht zu dem vermuteten Muster?	_____ _____

Vorläufige Einordnung

☐ Einzelbeobachtung
☐ wiederholter Hinweis

☐ Musterverdacht
☐ belastbareres Muster
☐ Vermutung durch Gegenbeispiele geschwächt

Eine priorisierte Verbesserung

Konkretes Problem für den nächsten Zeitraum	_____ _____
Welche eine Prozessänderung wird getestet?	_____ _____
Ab wann gilt sie?	_____
Bis wann wird sie beobachtet?	_____
Woran wird erkannt, ob sie hilft?	_____ _____
Was bleibt ausdrücklich unverändert?	_____ _____

E.3 Erfolgscheck nach einer Gewinnserie

Eine Gewinnserie verdient dieselbe Prozessprüfung wie eine Verlustserie. Sie kann aus guter Ausführung, einem günstigen Marktumfeld, Zufall oder einer Kombination dieser Faktoren entstehen. Zu Kapitel 9.5.

Zeitraum der Serie	_____
Zahl der berücksichtigten Entscheidungen	_____
Finanzielles Ergebnis	_____
Gewinne aus vollständig regelkonformen Entscheidungen	_____ _____

Gewinne mit Regelverletzungen oder schwächeren Setups	_____ _____
Gemeinsame Marktbedingungen mehrerer Ergebnisse	_____ _____
Zahl tatsächlich unabhängiger Belege	_____
Wurden Position, Hebel oder Exposition erhöht?	_____ _____
Sind Drawdown-, Reduktions- oder Pausenregeln unverändert?	_____ _____
Würde dieselbe Regeländerung auch nach einer Verlustserie erfolgen?	_____ _____
Welche Beobachtung spräche gegen gestiegene Kompetenz?	_____ _____

Ergebnis des Erfolgschecks

☐ Der bestehende Plan bleibt unverändert
☐ Eine weitere Beobachtungsphase ist erforderlich
☐ Eine begrenzte Änderung wird nach dem Änderungsprotokoll geprüft
☐ Risiko oder Positionsgröße werden auf das vorherige Niveau zurückgeführt

Abschlusskontrolle

☐ Eintrag vor dem Ausgang begonnen	☐ Investment und Trade nicht vermischt
☐ Risiko vor der Ausführung bestimmt	☐ Während-der-Position nur bei Anlass ausgefüllt
☐ Ergebnis und Prozessqualität getrennt bewertet	☐ Lehre unabhängig vom Gewinn oder Verlust notiert

Gesamtstatus	_____
Verweis auf Planversion aus Anhang D	_____
Bearbeitet am / durch	_____

© 2026 Michael Schütz. Alle Rechte vorbehalten.