

WISSENSBIBLIOTHEK ZUM TRADING

Der Disziplinierte Trader

Buchzusammenfassungen



Trading Papers

Der Disziplinierte Trader

Mark Douglas über den Geist, den ein strukturloser Markt bloßlegt

Herausgegeben von **Trading Papers**

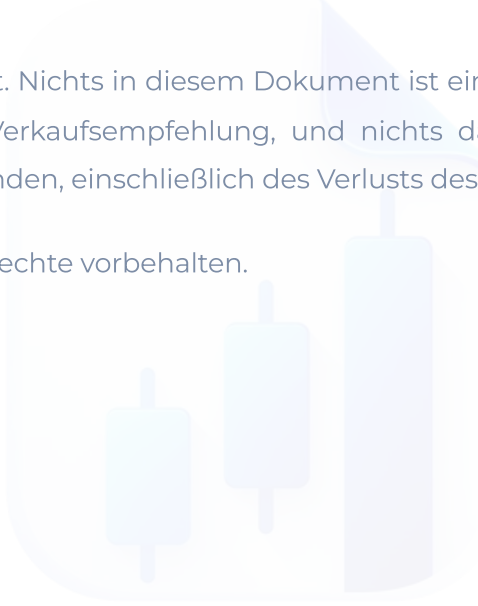
Reihe **Die Wissensbibliothek zum Trading**

Ausgabe **Erste Ausgabe · 2026-08-26**

Format **A4 · digital**

Ausschließlich Bildungsinhalt. Nichts in diesem Dokument ist eine Finanzberatung, kein Teil davon ist eine Kauf- oder Verkaufsempfehlung, und nichts darin kennt Ihre Umstände. Trading ist mit Risiken verbunden, einschließlich des Verlusts des eingesetzten Betrags.

© 2026 Trading Papers. Alle Rechte vorbehalten.



Trading Papers

Inhalt

01	Ein Buch über Haltungen, geschrieben 1990	4
02	Die fünf Dinge, die fehlen	5
03	Der Markt hat immer recht	6
04	Nichts deckelt den Fehler	8
05	Kein Anfang, kein Ende	9
06	Gründe sind belanglos	10
07	Woher der Schmerz kommt	12
08	Was Sie zum Bildschirm mitbringen	13
09	Die Stufen, und wo die Leute stehen bleiben	15
10	Es zu einem Montag machen	16
11	Was gealtert ist und was nicht	18
12	Was man damit anfängt	19

Eine Zusammenfassung von The Disciplined Trader: Developing Winning Attitudes von Mark Douglas (New York Institute of Finance, 1990), in unseren eigenen Worten nacherzählt. Das Buch ist die Quelle: die Sätze, die Abbildungen und die Beispiele hier sind unsere

01

Ein Buch über Haltungen, geschrieben 1990

Mark Douglas handelte, verlor früh sehr viel und verbrachte danach fast sein ganzes Arbeitsleben mit der Frage, warum Menschen, die wissen, was zu tun ist, es nicht tun. Der disziplinierte Trader ist das erste der beiden Bücher, die daraus entstanden, und seine Behauptung ist leicht zu formulieren und ungewöhnlich schwer anzunehmen: Die Schwierigkeit des Tradings liegt nicht darin, dass der Markt kompliziert wäre. Sie liegt darin, dass der Markt fast keine Struktur hat, und dass ein Mensch, der nichts hat, wogegen er sich stemmen kann, die fehlende Struktur aus sich selbst heraus liefern wird.

	Ein strukturierter Beruf	Der Markt
Wer entscheidet, wann Sie handeln	Die Arbeit. Eine Aufgabe kommt und Sie fangen an.	Sie, fortwährend, ohne dass etwas dazu auffordert.
Was ein Fehler kostet	Einen begrenzten Betrag, meist wiedergutzumachen.	Was immer Sie zulassen, und das hat keine natürliche Grenze.

Ein gewöhnlicher Beruf gegen den Bildschirm, in den beiden Punkten, die hier zählen. Die linke Spalte ist nicht leichter — sie ist begrenzt, und begrenzt zu sein ist das, was einen normalen Menschen darin gut handeln lässt, ohne überhaupt an Verhalten zu denken.

Denken Sie daran, was ein gewöhnlicher Beruf ungefragt liefert. Die Arbeit entscheidet, wann Sie anfangen, weil eine Aufgabe kommt. Sie entscheidet, wann Sie aufhören, weil die Aufgabe endet. Sie begrenzt Ihre Fehler, weil ein Prozess die meisten abfängt und die übrigen einen bekannten Betrag kosten. Ein Mensch mit durchschnittlicher Disziplin verhält sich innerhalb dieser Anordnung gut, ohne je über Disziplin nachzudenken.

Nehmen Sie all das weg, und Sie haben den Bildschirm. Nichts sagt Ihnen, anzufangen. Nichts sagt Ihnen, aufzuhören. Nichts begrenzt den Fehler. Das Argument des Buches ist,

dass dies keine kleinere Fassung der Schwierigkeit eines normalen Berufs ist, sondern eine andere Art von Schwierigkeit — und dass die Methode, nach der fast jeder sucht, sie nicht berührt.

Dies ist eine Zusammenfassung. Das Buch ist *The Disciplined Trader: Developing Winning Attitudes* von Mark Douglas (New York Institute of Finance, 1990); die Sätze, die Abbildungen und die Beispiele in diesem Dokument sind unsere, und der letzte Abschnitt sagt, wo das Original zu finden ist.

02

Die fünf Dinge, die fehlen

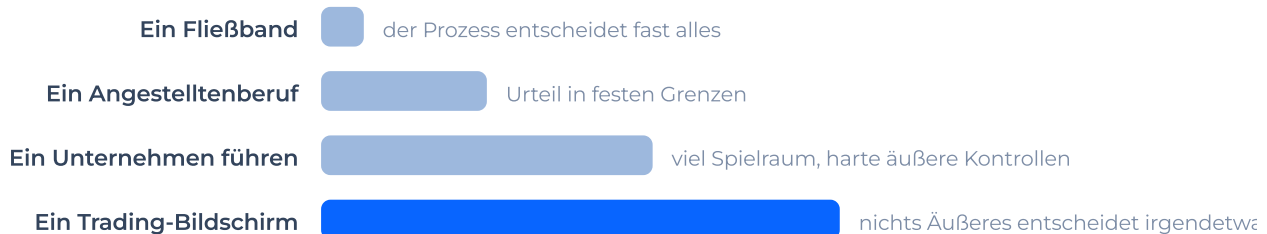
Der mittlere Teil des Buches ist eine Beschreibung der Trading-Umgebung, und es lohnt sich, sie als Liste zu haben, bevor man etwas damit anfängt. Jeder Punkt ist etwas, das die Umgebung nicht bereitstellt.

Die Eigenschaft	Was sie entfernt
Der Markt hat immer recht	jeden Nutzen davon, über ihn recht zu haben
Gewinn und Verlust haben keine Obergrenze	die Grenze, die gewöhnliches Risiko überlebbbar macht
Der Preis bewegt sich ohne Anfang und Ende	den Moment, der Ihnen sagt zu handeln
Die Umgebung hat keine Struktur	die Regeln, die sonst für Sie entschieden
Gründe sind belanglos	die Erklärung, aus der man lernen könnte

Die fünf Eigenschaften der Trading-Umgebung, auf denen das Buch aufbaut, und was jede entfernt. Lesen Sie die rechte Spalte als Liste dessen, was fast jeder andere Beruf kostenlos liefert und dieser nicht.

Lesen Sie die rechte Spalte für sich, und die Wirkung ist kumulativ. Es nützt nichts, recht zu haben; es gibt keine Obergrenze, die einen Fehler überlebbbar macht; es gibt keinen Moment, der Ihnen sagt zu handeln; es gibt keine Regeln, auf die man zurückfallen kann;

und es gibt keine Erklärung, aus der man lernen könnte. Jedes Einzelne davon liefert fast jede andere Umgebung, in der ein Mensch gearbeitet hat, kostenlos.



Schematisch, die am wenigsten eingängige Behauptung des Buches: Die Schwierigkeit wächst mit der Freiheit, nicht mit der Komplexität. Jeder Balken ist der Anteil des Ergebnisses, den die Person statt der Umgebung entscheidet.

Diese Abbildung führt die am wenigsten eingängige Behauptung des Buches aus. Die Schwierigkeit wächst hier nicht damit, wie kompliziert die Sache ist, sondern damit, wie viel dem Menschen überlassen bleibt. Ein Fließband ist nicht leicht, weil die Arbeit einfach wäre — es ist leicht, weil der Prozess entscheidet. Ein Bildschirm entscheidet überhaupt nichts, und deshalb ist er hart für Menschen, die anderswo außerordentlich fähig sind.

Die fünf Eigenschaften werden in den folgenden Abschnitten einzeln behandelt. Sie sind nicht unabhängig — jede verschlimmert die anderen — aber sie versagen auf verschiedene Weise, und es lohnt sich, sie zu trennen, bevor man sie zusammensetzt.

03

Der Markt hat immer recht

Das ist der meistzitierte Satz des Buches und der am häufigsten plattgewalzte. Er wird gewöhnlich als Ratschlag über Demut wiederholt. Er ist überhaupt kein Ratschlag; er ist eine Aussage darüber, woher der Preis kommt.

	Was er bedeutet	Was man darin hört
Über den Preis	Der Preis ist der letzte Handel. Dahinter steht keine wahre Zahl.	Der Markt weiß etwas und Sie sollten sich beugen.
Über Sie	Ihre Analyse war eine private Erwartung, die der Markt nie erhalten hat.	Sie sollten demütig sein und mehr an sich zweifeln.

Was der Satz «der Markt hat immer recht» bedeutet und was nicht. Die rechte Spalte ist, wie er gewöhnlich wiederholt wird, und so gelesen wird er zu einer Parole über Demut statt zu einer Aussage darüber, woher der Preis kommt.

Der Preis ist die letzte Transaktion. Dahinter steht keine wahre Zahl, der sich der Markt annähert, und kein Gremium, das später bestätigt, dass Ihre Sicht richtig war. Wenn Ihre Analyse und der Preis auseinandergehen, ist nichts geschehen außer dass Sie eine private Erwartung hatten, von der der Markt nie erfahren hat und die er nicht einlösen konnte.

Als Demut gelesen, lässt der Satz Sie an sich zweifeln, was nutzlos und meist schädlich ist. Als Beschreibung gelesen, tut er etwas Bestimmteres: Er streicht «recht haben» von der Liste der Dinge, die sich auszahlen.

Recht haben über	Wert	Weil
Die Richtung über ein Jahr	für sich genommen nichts	die Position wurde im März geschlossen
Den Grund der Bewegung	nichts	der Grund steckt nicht im Preis
Das Niveau, irgendwann	nichts	«irgendwann» ist kein Stop-Abstand
Die Größe, bei diesem Abstand	alles	es ist das einzige, was das Konto festhält

Vier Dinge, in denen ein Trader recht haben kann, und was jedes wert ist. Nur das letzte zahlt sich aus, und es ist das einzige, mit dem niemand prahlt.

Gehen Sie die Tabelle durch. Sie können über ein Jahr richtig liegen und im März ausgestoppt sein. Sie können den Grund richtig haben und verlieren, weil der Grund nicht im Preis steckt. Sie können das Niveau richtig haben und verlieren, weil «irgendwann» kein Stop-Abstand ist. Die einzige Zeile, die das Konto festhält, ist die letzte — und sie ist überhaupt keine Meinung über den Markt.

04

Nichts deckelt den Fehler

Der zweiten Eigenschaft nickt man leicht zu und spürt sie schwer: Gewinn und Verlust haben hier keine natürliche Grenze. Das gewöhnliche Leben ist voller begrenzter Fehler, und ein von begrenzten Fehlern geprägter Geist trägt Gewohnheiten, die gefährlich werden, sobald die Grenze fehlt.

Der Gedanke	Vernünftig wenn	Ruinös wenn
Das kommt zurück	die Verlustseite ist gedeckelt	es gibt keinen Deckel
Ich stocke auf	etwas hält Sie auf	nichts hält Sie auf
Ich lasse es laufen	die Gewinnseite ist definiert	sie ist es nicht und dreht
Ich hole es wieder rein	der Verlust ist klein	die Arithmetik ist schon gekippt

Was mit einer Entscheidung geschieht, wenn die Obergrenze fehlt. Jede Zeile ist ein Gedanke, der in einer begrenzten Umgebung vernünftig und in einer ohne Boden und Deckel zerstörerisch ist.

Jeder Gedanke der linken Spalte ist irgendwo vernünftig. «Das kommt zurück» ist vernünftig, wenn die Verlustseite gedeckelt ist. «Ich stocke auf» ist vernünftig, wenn etwas Sie aufhält, bevor es zählt. «Ich hole es wieder rein» ist vernünftig, wenn der Verlust klein genug ist, dass die Arithmetik noch symmetrisch ist. Keine dieser Bedingungen gilt an einem Bildschirm, und keiner der Gedanken kündigt an, dass er die Umgebung verlassen hat, in der er entstand.

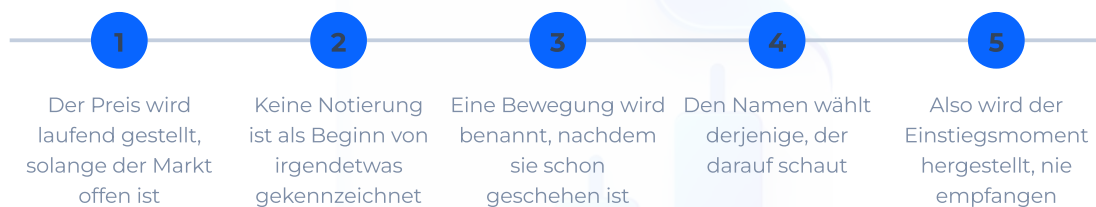
Die Antwort des Buches ist nicht, mutiger zu werden, sondern die Obergrenze selbst einzubauen, bevor die Position existiert — und hier hängt es mit allem übrigen in dieser

Bibliothek zusammen. Ein vorab entschiedener Verlust ist die fehlende Grenze, von Hand wieder eingesetzt. Es ist keine nachträglich angeschraubte Risikotechnik; in Douglas' Argument ist es das, was die Umgebung überlebbare genug macht, um darin zu lernen.

05

Kein Anfang, kein Ende

Die dritte Eigenschaft klingt nach einer Formalie und erzeugt mehr schlechte Einstiege als alles andere in dem Buch.



Warum eine Bewegung sich nie ankündigt. Jeder Schritt gilt für jeden Chart zu jedem Zeitpunkt, und zusammen bedeuten sie, dass Anfang und Ende einer Bewegung erst existieren, nachdem jemand sie eingezeichnet hat.

Der Preis wird laufend gestellt und keine Notierung ist gekennzeichnet. Eine Bewegung hat Anfang und Ende erst, nachdem jemand sie eingezeichnet hat, und wer sie einzeichnet, schaut zurück. Deshalb ist der Chart der letzten Woche so viel klarer als derselbe Chart am Tag selbst: Die Klarheit steckt nicht in den Daten, sie steckt darin, zu wissen, was folgte.

	Währenddessen	Danach
Wie die Bewegung aussieht	Rauschen, das weitergehen kann oder nicht.	Ein sauberer Trend mit einem offensichtlichen Einstieg.
Wie die Pause aussieht	Ein Grund, an der ganzen Idee zu zweifeln.	Der Rücksetzer, der die Gelegenheit war.

Derselbe Chart zu zwei Zeitpunkten gelesen. An den Daten hat sich dazwischen nichts geändert, nur die Position des Lesers in der Zeit — und das ist der ganze Unterschied zwischen einem Setup und einer Geschichte.

Die Folge ist, dass der Moment zu handeln Ihnen nie geliefert wird. Er muss hergestellt werden — durch eine vorab entschiedene Regel, die einen ungekennzeichneten Strom in ein Ja oder ein Nein verwandelt. Ohne sie fällt die Entscheidung darauf zurück, wie sich der Chart anfühlt, und wie sich ein Chart anfühlt, ist Gegenstand eines späteren Abschnitts.

Am anderen Ende gilt dasselbe. Nichts sagt Ihnen, dass eine Bewegung zu Ende ist, also wird auch der Ausstieg hergestellt. Ein Trader, der eine Einstiegsregel gebaut und den Ausstieg dem Urteil überlassen hat, hat die halbe Entscheidung strukturiert und die teurere Hälfte in der Umgebung gelassen, die keine Struktur hat.

06

Gründe sind belanglos

Über die vierte Eigenschaft streiten die Leser. Sie scheint zu sagen, Analyse sei wertlos, und das sagt sie nicht.

Der Grund	Was er erklärt	Was er vorhersagt
Der Zinsentscheid	warum der Tag volatil war	nichts über die nächste Stunde
Die Quartalszahl	warum das Gap entstand	nichts über den Schluss
Das Chartmuster	warum Sie den Trade nahmen	für sich genommen nichts
Die Geschichte danach	wie Sie sich dabei fühlten	überhaupt nichts

Gründe, und wozu sie taugen. Jede Zeile ist wahr und keine gehört in die Entscheidung einzusteigen — das ist der Punkt des Buches und keine Geringschätzung der Analyse.

Die Behauptung ist enger und seltsamer: Der Grund, warum ein Preis sich bewegt hat, ist nicht Teil des Preises und lässt sich aus ihm nicht zurückgewinnen. Ein Tick sagt Ihnen, dass eine Transaktion zu einer Zahl stattfand. Er trägt das Motiv keiner der beiden Seiten, und die Summe der Ticks eines Tages trägt ebenfalls kein Motiv, so überzeugt eines hinterher auch geliefert wird.

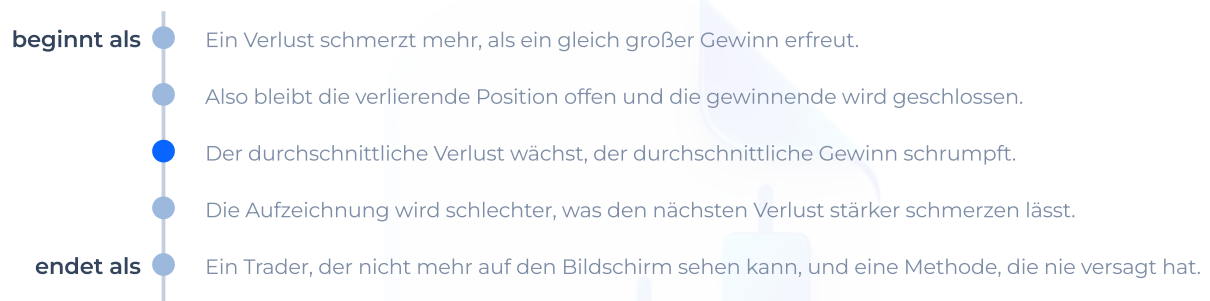
Praktisch zählt das, weil Gründe sich genau in dem Moment wie Belege anfühlen, in dem Belege gebraucht würden. Eine Position, die gegen Sie läuft, erzeugt beinahe automatisch eine Erklärung — der Markt irrt, die Nachricht wurde falsch gelesen, das ist ein Shakeout — und jede davon spricht dafür, dabeizubleiben. Die Erklärung wird von der Position erzeugt, nicht vom Markt.

Nichts davon macht Analyse sinnlos. Es macht sie zu einem Weg zu entscheiden, wie Ihre Regeln lauten sollen, statt zu einem laufenden Kommentar, der sie bei offener Position überstimmen kann. Die Linie des Buches lautet: Sobald Gründe in eine offene Position eintreten, arbeiten sie für den Teil von Ihnen, der den Verlust nicht nehmen will.

07

Woher der Schmerz kommt

In der Mitte wendet sich das Buch von der Umgebung zum Menschen, und das Scharnier ist eine einzige Asymmetrie: Ein Verlust schmerzt mehr, als ein gleich großer Gewinn erfreut. Alles andere folgt daraus und aus dem gewöhnlichen Versuch eines Geistes, den Schmerz zu meiden.



Wie das Vermeiden von Schmerz zu dem wird, was ihn erzeugt, in der Reihenfolge, die das Buch beschreibt. Nichts davon erfordert einen Charakterfehler — jeder Schritt ist die gewöhnliche Reaktion eines Geistes, der sich schützt.

Die Leiter lohnt zweimaliges Lesen, denn keine Sprosse erfordert einen Charakterfehler. Jede ist das vernünftige Verhalten eines Systems, das versucht, etwas nicht zu fühlen. Einen Gewinner früh zu schließen verhindert, dass einem das gute Gefühl genommen wird. Einen Verlierer offen zu lassen hält den Verlust unrealisiert, und ein unrealisierter Verlust ist an der einzigen Stelle, an der es wehtut, noch kein Verlust.

Die Methode, befolgt		was die Regeln erzeugt hätten
Gewinner früh abgeschnitten		schließen, um den Gewinn zu spüren
Verlierer gehalten		nicht schließen, um den Verlust zu meiden
Beides zusammen		die gewöhnliche Privatanleger-Kurve

Schematisch, was Schmerzvermeidung mit einer Methode macht, die einen echten Vorteil hat. Die Regeln haben sich nie geändert; nur die Momente, in denen sie befolgt wurden, und der Abstand zwischen erstem und letztem Balken ist die ganze Laufbahn.

Die Arithmetik dieser Abbildung wird unterschätzt. Zwischen dem ersten und dem letzten Balken haben sich die Regeln nicht geändert. Die Methode hat noch immer den Vorteil, den sie hatte. Geändert hat sich nur, wann die Regeln befolgt wurden — früh bei den Gewinnern, nie bei den Verlierern — und das allein genügt, um eine positive Erwartung negativ zu machen.

Es verstärkt sich außerdem selbst, und deshalb behandelt das Buch es als das zentrale Problem und nicht als eines unter mehreren. Eine sich verschlechternde Aufzeichnung lässt den nächsten Verlust stärker schmerzen, und ein stärker schmerzender Verlust wird härter gemieden. Nichts in diesem Ablauf erzeugt je die Information, die ihn korrigieren würde, weil die Methode nie wirklich geprüft wird.

08

Was Sie zum Bildschirm mitbringen

Der originellste Teil des Buches ist auch der am schwersten zu akzeptierende, weil er etwas bestreitet, das unmittelbar erscheint: dass Sie schlicht sehen, was im Chart steht.

	Nach drei Gewinnern	Nach drei Verlusten
Dasselbe Setup wirkt	Offensichtlich. Sie wundern sich, dass andere es nicht sehen.	Grenzwertig. Sie warten auf eine Bestätigung mehr.
Derselbe Rücksetzer fühlt sich an	Wie eine Einladung aufzustocken.	Wie der Beginn der Umkehr, die Sie befürchtet haben.

Der zentrale Mechanismus des Buches: Was Sie vom Bildschirm erreicht, ist bereits gefiltert von dem, was Sie mitbringen. Beide Spalten beschreiben dieselbe Kerze, und der Unterschied liegt nicht in der Kerze.

Douglas' Behauptung ist, dass das, was Sie erreicht, bereits gefiltert wurde — von dem, was Sie glauben, was Sie erinnern und was Ihnen zuletzt widerfahren ist — und dass dieses Filtern von innen unsichtbar bleibt. Dieselbe Kerze nach drei Gewinnern und nach drei Verlusten wird nicht als dieselbe Kerze erlebt. Es ist nicht so, dass Sie sie anders bewerten; Sie sehen etwas anderes.

Wenn das stimmt, dann zielt die Suche nach einem klareren Chart oder einem besseren Indikator auf das falsche Ende des Problems. Die Eingabe zu schärfen bringt nichts, wenn die Verzerrung danach angewandt wird, und ein Trader, dessen Lesart eines Setups von seinen letzten drei Ergebnissen abhängt, hat noch keine Methode, was immer aufgeschrieben ist.

Die Überzeugung	Wie sie auftritt	Was sie kostet
Ein Verlust heißt, ich lag falsch	halten, um nicht falsch gelegen zu haben	den Stop, und danach den Plan
Dieses darf ich nicht verpassen	vor dem Auslöser einsteigen	einen schlechteren Preis bei jedem Trade
Mir steht eine Erholung zu	nach einem schlechten Tag aufstocken	den Tag nach dem schlechten Tag
Recht haben ist die Arbeit	mit der Position streiten	die Fähigkeit, flat zu sein

Vier Überzeugungen, die unterhalb der Ebene eines Plans wirken, und das Verhalten, das jede erzeugt, ohne je ausgesprochen zu werden. Es sind keine Meinungen über Märkte; es sind Meinungen über Sie selbst, die als Marktbeurteilung ankommen.

Die Überzeugungen in jener Tabelle verdienen es benannt zu werden, gerade weil sie nie ausgesprochen werden. «Ein Verlust heißt, ich lag falsch» ist keine Ansicht über Märkte; es ist eine Ansicht über Sie selbst, die als Marktansicht verkleidet ankommt, und sie erzeugt Halten. «Dieses darf ich nicht verpassen» erzeugt frühe Einstiege und einen schlechteren Durchschnittspreis bei jedem Trade. Keine wird in einem Trading-Plan auftauchen, und beide werden in der Aufzeichnung auftauchen.

09

Die Stufen, und wo die Leute stehen bleiben

Das Buch beschreibt den Weg als Abfolge statt als Anhäufung von Wissen, und sein Nutzen liegt vor allem darin, Ihnen zu sagen, welches Problem Sie tatsächlich haben.

- zuerst** ● Lernen, was das Instrument ist und wie man eine Order aufgibt.
- Eine Methode lernen — und entdecken, dass sie nicht das Problem ist.
- Lernen, an einem Tag zu tun, was die Methode sagt, obwohl man nicht will.
- zuletzt** ● Handeln, ohne zu brauchen, dass der nächste Trade aufgeht.

Der Weg, den das Buch beschreibt, auf vier Sprossen verdichtet. Die meisten verbringen Jahre auf der zweiten und beschreiben es als Suche nach einer besseren Methode.

Auf der zweiten Sprosse bleiben fast alle stehen, und was die Leute dort hält, ist, dass sie sich tarnt. Wer auf ihr steht, arbeitet hart, liest, testet, ändert. Was er nicht tut, ist, eine Methode lange genug auszuführen, um herauszufinden, ob sie funktioniert, weil jede schwache Strecke als Beleg gelesen wird, dass die Methode falsch ist, statt dass die Strecke gewöhnlich war.

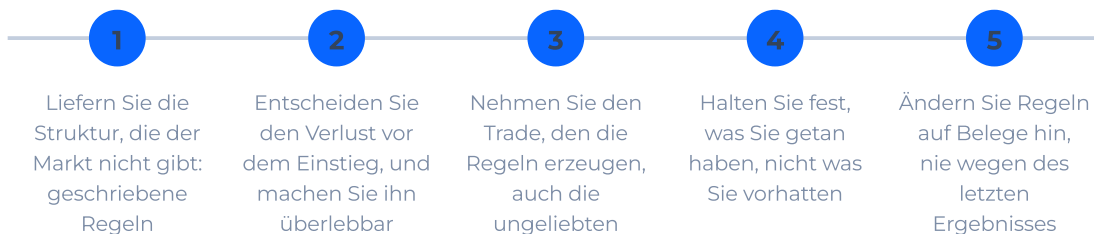
Die dritte Sprosse ist das, wovon der Titel handelt, und sie ist kleiner, als sie klingt. Es ist weder Mut noch Überzeugung. Es ist, an einem Tag zu tun, was geschrieben stand, obwohl man nicht will — nach zwei Verlusten, in der letzten Stunde, wenn das Setup jenes ist, das Sie nicht mögen — weil die Alternative ist, von gar nichts eine Aufzeichnung zu haben.

Die vierte ist bescheiden formuliert und das eigentliche Ziel: handeln, ohne zu brauchen, dass der nächste Trade aufgeht. Wer es braucht, wird ihn falsch dimensionieren, zu lange halten und zu früh schließen, und jede dieser Entscheidungen trifft das Bedürfnis, nicht der Plan.

10

Es zu einem Montag machen

Ein Buch über Haltungen hat einen offensichtlichen Fehlermodus: den Leser mit einem Gefühl und nichts zu tun zurückzulassen. Der praktische Kern ist kurz und sollte als Handlungen formuliert werden.



Der praktische Kern des Buches, geschrieben als fünf Dinge, die ein Mensch tatsächlich tut. Keines handelt von Märkten und alle handeln davon, dass die Umgebung keine eigene Struktur hat.

Jeder Schritt ist eine Antwort darauf, dass die Umgebung keine Struktur hat. Geschriebene Regeln liefern die Regeln, die der Markt nicht gibt. Ein vor dem Einstieg entschiedener Verlust liefert die Obergrenze. Die ungeliebten Trades zu nehmen ist das, was die Aufzeichnung zu einer Aufzeichnung der Methode statt Ihrer Stimmung macht. Festzuhalten, was Sie getan haben, statt was Sie vorhatten, liefert die Rückmeldung, die der Markt vorenthält. Regeln auf Belege hin zu ändern statt wegen des letzten Ergebnisses hindert die Umgebung daran, Ihre Methode für Sie umzuschreiben.

Jene Tabelle gibt es, weil dieses Buch häufiger falsch zitiert wird als die meisten. Jede Zeile rechts ist, wie das Argument gewöhnlich wiederholt wird, und jede ist eine Stimmung statt einer Handlung. «Mit Verlusten im Reinen sein» ist nichts, was Sie am Montag tun können.

Trading Papers

Das Buch verlangt	Gelesen wird es als
Vor der Sitzung geschriebene Regeln	eine positive Einstellung haben
Einen Verlust, bemessen so, dass er nichts ändert	mit Verlusten im Reinen sein
Einsteigen, wenn die Regel auslöst	entschlossen sein
Eine Aufzeichnung, die auch Ausgelassenes enthält	ein Gefühlstagebuch führen
Keine Regeländerung an dem Tag, an dem es wehtat	diszipliniert bleiben

Was das Argument von einem Menschen an einem gewöhnlichen Montag verlangt, gegen das, worauf es üblicherweise verkürzt wird. Die rechte Spalte ist eine Stimmung; die linke ist eine Reihe von Handlungen mit Uhrzeiten.

Einen Verlust so zu bemessen, dass er nichts ändert, schon — und das erzeugt die Gelassenheit als Nebenwirkung, statt sie vorauszusetzen.

11

Was gealtert ist und was nicht

Es ist ein Buch von 1990, und das merkt man stellenweise. Gut, das vor dem Aufschlagen zu wissen, und gut, es nicht zu übertreiben.

Die Beispiele stammen aus einem Markt mit Parkett. Es gibt nichts zu elektronischer Ausführung, nichts zu algorithmischer Beteiligung und sehr wenig zu Kosten — was eine echte Lücke ist, denn Spread und Slippage entscheiden im ersten Jahr über mehr Privatanleger-Ergebnisse als Psychologie. Die Prosa ist zudem wiederholend; derselbe Punkt wird oft dreimal gemacht.

Nicht gealtert ist die Beschreibung der Umgebung, und die Beschreibung ist das Buch. Keine Menge elektronischer Ausführung hat dem Preis einen Anfang und ein Ende gegeben, einen Verlust gedeckelt oder eine Regel darüber geliefert, wann zu handeln ist. Der Mechanismus, durch den das Meiden eines Verlusts einen größeren erzeugt, ist unverändert, und ebenso die Beobachtung, dass sich die Lesart eines Charts mit den jüngsten Ergebnissen des Traders verschiebt.

Gealtert	Nicht gealtert
Beispiele aus Parkett und Zuruf-Handel	Die Beschreibung einer strukturlosen Umgebung
Nichts zu elektronischer Ausführung oder Algorithmen	Warum das Meiden eines Verlusts einen größeren erzeugt
Wenig zu Kosten, Spread oder Slippage	Dass die Wahrnehmung vom Leser mitgebracht wird
Stellenweise wiederholend	Die Reihenfolge der Stufen, die weiterhin gilt

Was in einem 1990 geschriebenen Buch gealtert ist und was nicht. Die linke Spalte sollte man vor dem Lesen kennen; die rechte ist der Grund, warum es noch gelesen wird.

Eines sollte man locker halten. Das Buch ist über die Funktionsweise von Köpfen auf eine Art sicher, die ein heute geschriebenes Buch relativieren würde, und ein Teil seiner Mechanik liest sich besser als Arbeitsmodell denn als gesicherte Psychologie. Das schadet dem praktischen Teil nicht, der auf der Umgebung ruht und nicht auf einer Theorie des Geistes.

12

Was man damit anfängt

Zwei Leser holen sehr Verschiedenes aus diesem Buch, und man sollte vor dem Beginn wissen, welcher man ist.

Wenn Sie noch keine Methode haben, wird es Ihnen keine geben und könnte Sie überzeugen, dass Sie keine brauchen. Das ist eine Fehllesung, aber eine verbreitete: Das Argument, die Methode sei nicht das Schwierige, setzt voraus, dass es eine Methode zum Ausführen gibt. Lesen Sie es an zweiter Stelle, nach etwas, das Ihnen sagt, wie eine Regel aussieht.

Begriff	Wie hier verwendet
Strukturlos	Eine Umgebung, die keine Regel darüber liefert, wann zu handeln ist.
Schmerzvermeidung	Handeln, um ein schlechtes Gefühl zu verhindern, statt einer Regel zu folgen.
Wahrnehmung	Was Sie vom Bildschirm erreicht, nachdem Ihre Überzeugungen es gefiltert haben.
Disziplin	Tun, was geschrieben stand, an einem Tag, an dem man lieber nicht möchte.
Vorteil	Ein genannter Grund dafür, dass die Chancen ungleich sind, gestützt durch eine Aufzeichnung.
R	Eine Einheit geplanten Risikos: der Abstand vom Einstieg zum Stop.

Die Begriffe, die diese Zusammenfassung in festem Sinn verwendet. Wo Buch und Bibliothek ein Wort verschieden gebrauchen, gilt hier die Lesart der Bibliothek, und das wird vermerkt.

Wenn Sie eine Methode haben und ihr nicht folgen können — Sie kennen das Setup, Sie haben den Plan, und Sie tun immer wieder etwas anderes — dann ist dies das Buch, das für genau diesen Zustand geschrieben wurde, und davon gibt es nicht viele. Es wird das nicht in einer Lektüre beheben. Was es tut, ist, Ihnen die Erklärung wegzunehmen, die Sie bislang benutzt haben — nämlich meist, dass Sie eine bessere Methode brauchen.

Das Original ist The Disciplined Trader: Developing Winning Attitudes von Mark Douglas, 1990 beim New York Institute of Finance erschienen und weiterhin lieferbar. Douglas schrieb ein Jahrzehnt später noch eines, Trading in the Zone; es deckt ähnliches Gelände direkter ab und ist der üblichere Einstieg. Alles in diesem Dokument ist unsere Zusammenfassung des ersten — unsere Sätze, unsere Abbildungen, unsere Beispiele — und nichts davon ersetzt die Lektüre.

Ausschließlich Bildungsinhalt. Nichts in diesem Dokument ist eine Finanzberatung, und kein Teil davon ist eine Kauf- oder Verkaufsempfehlung.