

Intervju med en Daytrader



Läs fler artiklar och se tradingvideos på:

www.aktivborshandel.se

Kontakt: John.Lonnqvist@sipnordic.se

Jag lärde känna Freddy när jag satt och daytradade hemma för några år sedan. Starkt påverkad av ensamheten startade jag bloggen [Bull Bear Trading](#) för att komma i kontakt med andra likasinnade. Freddy var en likasinnad och har enligt mig en sund inställning till marknaden och trading varav vi ofta satt uppkopplade med headset över Skype under dagarna.

Freddy hämtar upp mig i en sprillans ny Audi av 2012 år modell och vi beger oss hem till lägenheten han bor i tillsammans med fästmo och två barn.

Till skillnad från mig tycker Freddy inte att det är tråkigt att arbeta hemifrån utan kollegor. Han har tidigare arbetat som logistikchef och upplever inte ensamheten som ett problem då han tidigare ändå kände en personlig avskärmning gentemot sina kollegor/anställda. För att inte tappa allt det sociala under dagen håller han sig ajour med vad som skrivs på vissa forum och hemsidor. Han försöker att inte bli för påverkad av andra dock då det kan rubba den edge som Freddy under hårt slit byggt upp under de senaste åren.

”Jag åkte på några rejäla smällar i början när jag inte kontrollerade min positionsstorlekt. Smärtan blir för stor och man blir tvungen att sälja. Man blir helt blind vid sådana situationer”

Allt startade i mars 2009. Freddy var pappaledig och hade precis börjat handla aktier. Freddy ser sig själv som en entreprenör som aldrig riktigt hittade sin niche. Att handla aktier lockade dock mer och mer. I början var det känslan och lockelsen av att ge sig själv möjligheten att tjäna mycket pengar, men inget kommer gratis och att bli duktig på trading kräver hårt arbete och tid för att bygga erfarenhet. Detta skrämde dock inte Freddy som hade gett sig tusan på att lyckas.

Börsen under 2009 var relativt lätt, det mesta gick upp och det var inte svårt att äga aktier. Freddy gick i början Tobbe Roséns kurs för att lära sig grunderna samt läste en del böcker. När han tänker tillbaka så erkänner han att han egentligen inte var redo för all information han läste om i alla böcker. Det han egentligen behövde var erfarenhet från att leta efter beteendemönster i graferna och tid framför skärmar och trading. Freddy säger:

”Det är ändå det aktiv börshandel handlar om till slut, du måste ha erfarenhet av att ha sett ett mönster eller en situation så pass många gånger att du inte tvekar på att köpa eller sälja när situationen dyker upp. Denna självsäkerhet hittar du inte i någon bok utan från den erfarenhet du skapar dig framför marknaden.

Jag sköt vilt i början och tog alldeles för stor risk. Jag åkte på några rejäla smällar i början när jag inte kontrollerade min positionsstorlekt. Smärtan blir för stor och man blir tvungen att sälja. Man blir helt blind för vad marknaden signalerar vid sådana situationer”

*”Ibland frågar man sig: Va fan håller jag på med!!!!
Men man måste lära sig förlåta sig själv för sina misstag”*

Vi fortsätter att prata om känslan när man har en trade på som går åt fel håll. Vi är båda stående överens om att dessa psykologiskt krävande situationer skiljer agnarna från vetet.

Freddy säger: ”Ibland frågar man sig: va fan håller jag på med!!!! Men man måste lära sig förlåta sig själv för sina misstag och inte älta dem. Många trakaserar sig själv psykiskt när de bara måste erkänna sina misstag och säga till sig själv att inte göra det igen.”

Han fortsätter: Det tar ett tag men jag lärde mig tillslut att känna igen mitt eget beteende när jag är trött, tänker enformigt, eller har svårt att koncentrera mig. Den insikten hade jag inte på samma sätt

i början utan är något som växt fram med tiden. Trading kan liknas vid att konstant utvärdera sig själv. Och analysera egna tankar och känslor lika väl som man analyserar markaden.

Även om de ekonomiska smällarna inte alltid är så stora tar det på psyket när man har fel och förlorar pengar.

Det är lätt att bli skrämmd och tappa kontrollen. När rädslan slår in minskar perspektivet. När man tar position och den går kraftigt emot en så minskar perspektivet, man bli blind och ser bara uppticken, lever på hoppet, minskar fokus.

Man frågar sig alltid efter när man inte längre har ett känslband till grafen- varför sålde jag inte tidigare....

Det är lätt att vara objektiv innan och efter positionen, men det är svårare när man har pengar i marknaden och när positionen dessutom verkar gå med förlust.

Man kan säga att du lever i förhoppning när det går fel och rädd att ge tillbaka när det går rätt. Där har ett slaviskt användande av stop loss hjälpt mig hantera dessa situationer bättre. Äger jag tex en [Mini Long](#) med inbyggd stopp loss vet jag att jag inte kan förlora mer än vad jag från början förberett mig mentalt på.

”Du har två personer i ditt huvud, en som är strikt, logisk och reglerad, den andra som är spontan och kreativ – det gäller att hitta en balans mellan dem”

En annan detalj jag blivit bättre och bättre på är att sitta på händerna. När en position går åt rätt håll säger ofta varenda del i min kropp SÄLJ. Man måste ha tålamod med sina vinnare och låta dom utvecklas. Det är bra att låsa in vinster och arbeta med flytande stoppar. 40 punkt + så säkrar jag hem 20 punkter osv.

Du har två personer i ditt huvud, en som är strikt, logisk och reglerad, den andra som är spontan och kreativ – det gäller att hitta en balans mellan dem.

Vanliga misstag:

Ett av de största misstagen jag gjort är att inte hedra min stopp loss. Det är viktigt att ALLTID hoppa ut ur marknaden där du från början bestämt dig för att hoppa ut baserat på din riskprofil. När det gäller trading så har du antingen rätt eller fel, det är väldigt svart på vitt på det sättet, det gäller att inte ha för stort ego utan snabbt kunna erkänna när du har tagit fel beslut och ta stopp loss.

En annan detalj när du daytradar är att ha koll på när större statistik eller andra event ska ske. Jag vill inte ta en trade precis före statistik då marknaden kan bete sig oberäkneligt och extra volatilt då. Ibland kan man vara så fokuserad att man missar att börsen är på väg att stänga eller utsättas för andra händelser, där kan man tex sätta tidslarm för att inte fasta i en sådan situation.

”Jag bestämde mig för att dubbla upp positionen och några sekunder efter min trade slocknar allt..... Det visar sig att Stockholmsbörsen har halvdag och öppnar inte igen förens efter helgen”

Jag satt och tradade en dag för länge sedan, hade precis köpt en [RBS Mini Long DAX](#) som omedelbart gick åt rätt håll. Jag bestämde mig för att dubbla upp positionen för att få en tyngre position nu när det gick åt rätt håll. Några sekunder efter min trade slocknar allt på skärmarna... Det visar sig att Stockholmsbörsen har halvdag, dagen efter var det klämdag vilket betydde att NDX-börsen inte skulle öppna förens efter helgen.

Jag fick nästan hjärtklappning när jag insåg mitt klantiga misstag och visste i samma sekund att jag antagligen förlorat ca 50 000 kr vilket känns mycket för ett klantigt litet misstag. Eftersom jag inte kunde göra så mycket åt situationen var jag här tvungen att acceptera situationen och på något sätt

kändes det efter ett tag rätt befriande. Jag hade en begränsad risk som visserligen var oacceptabel för ett sketet misstag och jag hade härmed tid att reflektera över misstaget i lugn och ro. Jag kände helt plötsligt att det blev mycket lättare när jag väl hade accepterat förlusten som ett faktum vilket är ett tankesätt jag tagit med mig framöver i min dagliga trading. När jag gör en trade kan jag alltid acceptera en eventuell förlust där jag på förhand har räknat ut min risk. Detta gör att jag numera är mer bekväm med min trading.

Åter till historien. När jag tittade på DAX-terminen som handlas i Tyskland dagen efter såg det ut som min position rört sig åt rätt håll. När jag stängde positionen hade jag tjänat 65 000. Man kan säga att det för en gångs skull var en balans mellan klantighet, okunskap och ren tur.

” Man brottas konstant med sin egen psykologi och jag upplever trading som en konstant kamp inombords”

En typisk dag:

Jag lämnar barnen på dagis vid 07.30.

När jag kommer tillbaka sätter jag på datorn och öppnar upp Infront.

Jag brukar börja med att rita upp lite pivotpunkter, d.v.s. tidigare stöd och motståndsnivåer. Jag kollar hur USA tradade kvällen innan samt hur Asien tradat under natten. Jag skummar även igenom de största nyheterna sedan dagen innan och försöker att enbart fokusera på större händelser. Det är viktigt att sortera bort smånyheter.

I början hade jag en lång lista med saker jag skulle göra innan marknaden öppnade, men nu tar jag lite lättare på det. Jag har insett att det inte går att ha koll på allt iaf, samt att jag blivit bättre på att sortera bort nyheter mm som jag inte har någon nytta för.

Mellan 08.00-09.00 kollar jag förmarknaden för DAX, tar en kaffe och försöker slappna av. Man kan nästa kalla det meditation strax innan marknaden öppnar när jag försöker att i lugn takt påminna mig själv om min strategi och komma in i rätt känsla.

När marknaden öppnar kan det ofta vara relativt stora svängningar på marknaden. Jag handlar ibland i början om jag känner mig ”säker” på en formation. Ibland avvaktar jag upp till en timme. Jag börjar bli bättre och bättre på att agera snabbt på morgonen och ibland kan jag få in hela min dagskvota under första timmen. Vid sådana dagar brukar jag ibland gå ifrån datorn för att inte riskera att ge tillbaka en bra dag och överhandla. Ibland känner man att man är i zonen, d.v.s. har riktigt bra fokus och känsla/ intuition för marknaden som jag kan lita på varav jag kan sitta helt fokuserad större delen av dagen. Under den typen av dagar har man knappt koll på klockan förutom de larm mm som jag eventuellt satt för viktig statistik.

Fokus/disciplin: Det skönaste dagarna är ofta de utan viktig statistik då det är lättare att hålla fokus intakt. Ett exempel på när jag tappar fokus är när jag kommer på mig själv sittandes flumma igenom aftonbladets rubriker eller någon annan hemsida som inte har med tradingen att göra samtidigt som jag försöker hålla ett öga på grafen. Tappar jag fokus på det sättet brukar jag ta en kort paus, rör på mig eller gör andningsövningar och påminna mig om vad det är som jag faktiskt ska göra. Detta är en av de svåraste egenskaperna att behärska, att lära sig hålla konstant fokus på vad du ska göra och skärma av distraherande tankar.

Det finns en del bra tips att hitta på Google om du söker på ”recovery and regain focus”..

Disciplin är en viktig aspekt av aktiv börshandel som för mig hela tiden har utvecklats. I början handlade det mycket om att sitta framför datorn och följa med marknaden. Det tar ju som bekant ett tag innan man lär sig känna igen marknadsrörelser, hitta beteendemönster mm. Nu handlar det mer

om att följa mina regler och agera när jag ska agera och inte tveka – följa min plan helt enkelt. Man brottas konstant med sin egen psykologi och jag upplever trading som en konstant kamp inombords.

Trading:

Jag använder i stort sett samma timeframe på mina grafer under morgonen som jag gör senare på dagen. Jag tradar på 5 minutersgrafan och letar efter beteendemönster och sätter stöd/motståndsnivåer på 30 och 60 minutersgrafan.

Jag tradar mest det Tyska aktieindexet DAX och när jag sätter mina stöd och motståndsnivåer på den marknaden tar jag inte hänsyn till hur indexet betett sig när USA eller Asien handlats under kvällen/natten. D.v.s. jag tycker det är viktigast vad indexet gjort under den Europeiska öppningen då det är då indexet handlas med stor volym.

”Stop loss är en trygghet och gör att det inte känns stressigt att vara från datorn under dagen”

Vi fortsätter att tala om hur en vanlig dag ser ut för Freddy.

Vanligtvis åker han och tränar mitt på dagen. Har han positioner i marknaden under denna stund ser han till att alltid ha stop loss placerad om något oväntat skulle hända. Stop loss är en trygghet och gör att det inte känns stressigt att vara från datorn under dagen.

Därefter fortsätter marknadsövervakningen fram till stängning eller tills det är dags att hämta barnen på dagis.

I början hade jag nästan alltid den känsla av att jag missade något om jag var borta från datorn under någon period på dagen, men efter att tag släppte den känslan. Marknaden rör sig så pass mycket att det ofta finns rörelser att handla. Det är även lätt att man när man börjar handla letar efter orelevant information, det är svårt att sortera bland den enorma mängd info som snurrar varje dag. Nu för tiden tittar jag inte så mycket på nyheter utan fokuserar mer på grafen. Jag har koll på vilka större rapporter som släpps under dagen genom t.ex. www.forexfactory.com.

Jag känner ofta att nyheter hindrar mig mer än det ger. Ibland kan det påverka tradingen positivt och ibland negativt. Det är svårt att veta vilka nyheter som verkligen kommer att påverka priset, det är svårt att sälla bland nyheterna. Det gäller här att försöka skilja på nyheter som skapar vikt och de som skapar brus. Detta är en erfarenhetsdetalj som kommer med tiden. Man lär sig efter att man sett samma mönster hundratals gånger kopplat till marknads nyheter som gör att man till slut kan skapa en magkänsla kring eventet och därmed agera. Jag tycker dock att det är mer lönsamt att leta trender i grafen än att leta efter nyheter. Nyheter kan dämpa min oro för en viss rörelse men jag använder de helt klart sekundärt efter graferna.

Under lunch och fram till den amerikanska öppningen går marknaden även ofta mer sidledes än annars. Denna period kan för visso vara bra för extremt kortsiktig handel/scalping, men scalping är ofta dyrt i courtage samt att jag tycker att det är ett extremt stressigt sätt att handla på.

”Fortsätter traden i rätt riktning vill jag försöka börja låsa in vinst genom att fortsätta höja min stopp loss”

Trade management:

Jag managerar alltid mina trades med rätt tigha stoppar. Jag gillar inte att ta stora risker och hanterar det med god riskhantering. Går min position åt rätt håll vill jag så fort värdepappret når vissa kriterier flytta stoppen till break-even (samma pris som köppriset). Det kan hända att jag blir utstoppad för tidigt ibland varav jag kan inse att så var fallet och strax därefter ta en ny trade från i stort sett samma pris.

Fortsätter traden i rätt riktning vill jag försöka börja låsa in vinst genom att fortsätta höja min stopp loss.

Känner jag mig bekväm i en trade som går åt rätt håll kan jag även ta en större position så att jag är tyngre i marknaden under rätt förhållanden. Även dessa trades följer jag med upp med stopp loss. Jag ökar dock aldrig min position om det går åt fel håll. Jag har lika lätt att gå kort som lång i marknaden.

Det händer väldigt sällan att jag handlar ända till stängning då jag oftast hämtar barnen på dagis.

Indikatorer:

Jag har gjort min läxa när det gäller indikatorer och använder de numera måttligt. Ett tag hatade jag indikatorer då jag tycker att de visar tillbaka i tiden eftersom de flesta består av någon form av släpande medelvärde mm. Alla är även baserade på priset varav jag använder candlesticks som främsta marknadsverktyg.

Numera använder jag dock ett fåtal. Jag har dem inte till köp och säljsignaler men jag kan tycka att jag kan få en bättre ritad karta med dess hjälp. Ett exempel kan vara att jag har RSI uppe på 5 minutersgrafan där jag enbart tittar efter divergenser.

Sedan använder jag Bollingerband som ger mig en känsla för översålda/överköpta värden.

Bollingerband justerar sig även automatisk till volatiliteten vilket jag gillar.

Jag använder 200 glidande medelvärde på alla timeframes. Det känns som en gummisnodd som priset dras tillbaka till efter att det gått för långt bort.

”Du måste lära dig tänka i sannolikhet och inte ha för fasta åsikter om marknaden”

Teknisk Analys:

Jag ritat ofta trendlinjer för att bygga en struktur i grafen. Gaps är även bra att hålla reda på då priset ofta kommer tillbaka till tidigare öppna gaps. Jag har t.ex. koll på alla ostängda gaps sedan ett par veckor tillbaka då jag markerar dessa i grafen.

När det gäller tekniska mönster så måste man lära sig se dessa beteendemönster om och om igen för att snabbt kunna fånga upp dem i grafen. Du måste ha sett dessa mönster hundratals gånger. Det är denna erfarenhet som ger mig sannolikhet och självsäkerhet att ta en trade när jag ser ett mönster upprepas.

Du måste lära dig tänka i sannolikhet och inte ha för fasta åsikter om marknaden. Du måste vara öppen för snabba ändringar i marknaden. Alla ser på marknaden med olika ögon. En stödnivå är t.ex. ingen form av regel. Vad jag ser behöver inte andra se, det finns inga bestämda regler. Jag försöker bara skapa mig en edge genom att använda verktyg som jag tror hjälper mig och vad som fungerar för mig behöver inte fungera för dig. Man måste experimentera sig fram till vad man själv är bekväm med.

”Jag har en riktigt bra speldator som tradingburk. Ett tungt grafikkort som klarar det mesta med ordentlig kylning.”

Mjuk / Hårdvara:

Jag använder Infront som jag handlar RBS Mini Futures och aktier igenom.

Jag har en riktigt bra speldator som tradingburk. Ett tungt grafikkort som klarar det mesta med ordentlig kylning. Det är viktigt att den är tyst varav jag även lagt fokus på den detaljen. Jag har tre stycken 24 tums Dell skärmar som jag även kan sätta på höjden om jag vill.

Jag har ett höj och sänkbart skrivbord där jag vill ha ordning och reda för att inte fokusera på massa

andra saker när jag tradar.
Sedan har jag även en riktigt skön stol.

Setup:

Vänster skärm:

30 min graf på Dow Jones och S&P500, EUR/USD, Guld, Olja, AUS/USD då den kan röra sig om nått stort har hänt. Jag lägger inte så stor vikt på dessa och ändrar ofta marknaderna på denna skärm till andra marknader.

Mittenskrärmen:

5, 30 och 60 min graf på DAX då jag handlar den marknaden mest.

Höger skärm:

Orderläggning, bevakning på några aktieinnehav, internet mm.



”Jag skulle vilja föreslå att du har minst 300.000 kr i minimum i rent tradingkapital samt kapital för 6 månader till 1 år som täcker dina fasta kostnader.”

Tankar kring tradingkapital i början:

Du måste känslomässigt kunna förlora de pengar du har att börja trada med. Du får inte ha ett känslomässigt band till dem. Tänk att du gett bort dem och att dessa enbart är ditt arbetsredskap. Du måste kunna börja om om de försvinner så se även till att ha en backup. Det är lätt hänt och vanligt att många blåser sitt första tradingkonto.

Ett tips är att börja swingtrada (några dagar till veckors sikt) vid sidan av ditt jobb. Det är tryggare att ha en fast inkomst vid sidan av och lägga undan kapital som du har råd att förlora. Denna setup är i början mycket mer psykologisk bekväm.

Du måste hantera din trading som en business och göra en rimlig kalkyl på vad du behöver tjäna för att din ekonomi kan gå runt.

Jag skulle vilja föreslå att du har minst 300.000 kr i minimum i rent tradingkapital samt kapital för 6 månader till 1 år som täcker dina fasta kostnader. Räkna inte med att tjäna några pengar i början, det

funkar sällan att sätta den pressen på sig själv då den psykologiska oron kommer att reflekteras i din trading. Många har miniminivåer som ligger mycket högre än ovanstående när de drar igång! Ta även hänsyn till din levnadsstil och dina individuella kostnader för bo och leva mm.

Tips för att komma igång som nybörjare:

Börja med att lära dig läsa grafer. Steve Nison har skrivit bra Candlesticksböcker. Även Tobbe Rosen har skrivit en på svenska som jag inte hunnit läsa än. Det tar lite tid att träna sig känna igen beteendemönster i grafen så lägg tid på det.

Du behöver inga kunskaper för att göra en vinnande trade, det är bara att trycka på knappen, men att göra det kontinuerligt är det svåra.

Lär dig rita mönster – trendlinjer, stöd motstånd mm / teknisk analys . Lär dig förstå grunderna i teknisk analys/mönster oavsett om du kommer använda det senare eller ej. Du måste grundligt förstå tillgång och efterfrågan, inte bara kunna termerna utan verkligen förstå psykologin bakom varje tick och prisförändring betyder.

”Läser du om en tradingbok ett år efter du läste den första gången kommer det vara som att läsa en helt ny bok då du är mottaglig för mer information och ser på informationen ur nya vinklar.”

Alla böcker kommer dock inte att hjälpa dig överdrivet mycket. Ta till böckerna när du stöter på problem, ex om du tvekar varje gång du ska ta en trade mm. Ofta krävs en hel del psykologisk självcoachning.

Ofta hittar man väldigt många svar i böckerna och på internet. Men du måste sitta och handla för att bygga upp en frågebank innan man kan ta till sig mycket av informationen i böckerna. Läser du om en tradingbok ett år efter du läste den första gången kommer det vara som att läsa en helt ny bok då du är mottaglig för mer information och ser på informationen ur nya vinklar.

”Trading ska vara tråkigt, när du har för mycket spänning i dig trading gör du något fel.”

Lär dig identifiera vinst och förlust-trades, många har en tendens att agera mer aggressivt när de förlorar pengar än när de tjänar när man ibland borde göra tvärt om och t.ex. öka sin position när det går åt rätt håll mm. Trading ska vara tråkigt, när du har för mycket spänning i dig trading gör du något fel.

De psykologiska fällorna behöver du inte bry dig så mycket om förens du upplevt dem. Du måste uppleva känslorna för att hitta lösningen på ditt problem. När du har frågor är det vanligt att svaren ”ramlar över dig”.

Misstag:

Många börjar handla med för stor size, blir för kreativ i sitt arbetssätt, orkar inte vänta ut vinster, försöker tweeka strategier mm.

Det finns inga regler inom trading. Du kan handla nästan när eller hur du vill.

Många vill heller inte ta ansvar för sitt eget agerande. Folk vill gärna följa andras tips för att slippa ta eget ansvar. Man blir aldrig fullärd när det kommer till marknaden och trading, det finns alltid nya saker att lära sig.

Det är även viktigt att du handlar av rätt anledning, min första anledning var fel då det enbart var pengar. Sedan tog passionen över och jag bestämde mig för att det var trading jag ville arbeta med.

<>

Är du intresserad av att handla med RBS Mini Futures hjälper vi dig att komma igång. Börja med att ladda [ner en kort guide HÄR](#).

Miss inte våra utbildningsvideos och analyser. [Se dem HÄR](#).

www.aktivborshandel.se

Intervju av [John Lönnqvist](#)

[twitter](#) [john_lonngvist](#)