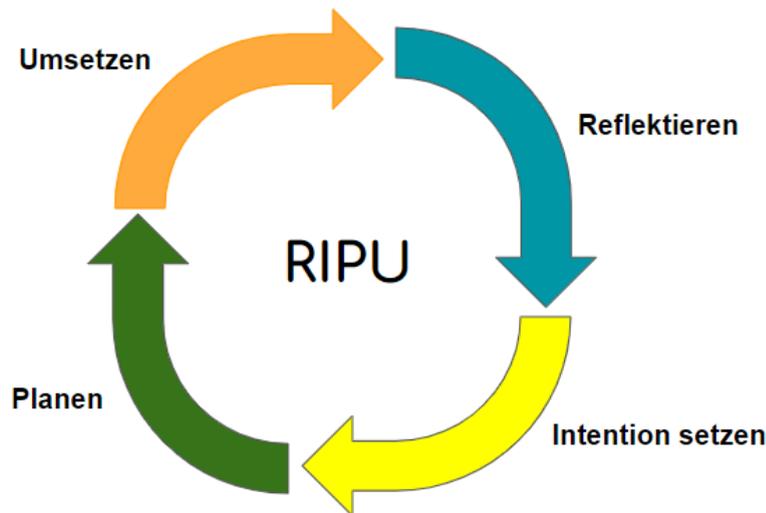


## Handout

# Der RIPU-Lernzyklus

Der RIPU-Lernzyklus ist die grundlegende Methode des praktischen Lernens. Mit dieser Methode wirst du effektiver darin, deine Ziele zu erreichen und in Übereinstimmung mit deiner Intention zu handeln.



### 1. Schritt: Reflexion

- Was sind meine Routinen? Wie verhalte ich mich?
- Was ist deren Resultat?

Notiere für diesen und die weiteren Schritte deine Antworten im Template auf der folgenden Seite.

### 2. Schritt: Intention setzen

- Welches Handeln stimmt damit überein, wer ich sein möchte?

### 3. Schritt: Planen

- Welches Experiment willst du durchführen? Was willst du ausprobieren?
- Was machst du, falls deine alten Routinen auftauchen? (Diese zweite Frage kannst du auch zurückstellen und erst einmal testen, ob deine alten Routinen wieder auftauchen?)

### 4. Schritt: Umsetzen

Führe deinen geplanten Schritt durch.

### 5. Schritt: Reflexion

Jetzt bist du im zweiten Durchgang. Frage dich:

- Was ist tatsächlich passiert?
- Was habe ich gelernt

## RIPU in der Praxis: tägliche Reflexion

Datum	Reflexion	Intention/ Ziel setzen	Plane nächsten Schritt