

Liebe Teilnehmende des Webinars zum Thema «Lebenslanges Lernen»

Wir haben uns sehr gefreut, dass Sie am 3. Webinar der Reihe «Fit 4 Future» teilgenommen haben. Wir hoffen, dass Sie für Sie relevante Aspekte zum Thema «Lebenslanges Lernen» mitnehmen konnten, um Ihre bisherigen Lerngeschichten zu reflektieren und künftige aktiv zu gestalten.

Dank der neuesten Erkenntnisse aus der Hirnforschung wissen wir, dass wir unser ganzes Leben lang lernen, neue Verknüpfungen im Gehirn aufbauen und verstärken können – nämlich wenn wir an einem Thema dran bleiben und es vertiefen – genauso wie es uns möglich ist, nicht mehr benötigte geistige Pfade zu verlassen und Gelerntes aufzubrechen. Das ist eine unglaubliche Chance für jeden und jede von uns, sich weiterzuentwickeln und auf neue Anforderungen zu reagieren – lassen Sie uns diese nutzen!

### Feedback

Auch dieses Mal wären wir glücklich, wenn Sie die anonyme Feedback Umfrage ausfüllen könnten, damit wir einen Eindruck davon erhalten, was Ihnen gut gefallen hat und was wir verbessern können. Ganz im Sinne des kontinuierlichen Lernens: <https://de.surveymonkey.com/r/NFGWF8R>

### Weiterführende Informationen

- Im Anhang senden wir Ihnen die Liste weiterer digitaler **Kollaborationstools**, die je nach Kontext für berufliche und private Zwecke nützlich sein könnten.
- Spannende «**Hirn- und Lern-Expert\*innen**», deren Modelle wir teilweise im Webinar vorstellten, sind z.B. [David Perkins](#), Neurobiologe [Gerald Hüther](#), Neurowissenschaftler und Psychiater [Manfred Spitzer](#) (dieser vertritt in der Hirnforschung auch umstrittene Thesen, v.a. zu Computer- und Smartphone-Nutzung) und die bereits verstorbene [Vera Felicitas Birkenbihl](#) – all diese haben auch für Laien gut lesbare Bücher geschrieben und Sie finden zahlreiche Artikel, Videos und Podcasts im Netz. Ein spannendes Gespräch mit Gerald Hüther ist z.B. dieses: <https://open.spotify.com/episode/3xJAYPyvgMFJxINEb4w1th?si=NsVu6ebHTqSpXZWUPPyITQ> (Bei Spotify kann man mit einem kostenlosen Account alle Podcasts hören.)
- Wenn Sie eine **Weiterbildung** für sich in Erwägung ziehen, dann können wir Ihnen z.B. das im Webinar vorgestellte Portal [educationdigital](#) empfehlen. Ausserdem finden Sie bei [Google Atelier Digital](#) viele weitere Online-Kurse zu den unterschiedlichsten Themengebieten – die meisten davon sind kostenlos. Diese eignen sich besonders, wenn Sie ein Grundwissen in einem neuen Thema aufbauen bzw. sich einen Überblick verschaffen möchten.
- An dieser Stelle seien auch nochmals die **TED Talks** als tolles Lernformat erwähnt. Sie können unter folgendem Link nach Themen und auch nach Sprache (englisch, deutsch...) filtern und sich inspirieren lassen: <https://www.ted.com/talks>
- Abschliessend noch der Hinweis, dass das Hirn sich besonders freut, wenn es sich länger mit einer Sache, wie z.B. einem Buch, einer neuen Sprache oder Klavier Spielen beschäftigen und in die Tiefe gehen kann. Dazu ist es wichtig, das Hirn zu trainieren sich zu fokussieren und sich nicht die ganze Zeit ablenken zu lassen. Besonders gut kann man dies mit einfachen Meditationsübungen schaffen und natürlich indem man das Smartphone möglichst oft auch mal ein paar Stunden ausschaltet. Ein unentwegter Zufluss von oberflächlichen Infos, wie z.B. Headlines von News, schafft kaum tragfähige neue Verbindungen fürs **Wissensnetz**.

Wir freuen uns schon jetzt auf das nächste Webinar der Reihe «Fit 4 Future» zum Thema «Kommunikation und Kollaboration», das am Mittwoch, 10. Juni von 10.30-12.00 Uhr stattfindet.

Herzliche Grüsse, Bernadette und Vanessa