



Inhalte

‘ALL IN ONE’

ALL IN ONE - ÜBERSICHT	3
Inhalte	4
Preise	5
DAUER, MODULE, LEKTIONEN	6
Module u. Lektionen der meisten Kurse	7
Module u. Lektionen `Gesunde Führung`	9
Module u. Lektionen `Resilienz`	10
Module u. Lektionen `Achtsamkeit`	11
Module u. Lektionen `Homeoffice`	12
BEISPIELHAFTE LERNPFADE	13
Stress lass nach	14
Selbstmanagement	14
Neue Wege gehen.....	15
Fit For Day	15
Achtsamkeit.....	16
Homeoffice.....	16
Resilienz	17
Gesund Führen	18
FORMATE UND METHODEN	19
Formate	19
Methoden	20

ALL IN ONE - ÜBERSICHT

Inhalte



In diesem Online-Kurs erhalten Sie für ein, sechs oder zwölf Monate Zugang zu allen Modulen und Lektionen der Good-Life-Online-Akademie in den Bereichen `Gesundes Arbeiten und Führen`.

Der gebuchte Zugang läuft nach der entsprechenden Zeit automatisch ab, ohne dass Sie eine Kündigung vornehmen müssen. Möchten Sie Ihren Zugang verlängern, buchen Sie den Kurs nach Ablauf mit der gewünschten zeitlichen Dauer einfach noch einmal.

Das bekommen Sie:

43 Module,
196 Lektionen (Videos/Audios,
Arbeitsunterlagen, z.T Mentalreisen),
1195 min, 19h 55min

Außerdem:

Eintritt ins Forum zum Austausch mit
anderen Teilnehmerinnen
Anstuber
Die Kursinhalte stehen je nach Buchung
1, 6 o. 12 Monate frei zu Ihrer Verfügung

Folgende Online-Kurse der Good-Life-Online-Akademie werden damit abgedeckt:

4

MAXIKURSE

- [Gesunde Führung: gesund – stressfrei und motivierend \(MINI u. MAXI\)](#)
- [Resilienz – Mit innerer Stärke zum Erfolg](#)
- [Neue Wege gehen](#)
- [Krise als Chance](#)
- [Stress lass nach](#)
- [Selbstmanagement](#)
- [FIT FOR DAY](#)
- [Superkurs: ENERGIZE YOUR LIFE](#)
- [Mit Achtsamkeit zum inneren Frieden](#)
- [Gesund und fidel im Homeoffice](#)

MINIKURSE (Hinweis: die meisten MINI-Kurse sind in den MAXI-Kursen enthalten.)

- [Arbeite smart statt hart](#)
- [Stress managen – Entspannung fördern](#)
- [Ziele setzen - Ziele erreichen](#)
- [Lust statt Frust im Job](#)
- [Mental Change \(MINI, MAXI\)](#)
- [Der Energiedetektiv](#)

- [Mein Kompass](#)
- [Bewegung](#)
- [Ernährung](#)
- [Glücklich Wohnen](#)
- [Soziale Beziehungen fördern](#)

Preise

- 5-Lizenzen: abzgl. 5% vom Ursprungspreis
- 10-Lizenzen: abzgl. 10% vom Ursprungspreis
- 50-Lizenzen: abzgl. 30% vom Ursprungspreis
- 100-Lizenzen: abzgl. 50% vom Ursprungspreis
- 1000-Lizenzen: abzgl. 60% vom Ursprungspreis

ALL IN ONE – 1 Monat Zugang – läuft automatisch aus:

1-Gutscheincode Preis für 1 MA € zzgl. MwSt.	5-Gutscheinodes Preis je MA € zzgl. MwSt.	10-Gutscheinodes Preis je MA € zzgl. MwSt.	50-Gutscheinodes Preis je MA € zzgl. MwSt.	100-Gutscheinodes Preis je MA € zzgl. MwSt.	1000-Gutscheinodes Preis je MA € zzgl. MwSt.
69,--	65,55	62,10	41,30	34,50	27,60

ALL IN ONE – 6 Monate Zugang– läuft automatisch aus:

1-Gutscheincode Preis für 1 MA € zzgl. MwSt.	5-Gutscheinodes Preis je MA € zzgl. MwSt.	10-Gutscheinodes Preis je MA € zzgl. MwSt.	50-Gutscheinodes Preis je MA € zzgl. MwSt.	100-Gutscheinodes Preis je MA € zzgl. MwSt.	1000-Gutscheinodes Preis je MA € zzgl. MwSt.
375, --	356,25	337,50	262,50	187,50	150,--

ALL IN ONE – 12 Monate Zugang– läuft automatisch aus:

1-Gutscheincode Preis für 1 MA € zzgl. MwSt.	5-Gutscheinodes Preis je MA € zzgl. MwSt.	10-Gutscheinodes Preis je MA € zzgl. MwSt.	50-Gutscheinodes Preis je MA € zzgl. MwSt.	100-Gutscheinodes Preis je MA € zzgl. MwSt.	1000-Gutscheinodes Preis je MA € zzgl. MwSt.
649, --	616,55	584,10	454,30	324,50	259,60

DAUER, MODULE, LEKTIONEN

Module u. Lektionen der meisten Kurse	
Modul - Mein Kompass (ca. 12 Min.)	Lektion: Meine Werte (2,14 Min.) Lektion: Meine Rollen (3,09 Min.) Lektion: Meine Bedürfnisse (3,44 Min.) Lektion: Meine Spiritualität (3,26 Min.)
Modul - Meine Perspektiven (ca. 8 Min)	Lektion: Blick zurück (3,42 Min.) Lektion: Blick ins Jetzt (0,58 Min.) Lektion: Blick nach vorne (3,59 Min.)
Modul – Stressmanagement (Ca. 35 Min.)	Lektion: Stress verstehen 1 (5,17 Min.) Lektion: Stress verstehen 2 (11,55 Min.) Lektion: Mein Stressprofil (5,53 Min.) Lektion: Stress managen (11,40 Min.) Lektion: Quiz
Modul - Entspannung fördern (ca. 18 Min.)	Einleitung (0,49 Min.) Lektion: Erholung durch Entspannung (6,48 Min.) Lektion: klassische Entspannungsmethoden (6,30 Min.) Lektion: Erholung durch Schlaf (5,33 Min.) Lektion: Quiz
Modul - Arbeite smart statt hart (ca. 40 Min.)	Lektion: Eine Standortanalyse (5,56 Min.) Lektion: Prioritäten setzen (4,04 Min.) Lektion: Biologische Leistungskurve (3,46 Min.) Lektion: Pausen machen produktiv (6,25 Min.) Lektion: Umgang mit Störungen (5,23 Min.) Lektion: Nein-Sagen (7,34 Min.) Lektion: Mein Arbeitsplatz (5,38 Min.) Lektion: Mein Resümee (0,41 Min.) Lektion: Quiz
Modul - Mein Beruf / Lust statt Frust im Job (ca. 15 Min.)	Einleitung (2,02 Min.) Lektion: Mein Arbeitsplatz (5,34 Min.) Lektion: Mein Wunscharbeitsplatz (4,35 Min.) Lektion: Meine Fähigkeiten, Talente und Erfolge (3,04 Min.)
Modul - Mental Change (ca. 30 Min.)	Einleitung (2,10 Min.) Lektion: Mein Aufmerksamkeitsfokus (10,37 Min.) Lektion: Meine inneren Antreiber (9,03 Min.) Lektion: Meine Überzeugungen (4,43 Min.) Lektion: Mein Inneres Team (3,08 Min.) Lektion: Quiz
Modul - Mein Energiedetektiv (ca. 20 Min.)	Einleitung (1,31 Min.) Lektion: Hintergrundinformationen (6,33 Min.) Lektion: Deine Energiebilanz (13,05 Min.)
Modul – Krise verstehen & gestalten (ca. 24,28 Min.)	Lektion: Krise verstehen (7,49 Min.) Lektion: Krise annehmen (9 min) Lektion: Probleme transformieren (2,34) Lektion: Krisen meistern (5,45)
Modul – Optimistische Haltung (Ca. 49,65 min)	1 Optimistische Haltung – Hintergrund (7,37 Min.) 2 Optimismus fördern (9,1 Min.) 3 Biofeedback nutzen (4,17 Min.) 4 Umgang mit Krisen (5,45 Min.)
Modul – Soziale Beziehungen (Resilienz) (ca. 22,31 Min.)	Lektion: Hintergrund (6,49) Lektion: Meine Beziehungsbilanz (5,35) Lektion: Tipps zum Netzwerkaufbau (8,47) Lektion: Freizeit gestalten (2,00)

Module u. Lektionen der meisten Kurse

Modul - Gesundheitscollage (ca. 3,18 Min.)	Lektion1 : Gesundheitscollage (3,18 Min.)
Modul - Ernährung für den Alltag (ca. 91,85 Min.)	0 Einleitung - Ernährung für den Alltag (5,27 Min.) 1 Unser Körpersystem unter der Lupe (1) (7,17 Min.) 1 Unser Körpersystem unter der Lupe (2) (11,05 Min.) 2 Unsere Nahrung unter der Lupe (1) (10,01 Min.) 2 Unsere Nahrung unter der Lupe (2) (14,07 Min.) 3 Unser Essverhalten unter der Lupe (13,07 Min.) 4 Tipps rund um das Thema `Ernährung´ (1) (10,26 Min.) 4 Tipps rund um das Thema `Ernährung´ (2) (10,46 Min.) 5 Selbstcoaching Ernährung (10,53 Min.) 6 Quizlektion - Ernährung
Modul- Bewegung für den Alltag (ca. 44,27 Min.)	0 Einleitung - Bewegung für den Alltag (3,53 Min.) 1 Auswirkung von Bewegung (11,09 Min.) 2 Körperliche Leistungsfähigkeit (1) (7,27 Min.) 2 Körperliche Leistungsfähigkeit (2) (12,11 Min.) 3 Selbstcoaching und Bewegungsimpulse (10,27 Min.) 4 Quizlektion - Bewegung
Modul - Neue Gewohnheiten für den Alltag (ca. 24,25 Min.)	0 Einleitung - Neue Gewohnheiten (1,03 Min.) 1 Unser Gehirn und die Gewohnheiten (4,58 Min.) 2 Erfolgsblockaden (6,22 Min.) 3 Erfolgsbeschleuniger in der Vorbereitung (6,04 Min.) 4 Erfolgsbeschleuniger in der Umsetzung (6,38 Min.)
Modul - Visionen entwickeln, Ziele setzen, Ziele erreichen (ca. 23 Min.)	Einleitung (1,46 Min.) Lektion: Wozu Ziele? (3,45 Min.) Lektion: Veränderungspotenziale (0,17Min.) Lektion: Visionen entwickeln (3,29 Min.) Lektion: Entscheidung treffen (2,46 Min.) Lektion: Wegauswahl (3,09 Min.) Lektion: Zielsetzung (5,29 Min.) Lektion: Zielcheck (1,47 Min.) Lektion: Reiseroute (1,50 Min.)
Modul – Meinen Weg reflektieren (ca. 4 Min.)	Einleitung (0,53 min) Lektion: Meine Erfolge? (0,47 Min.) Lektion: Meine Lernerfahrungen (0,52Min.) Lektion: Blick in die Zukunft (1,18Min.)
Modul – Psychologie des Wohnens (ca. 30,76 Min.)	Lektion: Einleitung (2,33) Lektion: Auswirkung von Räumen (3,43) Lektion: Auswirkung von Farben(3,34) Lektion: Die Wohnung als Wohlfühlfaktor (2,10) Lektion: Die Wohnung als Spiegel unserer Seele (8,20) Lektion: Unsere Wohnbedürfnisse (11,36)
Modul – Gestaltung der Wohnräume (ca. 17,92 Min.)	Lektion: Einleitung (0,45) Lektion: Gestaltungsprinzipien (4,00) Lektion: Raumwirkung durch Farben (2,31) Lektion: Gestaltungstipps für einzelne Wohnbereiche (11,16)
Modul – Den Spiegel der Seele gestalten (ca. 0,48 Min.)	Lektion: Den Spiegel der Seele gestalten (0,48)

8

20 Module, 79 Lektionen (Videos/Audios, Arbeitsunterlagen, z.T. Mentalreisen), 400 Min., 6 h 40 min

Module u. Lektionen 'Gesunde Führung'	
Modul - Hintergrund (ca. 25 Min.)	<ul style="list-style-type: none"> 0. Einleitung (1,06 Min.) 1. Wozu Gesund Führen? (7,08 Min.) 2. Daten - Zahlen – Fakten (7,39 Min.) 3. Gesunde vs. ungesunde Führung (3,5 Min.) 4. Gesundheit als Führungsaufgabe (6,05 Min.) 5. Selbstreflektion
Modul – Selbstführung gestalten (Nur in der MAXI-Version) (ca. 101 Min.)	<ul style="list-style-type: none"> 0. Einleitung (3,22 Min.) 1. Die Gesundheit der Führungskraft (9,17 Min.) 2. Meine Energiebilanz (1) (5,52 Min.) 2. Meine Energiebilanz (2) (11,4 Min.) 3. Stress verstehen (1) (5,27 Min.) 3 Stress verstehen (2) (11,5 Min.) 4. Mein Stressprofil (5,49 Min.) 5. Stress managen (1,13 Min.) 5a. Instrumentelle Stresskompetenz (1) (5,41 Min.) 5a. Instrumentelle Stresskompetenz (2) (8,39 Min.) 5a. Instrumentelle Stresskompetenz (3) (6,59 Min.) 5b. Mentale Stresskompetenz (10,4 Min.) 5c. Regenerative Stresskompetenz (1) (8,16 Min.) 5c. Regenerative Stresskompetenz (2) (9,53 Min.) 6. Quiz
Modul – Kontakt gestalten (ca. 51 Min.)	<ul style="list-style-type: none"> 0. Einleitung (1,27 Min.) 1. Die innere Haltung (7,37 Min.) 2. Täglicher Umgang (13,1 Min.) 3. Klarheit und Transparenz (5,37 Min.) 4. Anerkennung (6,41 Min.) 5. Stärkenorientierung (6,59 Min.) 6. Betriebsklima (11,0 Min.) 7. Zusammenfassende Tipps 8. Quiz
Modul – Aufgaben u. Rahmen gestalten (ca. 50 Min.)	<ul style="list-style-type: none"> 0. Einleitung 1. Sinnorientierung (8,07 Min.) 2. Adäquate Belastung (12,5 Min.) 3. Partizipation (4,18 Min.) 4. Gesunde Aufgabengestaltung (6,55 Min.) 5. Fehler- und Innovationsfreundlichkeit (7,37 Min.) 6. Gesunder Arbeitsalltag (11,3 Min.) 7. Zusammenfassende Tipps 8. Quiz
Modul – Virtuelle Führung (ca. 20 Min.)	<ul style="list-style-type: none"> 1. Virtuell Führen (1) (6,44 Min.) 1. Virtuell Führen (2) (13,0 Min.)
Modul – Kollegiale Beratung (ca. 7 Min.)	<ul style="list-style-type: none"> 1. Kollegiale Fallberatung (7,08 Min.) 2. Quiz

5 Module, 32 Lektionen (Videos/Audios, Arbeitsunterlagen, z.T. Mentalreisen), 255 Min, 4h 15 min

Module u. Lektionen `Resilienz`

Modul – Hintergrund (ca. 11 Min.)	Lektion: Hintergrund (10,59)
Modul - Akzeptanz (ca. 80 Min.)	Lektion: Einleitung (11,43) Lektion: Annehmen der Gegenwart (12,13) Lektion: Annehmen der unserer eigenen Geschichte (14,1) Lektion: Annehmen unserer Person – Einleitung (0,40) Lektion: Annehmen unserer Person - innere Antreiber (14,17) Lektion: Annehmen unserer Person - inneres Team (14,2)
Modul – Optimismus (ca. 43,91 Min.)	Lektion: Einleitung (7,37) Lektion: Mentaler Fokus (10,36) Lektion: Meine Überzeugungen (7,46) Lektion: Biofeedback nutzen (4,17) Lektion: Optimismus fördern (9,1) Lektion: Umgang mit Krisen (5,45) Quizlektion
Modul – Selbstwirksamkeit (ca. 45,08 Min.)	Lektion: Einleitung (3,54) Lektion: Meine Fähigkeiten, Talente und Erfolge (3,04) Lektion: Stress einschätzen (11,02) Lektion: Umgang mit Stress (1) (10,14) Umgang mit Stress (2) (13,01) Lektion: Neue Gewohnheiten installieren (5,05) Quizlektion
Modul – Verantwortung (ca. 41,76 Min.)	Lektion: Einleitung (4,08) Lektion: Umgang mit schwierigen Situationen (2,34) Lektion: Meine Energiebilanz (1) (5,18) Meine Energiebilanz (2) (11,48) Lektion: Meine Werte (2,12) Lektion: Meine Rollen (2,55) Lektion: Meine Bedürfnisse (3,42) Lektion: Nein-Sagen (7,34) Lektion: Meine Spiritualität (3,25)
Modul – Soziale Beziehungen (ca. 21,11 Min.)	Lektion: Einleitung (7,29) Lektion: Beziehungsanalyse (5,35) Lektion: Tipps zum Netzwerkaufbau (8,47)
Modul – Lösungsorientierung (ca. 13,66 Min.)	Lektion: Einleitung (3,55) Lektion: Lösungen finden (1,35) Lektion: Veränderungspotenziale (0,17) Lektion: Entscheidung treffen (2,24) Lektion: Visionen entwickeln (3,29) Lektion: Wegauswahl (3,06)
Modul – Zukunftsorientierung (ca. 17,2 Min.)	Lektion: Einleitung (2,25) Lektion: Wozu Ziele (3,43) Lektion: Zielsetzung (5,25) Lektion: Zielcheck (1,43) Lektion: Ressourcencheck (0,45) Lektion: Reiseroute & Umsetzungstipps (1,36) Lektion: Den Weg reflektieren (3,03)

10

8 Module, 46 Lektionen (Videos/Audios, Arbeitsunterlagen, z.T. Mentalreisen), 280 Min, 4h 40 min

Module u. Lektionen `Achtsamkeit`	
Modul – Hintergrund (ca. 43 Min.)	Lektion: Einleitung (2,14) Lektion: Was ist Achtsamkeit? (4,32) Lektion: Der Autopilot (5,53) Lektion: Positive Wirkungen von Achtsamkeit (6,47) Lektion: Hilfreiche Haltung in der Achtsamkeit (23,00) Lektion: Wie Achtsamkeit nicht verstanden werden sollte (2,51) Quiz
Modul – Selbstregulierung im Stress	Siehe Modul `Stressmanagement`
Modul – Praxis (ca. 28 Min.)	Lektion: Einleitung (1,16) Lektion: Kurzes Innehalten im Alltag (4,14) Lektion: Einfache Achtsamkeitsmeditationen (15,29) Lektion: Komplexere Achtsamkeitsmeditationen und Weitere Meditationen (3,19) Lektion: Praxis: Reflektion und mögliche Schwierigkeiten (4,15)
Modul – Achtsamkeit im Alltag (ca. 34 Min.)	Lektion: Einleitung (1,3) Lektion: Achtsam im Alltag (6,23) Lektion: Achtsam am Arbeitsplatz (15,31) Lektion: Achtsam essen (5,3) Lektion: Tipps für mehr Achtsamkeit im Alltag (5,38) Quiz

3 Module, 15 Lektionen (Videos/Audios, Arbeitsunterlagen, z.T. Mentalreisen), 105 Min, 1h 45 min

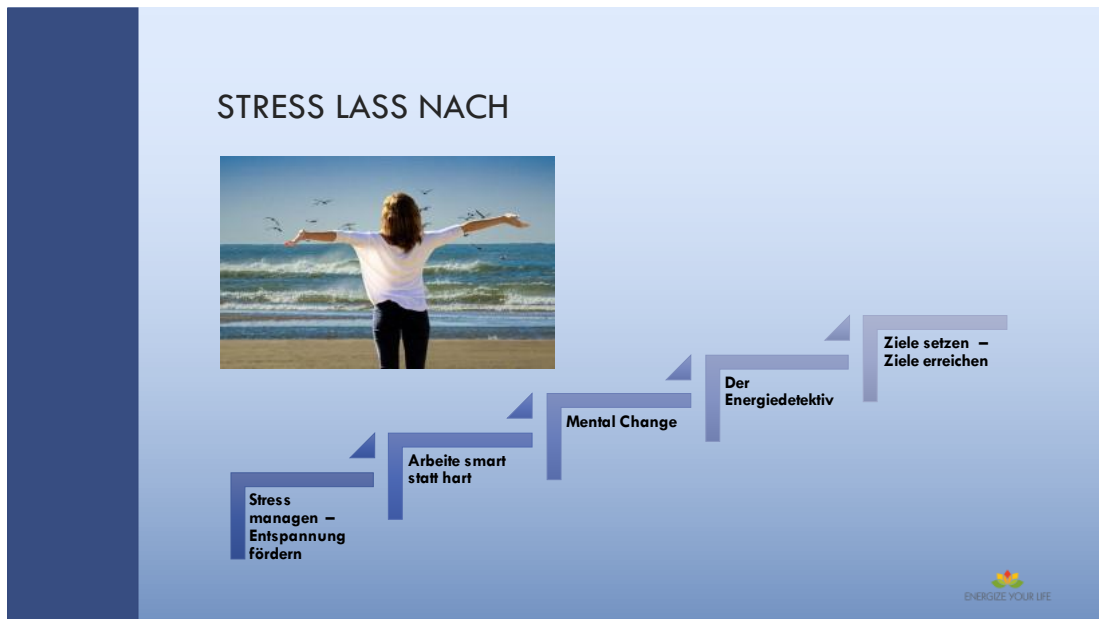
Module u. Lektionen `Homeoffice`

Modul – Chancen und Herausforderungen im Homeoffice (ca. 10 Min.)	Einleitung 0,27 Hintergrund - Homeoffice 2,23 Herausforderungen und Chancen 7,44
Modul – Selbstorganisation im Homeoffice (ca. 35 Min.)	Einleitung 2,41 Eine Standortanalyse 4,21 Tagesstruktur schaffen 5,31 Pausen machen 5,42 Biologische Leistungskurve 3,44 Mit Störungen umgehen 7,34 Nein-Sagen 7,36 Quiz
Modul – Methoden des Zeitmanagements (ca. 15 Min.)	Einleitung 1,53 Methoden des Zeitmanagements 12,34 Quiz
Modul - Der Arbeitsplatz im Homeoffice (ca. 10 Min.)	Einleitung 0,44 Den Arbeitsplatz aussuchen 3,26 Den Arbeitsplatz gestalten 4,35
Modul – Entspannung im Homeoffice (ca. 40Min.)	Einleitung 1,23 Der Schalter im Kopf umlegen 3,57 Erholung durch Entspannung 6,47 Klassische Entspannungsmethoden 6,30 Erholung durch Schlaf 5,33 Meine Energiebilanz - 1 (Resilienz) 5,18 Meine Energiebilanz - 2(Resilienz) 11,48 Quiz
Modul – Körperliche Gesundheit im Homeoffice (ca. 40 Min.)	Einleitung 2,18 Bewegung im Homeoffice 6,16 Ernährung im Homeoffice 8,16 Unser Essverhalten unter der Lupe 13,07 Tipps rund um das Thema `Ernährung` (1) 10,26 Tipps rund um das Thema `Ernährung` (2) 10,45 Quiz
Modul – Zusammenarbeit im Homeoffice (ca. 10 Min.)	Einleitung 0,45 Herausforderungen für die Zusammenarbeit 2,37 Voraussetzungen für gelungene Zusammenarbeit 5,24

**Insgesamt: 43 Module, 196 Lektionen
 (Videos/Audios, Arbeitsunterlagen, z.T.
 Mentalreisen), 1195min, 19 h 55 min**

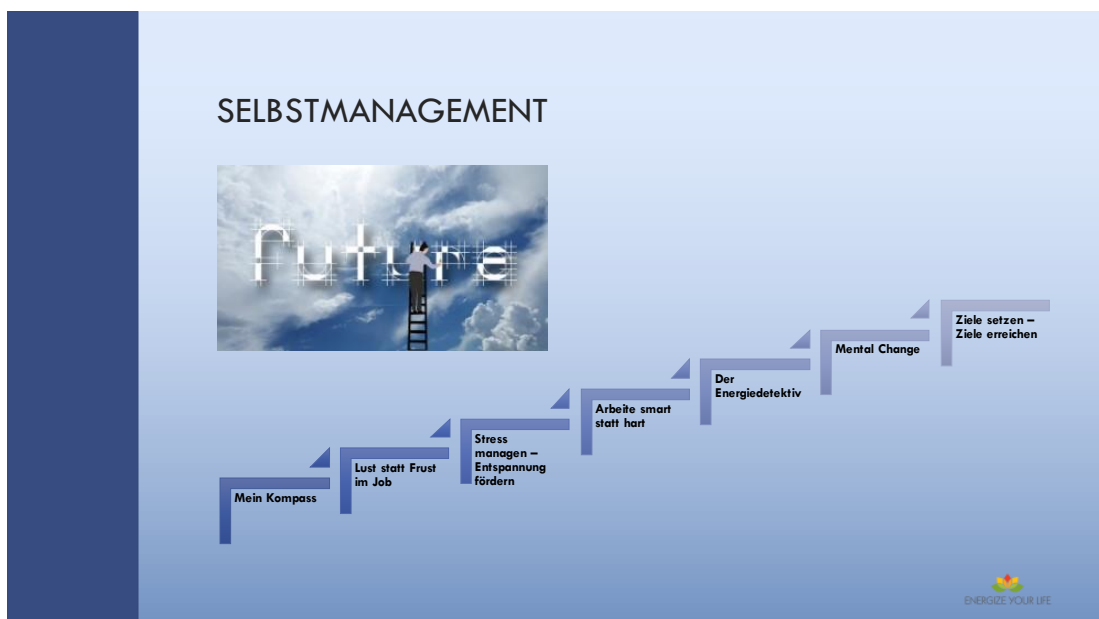
BEISPIELHAFTE LERNPFADE

Stress lass nach



14

Selbstmanagement

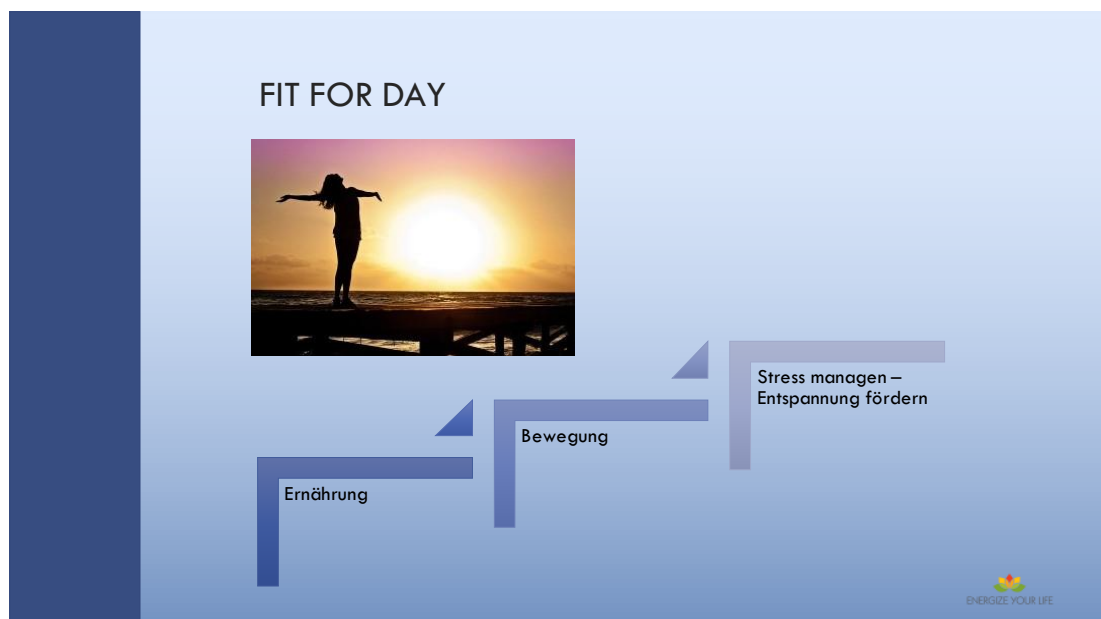


Neue Wege gehen



15

Fit For Day

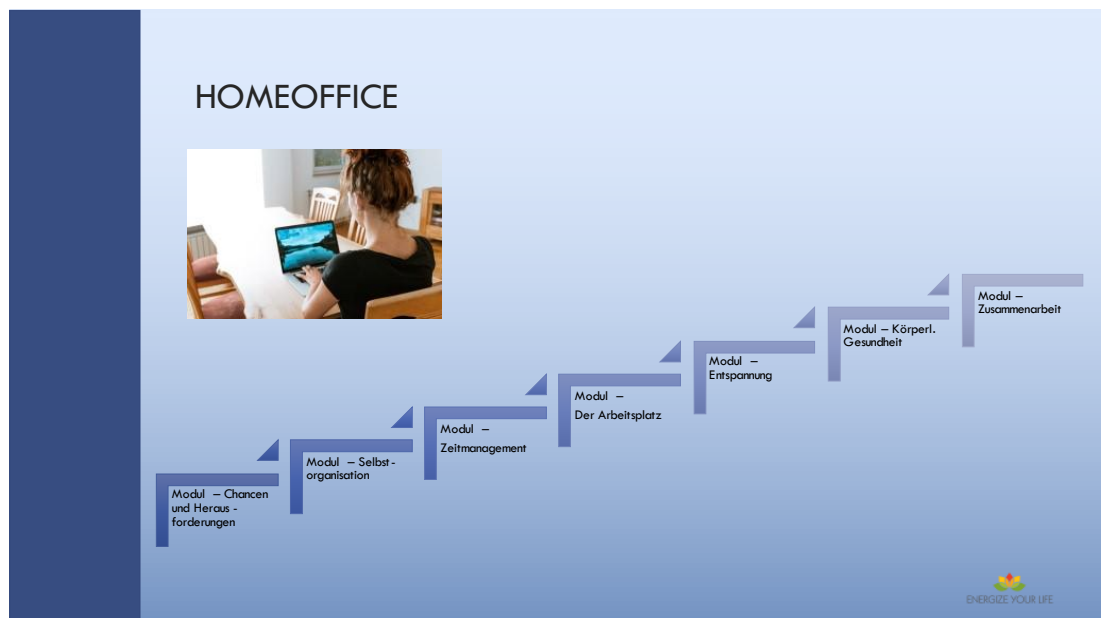


Achtsamkeit

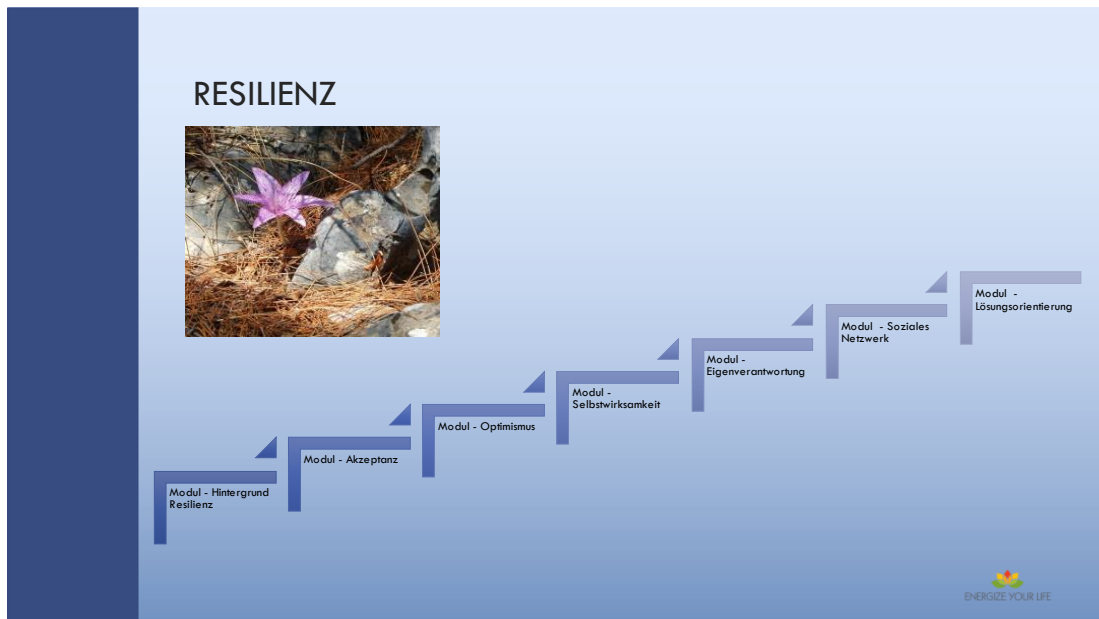


Homeoffice

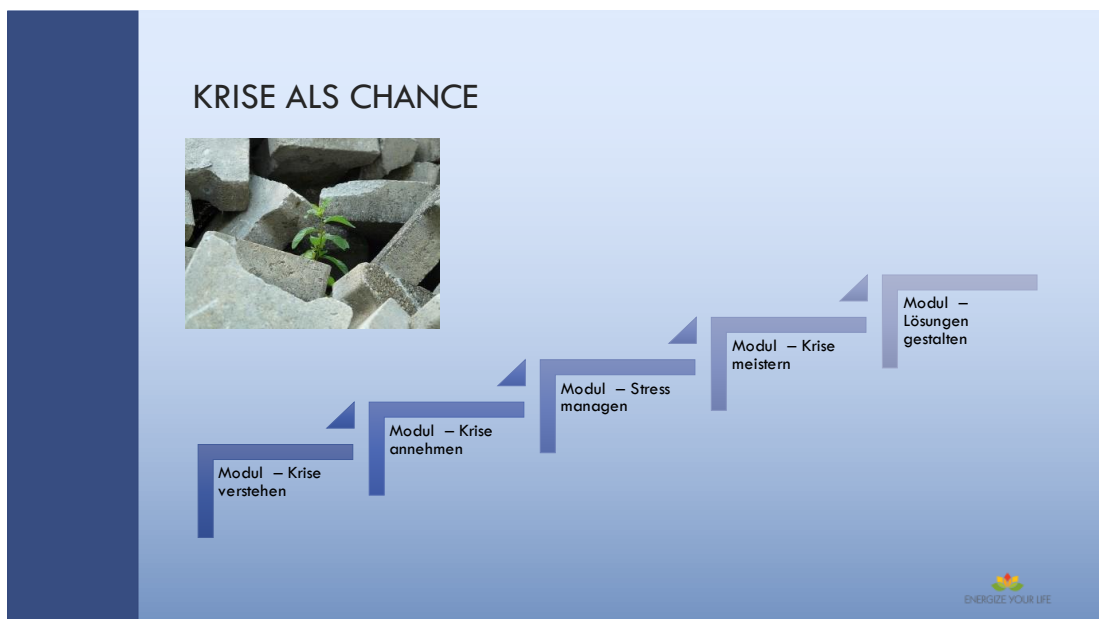
16



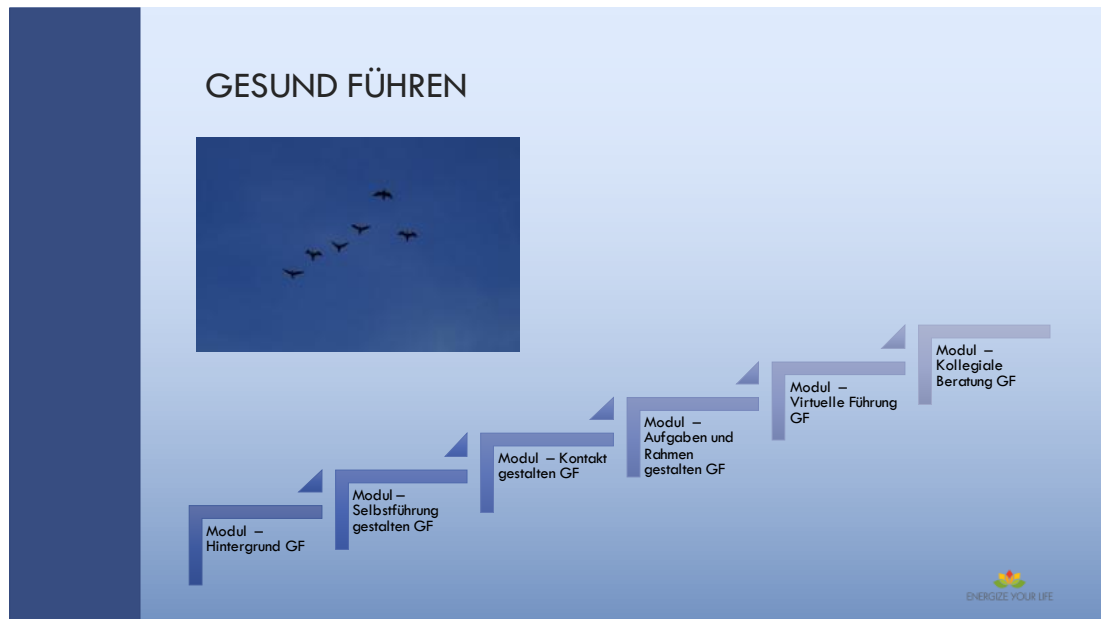
Resilienz



Krise als Chance



Gesund Führen



FORMATE UND METHODEN

Formate

Ab dem Einschreibdatum erhalten Sie 365 Tage Zugang zu kleinen überschaubaren Mikro-Lern-Einheiten mit kurzen Lernvideos, die auch als Audiodateien konsumiert, werden können, sowie Arbeitsunterlagen und Mentalreisen. Am Ende der jeweiligen Kurse können alle Arbeitsunterlagen noch einmal in Form von zusammenfassenden E-Books heruntergeladen werden. Im virtuellen Kursraum der Good-Life-Online-Akademie haben Sie die Möglichkeit, sich in einem geschützten Forum mit anderen Teilnehmern – auch anonym – auszutauschen. Darüber hinaus erhalten Sie während der 365 Tage 13 Mails als `Anstuber`, damit Sie `dran` bleiben.



Methoden

Alle hier eingesetzten Methoden und Übungen stammen aus dem

- Systemisches Coaching
- Mentaltraining
- NLP
- Darüber hinaus kommen Werkzeuge aus dem Qualitätsmanagement
- sowie diverse Entspannungstechniken auch aus der chinesischen Gesundheitslehre zum Einsatz.

