

Dr. Bernd Joschke

Business • Life • Balance



Business · Life · Balance

I.

The Problem

Mental weakness – a classical dilemma

- 1.) New reasons – old dilemma
- 2.) Steve Jobs advice

II.

The Solution

Mental strength – and a classical way

- 1.) The Great Path between birth and death
- 2.) Our mind creates the world
- 3.) The System
- 4.) The Explanation

III.

The Energy-Exercise

Silent and moving strength

- 1.) Zazen · Going in-„sight“
- 2.) Brain runs on fun
- 3.) Heart beats on love
- 4.) Hara powers on breathing
- 5.) Freely between heaven and earth

IV.

Video-Clips

- 1.) Stairway
- 2.) Helping hands
- 3.) Bodhisattva in the tube
- 4.) Masterpeace – writing art

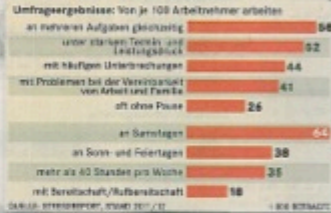
I.

THE PROBLEM

Mental weakness – a classical dilemma



Studie zum Arbeitsstress



Jeder Zweite durch Arbeitsdruck gestresst

Von der Leyen will Anti-Stress-Verordnung / Arbeitgeberverband spricht von „falschen Zahlen“

Stress am Arbeitsplatz nimmt zu, das geht aus dem aktuellen Stressreport Deutschland hervor. Die Arbeitsbelastung führt in...
 Stress am Arbeitsplatz nimmt zu, das geht aus dem aktuellen Stressreport Deutschland hervor. Die Arbeitsbelastung führt in...
 Stress am Arbeitsplatz nimmt zu, das geht aus dem aktuellen Stressreport Deutschland hervor. Die Arbeitsbelastung führt in...

Daraus ergaben sich psychische...
 Daraus ergaben sich psychische...
 Daraus ergaben sich psychische...

Verstehensmitglied Annette...
 Verstehensmitglied Annette...
 Verstehensmitglied Annette...

und unerschöpflichen Vorwärt...
 und unerschöpflichen Vorwärt...
 und unerschöpflichen Vorwärt...

Psychische Leiden nehmen in Bremen und Niedersachsen zu

Psychische Erkrankungen sind in Bremen und Niedersachsen immer häufiger der Grund für...
 Psychische Erkrankungen sind in Bremen und Niedersachsen immer häufiger der Grund für...
 Psychische Erkrankungen sind in Bremen und Niedersachsen immer häufiger der Grund für...

des DAK 13,7 Prozent der Fehltag...
 des DAK 13,7 Prozent der Fehltag...
 des DAK 13,7 Prozent der Fehltag...

Schwierige Diagnose für Ärzte

Der Bremer Wirtschaftspsychologe Michael...
 Der Bremer Wirtschaftspsychologe Michael...
 Der Bremer Wirtschaftspsychologe Michael...

Diagnostik und der Zunahme psychischer...
 Diagnostik und der Zunahme psychischer...
 Diagnostik und der Zunahme psychischer...

Verhältnis zwischen Depression und Burn...
 Verhältnis zwischen Depression und Burn...
 Verhältnis zwischen Depression und Burn...

59.000.000 lost working days in

2011

59

„When I wake up several days and I realize

- I am unhappy -

then I have to change something“

Steve Jobs

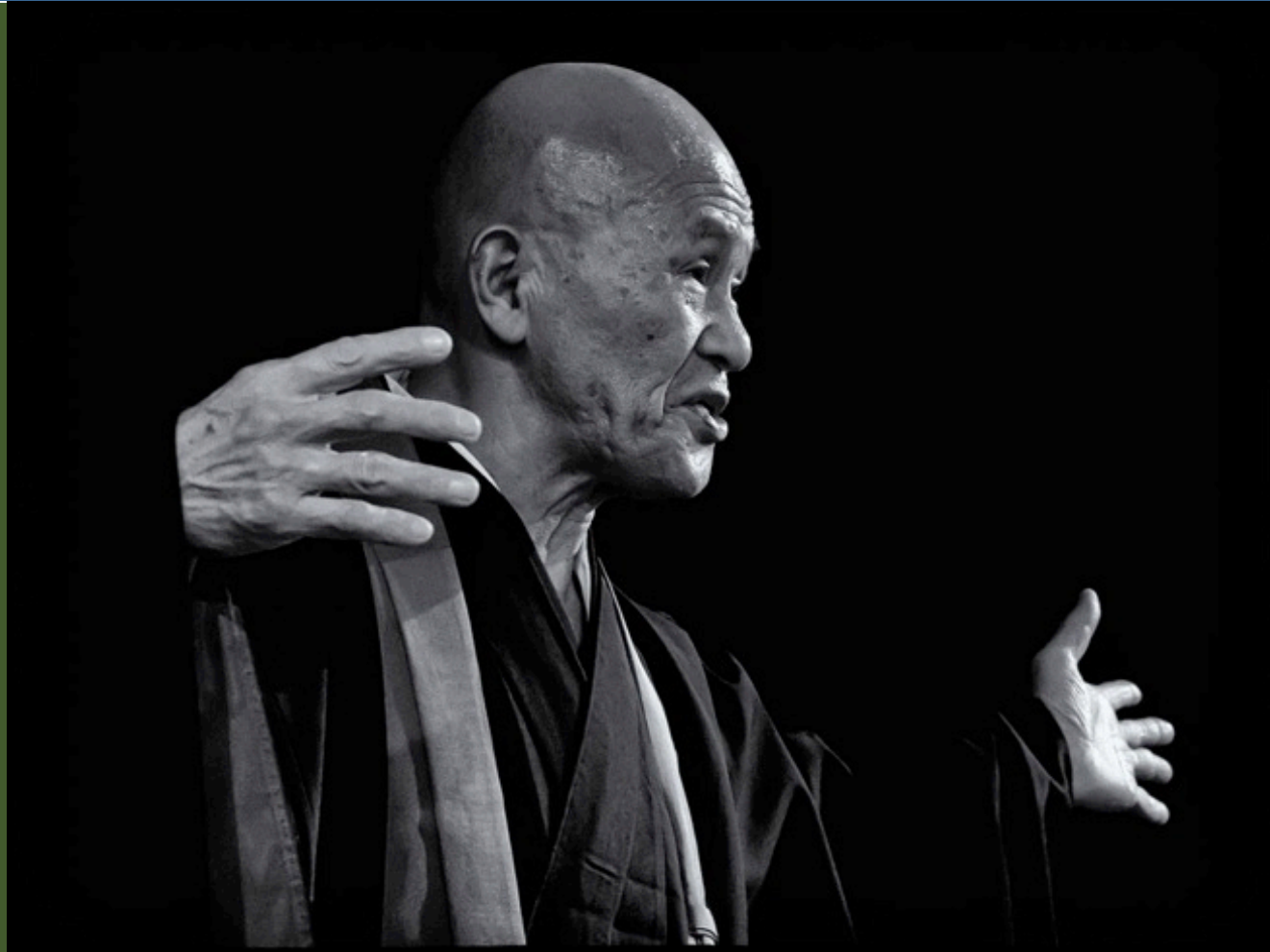
II.

The Solution

Mental strength – and a classical way



The Great Path between birth and death



Our mind creates the world

Head - always cool and peaceful

Heart - always warm and loving

Hara - always strong and powerful

The System

	NORMALI	ZENNI
Head	hot	cool
Heart	cold	warm
Hara	weak	strong

The Explanation

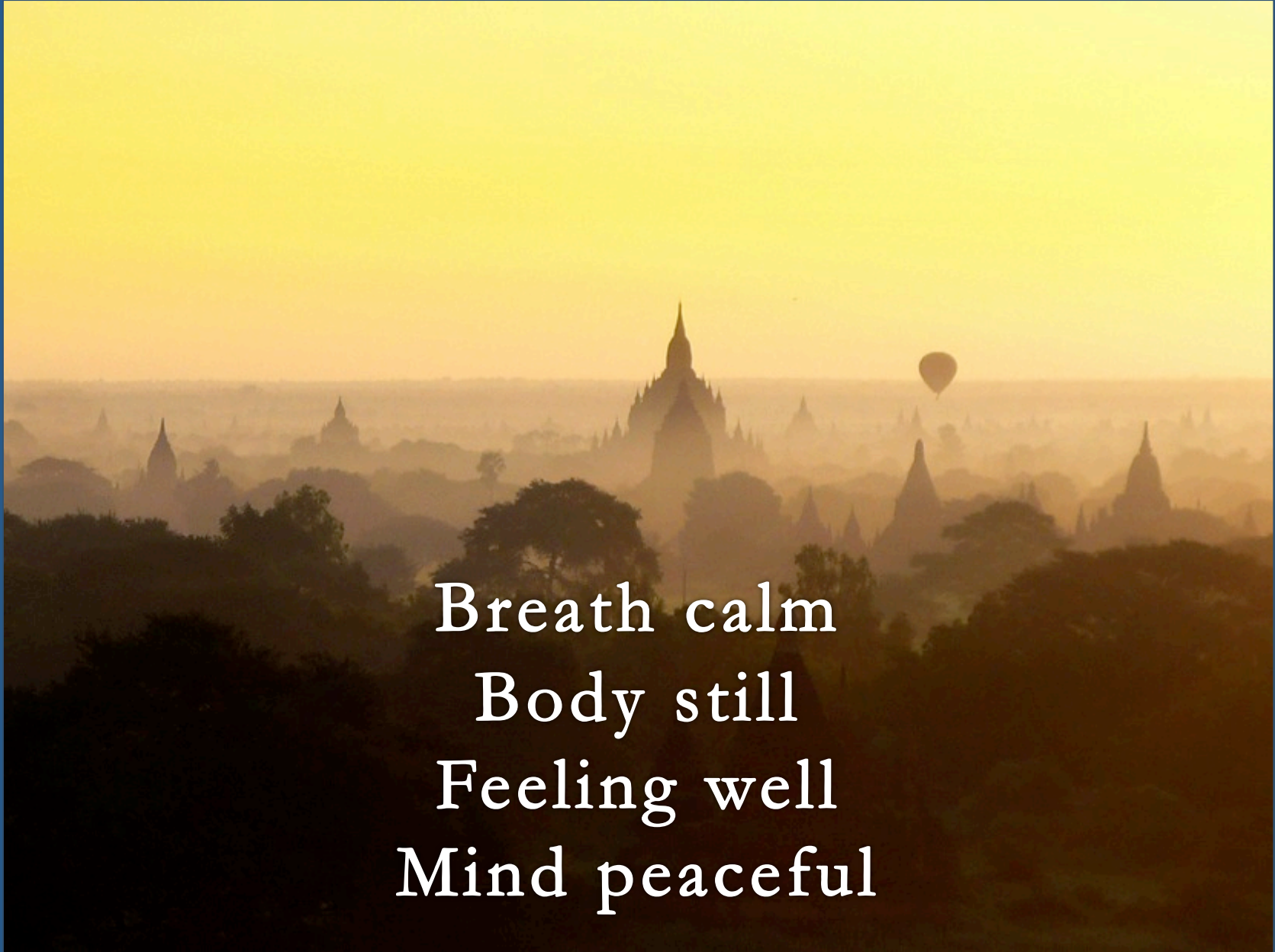
III.

The Energy-Exercise

Silent and moving energy



ZAZEN



Breath calm
Body still
Feeling well
Mind peaceful



Brain runs on fun



Heart beats on love



Hara powers on breathing

Great Path

The great path has a secret gate.

Thousands of roads enter it.

When you pass this barrier,
you walk freely between heaven and earth.



Dr. Bernd Joschke



Dr. Bernd Joschke

IV. Videoclips

1. Stairway

<http://youtu.be/vAKnUYfUtW4>

2. Helping hands

http://youtu.be/8AviBiKO_NM

3. Bodhisattva in metro

<http://youtu.be/YdQnuqFID7U>

4. Masterpeace – writing art

<http://youtu.be/p3HBxg6nLMM>