



Leitprojekt P1

Forschung zur gelebten Bewusstseinsbildung, Lebensforschung und Salutogenese

Projektbeschreibung P1

Projektbeschreibung: Bewusstseinsbildung, Lebensforschung und Salutogenese im Sinne des Instituts LEBE DICH

1. Grundgedanke

Das Leitprojekt (P1), gilt als „Wurzelstruktur“, aus dem alle weiteren Projekte des *Instituts LEBE DICH* erwachsen. Somit besteht für den Verein eine klare energetische und organisatorische Achse für eine konsistente Struktur, die an das Leitprojekt P1 anschließt (Baumstruktur).

LEBE DICH: Der Verein Institut LEBE DICH versteht sich als Raum zur Entfaltung menschlichen Bewusstseins und zur Förderung einer Kultur von Authentizität, Selbstannahme und gelebter Menschlichkeit.

Er entstand aus der tiefen Überzeugung, dass jede wahre Veränderung in der Welt beim einzelnen Menschen beginnt und durch das Erkennen und Leben der eigenen Essenz.

Der Verein erinnert, begleitet und bestärkt Menschen darin, ihren inneren Weg zu gehen, sich selbst wahrhaft zu leben und damit zum harmonischen Ganzen eines größeren WIR beizutragen.

Leitgedanke: LEBE DICH ist ein Aufruf zur Rückverbindung mit der ureigenen Lebenskraft, zur Selbstverantwortung, zur inneren Ruhe und zu einem Leben in Fülle.

Die Mitglieder des Vereins sehen in dieser Haltung nicht nur eine persönliche Praxis, sondern einen Beitrag zum Gemeinwohl, denn wo Menschen sich selbst leben, entsteht Raum für Mitgefühl, Frieden Heilung und schöpferisches Handeln.

Grundwerte und Haltung: Der Verein Institut LEBE DICH orientiert sich an folgenden Grundwerten:

- **Ehrlichkeit und Authentizität** – als Grundlage jeder Begegnung.
- **Wertschätzung und Achtsamkeit** – im Umgang mit sich selbst und anderen.
- **Freiheit und Verantwortung** – als gleichwertige Pole einer bewussten Lebensgestaltung.
- **Fülle statt Mangel** – als Ausdruck gelebter Liebe und Vertrauen in die göttliche Ordnung.
- **Gemeinschaft und Resonanz** – als Raum gegenseitiger Inspiration und Unterstützung.

Der Verein versteht sich als **Bewusstseinsraum innerhalb des Rechtsraums**, in dem Menschen dem vereinszwecke entsprechend wachsen, sich erinnern, ihr Potenzial entfalten und durch gelebte Echtheit das kollektive Feld, aus dem Miteinander, füreinander heben.

Zusammengefasst:

Das **Institut LEBE DICH** versteht Volksbildung als einen erweiterten Bildungsbegriff, nicht nur als Vermittlung von Wissen, sondern als **Erinnerung an das innere Wissen** des Menschen.

Bildung wird hier als ein Prozess der Bewusstwerdung verstanden, der Körper, Geist und Seele einbezieht und auf die Entfaltung der menschlichen Potenziale zielt.

Im Zentrum steht der Mensch als lernendes, fühlendes und schöpferisches Wesen, dessen Entwicklung nicht allein durch äußeres Wissen, sondern vor allem durch Selbsterkenntnis, Erfahrung und Reflexion geprägt ist.

2. Zielsetzung

Bewusstseinsbildung, Lebensforschung und Salutogenese, drei ineinander wirkende Säulen einer neuen Kultur menschlicher Entfaltung. Institut LEBE DICH wirkt als Inspirations- und Bildungsplattform, die Wissen, Erfahrung und Begegnung verbindet. Der Verein fördert Initiativen, Projekte und Veranstaltungen, die den Menschen auf seinem Weg zu innerer Klarheit, Selbstwirksamkeit und Bewusstheit unterstützen. Er möchte durch Forschung, Lehre, Begleitung und öffentliche Kommunikation zur Bewusstseinsentwicklung, Salutogenese und gelebter Ethik beitragen, im Sinne eines harmonischen Miteinanders zwischen Körper, Geist, Seele und Gemeinschaft.

„Wenn wir uns selbst leben, entsteht das wahre WIR. Wo Liebe den Mangel ablöst, beginnt die neue Ordnung des Lebens.“

Das Institut fördert Forschung, Bildung und Praxis in den Bereichen:

- **Bewusstseinsbildung:**

Es bedeutet, den Menschen in seiner Fähigkeit zu fördern, sich selbst und das Leben in seiner Ganzheit zu erkennen und zu leben. Sie umfasst die Schulung von Achtsamkeit, Selbst-wahrnehmung und geistiger Klarheit, als Grundlage für verantwortungsvolles Handeln und inneren Frieden. *Erforschung jener Prozesse, durch die Menschen ihre Wahrnehmung, Haltung und Gesundheit eigenverantwortlich gestalten können und damit in wieder in die aktive Anwendung kommen und somit selbstbestimmt und eigenverantwortlich das eigene Leben leben.*

- **Lebensforschung:**

Sie beschreibt den Weg des forschenden Menschen, der das Leben selbst als Forschungsfeld begreift, in seiner physischen, psychischen und geistigen Dimension. Hier begegnen sich Wissenschaft, Erfahrung und Intuition zu einer lebendigen Erkenntniskultur.

- **Salutogenese und Selbstwirksamkeit:**

(nach Aron Antonovsky) bezeichnet die Lehre von der Entstehung von Gesundheit. Sie richtet den Fokus nicht auf Krankheit, sondern auf die Kräfte, die Heilung, Wohlbefinden und Lebensfreude ermöglichen.

Im erweiterten Sinn versteht Institut LEBE DICH Salutogenese als Ausdruck gelebter Harmonie zwischen Körper, Geist, Seele und Umwelt.

Gemeinsam bilden diese drei Prinzipien die Grundlage für ein Wirken, das Wissenschaft und Bewusstsein, Erkenntnis und Herz verbindet.

So versteht sich Institut LEBE DICH als Brücke zwischen Wissen und Sein, als Einladung, sich selbst wahrhaft zu leben, um die Welt durch das eigene Beispiel zu bereichern.

„Bewusstsein ist der Ursprung von Gesundheit, Erkenntnis der Weg, und Liebe die Form, in der sie sich zeigt.“ Es ist die Förderung der individuellen und kollektiven Fähigkeit, Gesundheit, Resilienz und Lebensfreude zu erhalten und zu stärken.

- **Wissenschaft und Empirie:**
Entwicklung von Forschungsprojekten, die physikalische, psychologische und bioenergieinformative Zusammenhänge zwischen Bewusstsein, Lebensweise und Wohlbefinden untersuchen.
- **Digitale Volksbildung:**
Analyse, wie digitale Medien, soziale Netzwerke und moderne Kommunikation auf Wahrnehmung, Bewusstsein und soziale Verbundenheit wirken und welche Chancen in diesem Feld für uns als Menschen liegt. Der Beginn dazu: in dem wir uns bewusst dabei wahrnehmen, wieder spüren und wahrnehmen können und damit für uns den Weg finden, das Fortschreiten der Digitalisierung wiederum für uns stimmig und gesund zu nutzen. Alles aus der Haltung: Nicht weg von, sondern hinzu in der Form, dass wir uns bewusst sein und aktiv handeln und nicht unbewusst und damit von außen gesteuert.
- **Frequenz- und Schwingungsforschung:**
Erforschung von Energie- und Informationsfeldern, die Gesundheit und Bewusstsein beeinflussen, als Brücke zwischen klassischer Wissenschaft und modernen quantenbasierten Modellen. In Bezug auf all unsere Lebensbereiche.

3. Pädagogischer Ansatz

Der Ansatz des Instituts basiert auf dem Prinzip: **„LEBE DICH – und der Mensch beginnt zu leuchten.“**

Bildung wird nicht als reine Wissensvermittlung verstanden, sondern als Aktivierung der inneren Intelligenz und die damit verbunden Selbstermächtigung.

Der Lernende wird zum Forscher seines eigenen Lebens, die Bildung selbst wird zum Feld der Selbstbegegnung.

Didaktisch bedeutet dies:

- Lernen durch Erfahrung, nicht durch Belehrung
- Forschen durch Achtsamkeit und Reflexion
- Gemeinschaft als Resonanzraum individueller Entwicklung und somit Heilung.

Damit versteht sich das Institut als Laboratorium für **integrale Volksbildung**, in dem Wissenschaft, Ethik, Spiritualität und Lebenspraxis zusammenwirken.

4. Methoden und Umsetzung

Zur Verwirklichung dieser Ziele werden folgende Formate entwickelt und angeboten:

- Seminare, Workshops, Kongresse und Retreats zur Bewusstseins- und Gesundheitsbildung
- Forschungsprojekte zur Lebens- und Frequenzforschung, z. B. in CoCreation mit dem [IFVBESA](#)
- Publikationen, audiovisuelle Medien und Online-Formate für ganzheitliche Volksbildung
- Studien zur Wirkung von Bewusstsein, Emotion und Schwingung auf die Lebensqualität
- Netzwerke und Austauschplattformen zwischen Forschung, Wirtschaft und Kultur

Die Ergebnisse dieser Arbeiten werden regelmäßig veröffentlicht, in Bildungsprozesse integriert und als Beiträge zur modernen Bewusstseinskultur zugänglich gemacht.

5. Ethik und Ausrichtung

Das Institut LEBE DICH verpflichtet sich einem ethischen Verständnis, das Bewusstsein, Wissenschaft und Menschlichkeit zusammenführt.
Forschung und Bildung dienen dem Gemeinwohl und dem Erhalt natürlicher Lebensgrundlagen.

Die Grundlage jedes Projektes ist die Frage:

„Wie kann Bildung das Leben selbst heilen?“

Darauf antwortet das Institut mit einem klaren Leitsatz:

Wahre Bildung dient der Verbindung – von Wissen und Weisheit, von Mensch und Natur, von Innen und Außen.

6. Schlussgedanke

Bewusstseinsbildung, Lebensforschung und Salutogenese im Sinne des Instituts LEBE DICH bedeutet, die Menschen in ihre eigene Lebendigkeit zurückzuführen.
Es ist die Einladung, sich selbst zu erforschen, das Leben zu begreifen und eine Kultur des bewussten Miteinanders zu gestalten.

Denn Bildung, die das Leben berührt, wird zur Energie, die die Welt verändert.

Von Herzen signiert für das [Institut LEBE DICH](#)



Präsidentin Kathrin Riedmann