



Veränderung steht Ihnen besser.

**Hamburger Abendblatt:
Porträt für die „Gründerköpfe“-Serie***

**HAMBURG
15.01.15**

FREIER LEBEN LERNEN – DURCH DIE VERBINDUNG VON KÖRPERLICHEM, GEISTIGEM UND MENTALEM TRAINING

Personal Trainer Martin Lieb und Business Coach Beatrice Bleß-Lieb verbinden ihre Disziplinen, um anderen bei der Verwirklichung ihrer Ziele zu unterstützen. Wer in Kopf und Körper wirklich etwas bewegen will, sagen sie, braucht dafür neun Monate Zeit.

„Wer aktiv ist, dem fällt es leichter, Neues zu denken“, sagt Beatrice Bleß-Lieb. Die 53-Jährige erlebt es jeden Tag bei der Arbeit. Als systemischer Business Coach verhilft sie anderen zu einem guten Umgang mit Stress, Krisen und Veränderungen. Bewegung gehört für sie unbedingt dazu. Gemeinsam mit Ehemann und Geschäftspartner Martin Lieb hat sie deshalb ein Workout entwickelt, in dem wirksame Methoden aus dem Personal Training und dem Mentaltraining zum Einsatz kommen. Die Hamburger haben ihre gesamte Kompetenz und sehr persönliche Erfahrungen in ihr Programm eingebracht. In NEUN steckt deshalb weit mehr als ihre rein berufliche Expertise.

NEUN lautet der Name ihres Programms, das sich an beruflich erfolgreiche Menschen richtet, die ihr Leben bewusst gestalten wollen. Neben einer gesunden Physis geht es darum, Klarheit für die eigene Lebenssituation zu gewinnen, unliebsame Gewohnheiten abzulegen, Einstellungen zu überdenken. „Wir unterstützen unsere Klienten dabei, sich mental, emotional und körperlich so zu entwickeln, dass sie ihr Leben nach ihren eigenen Wünschen gestalten können“, sagt Martin Lieb.

neun GmbH
Mittelweg 22
20148 Hamburg
Geschäftsführer
Martin Lieb
Beatrice Bleß-Lieb
Dirk Noellen
+49(0)40-87 50 06 67
info@neun.hamburg
www.neun.hamburg
Ust-ID DE 295206409
Amtsgericht Hamburg
HRB 131536
Hamburger Sparkasse
DE83 2005 0550 1011 2234 41
HASPDEHHXXX



Veränderung steht Ihnen besser.

NEUN heißt das Programm nicht zufällig: „Neun Monate Zeit brauchen wir, um Veränderungen nachhaltig zu verankern. Dann können wir neue Gewohnheiten, Denkweisen und Ziele beibehalten und selbstständig verfolgen“, sagt der 49-Jährige. Der bekannte Hamburger Personal Trainer kümmerte sich bisher hauptsächlich um die physische Gesundheit und Fitness seiner Klienten. Er brachte schon Werber Jean-Remy von Matt und Medienunternehmer Frank Otto ins Schwitzen.

Dass es möglich ist, über sich hinauszuwachsen, wissen die Hamburger aus eigener Erfahrung: Martin Lieb wurde aufgrund einer Wirbelsäulenkrümmung bereits als Teenager eine Titanstange eingesetzt. Beatrice Bleß-Lieb lebt mit der chronischen Darmkrankheit Morbus Crohn. Doch für beide wurde die körperliche Einschränkung zum Ansporn. 2008 liefen sie ihren ersten gemeinsamen Marathon. Martin Lieb, einer der ersten Personal Trainer in Deutschland, absolvierte vor zwei Jahren den Ironman in Kopenhagen.

Auf See und in der Wüste gedieh ihre Idee

Unweit der Alster liegen die einladenden und exklusiv ausgestatteten Räume, in denen Lieb und Bleß-Lieb seit Januar ihre Klienten zum Workout an Körper und Geist begrüßen. Wenn das Programm durch Empfehlungen bekannter wird, wollen sie sich auf die gemeinsame Arbeit konzentrieren. Noch ist Martin Lieb weiterhin als Personal Trainer im Einsatz und Beatrice Bleß-Lieb als Coach. Wer sich im Rahmen von NEUN in die Hände der Profis begibt, profitiert von beiden Disziplinen. So wird in den neun Monaten, in denen die Unternehmensgründer ihre Klienten begleiten, das Zusammenspiel von Körper, Geist und Seele erfahrbar.

„Wir haben beide erlebt, dass es möglich ist, das eigene Leben aktiv und bewusst zu gestalten“, sagt Martin Lieb. Mithilfe einer professionellen Theater- und Tanzausbildung eroberte er sich nach seiner Erkrankung sein gesundes Körpergefühl zurück. Viele Jahre arbeitete Lieb als Schauspieler, Musicaldarsteller und Regisseur. Er überwand seine körperlichen Grenzen vollends, als er sich zum Personal Trainer ausbilden ließ und an alte sportliche Erfolge anknüpfen konnte. Auch Beatrice Bleß-Lieb arbeitete als selbstständige Goldschmiedin und Innenarchitektin viele Jahre künstlerisch. Früher gestaltete sie Schmuck und Räume. Ihre Aufgabe als Coach sieht sie darin, Menschen bei der Gestaltung ihrer inneren Räume zu unterstützen. Auch ihr Weg zu innerer Zufriedenheit begann mit der Bewegung. Martin gab ihr den Anstoß, ihrem Körper nach mehreren Operationen wieder mehr zuzutrauen und das Laufen zu intensivieren. „Das war ein echter Sieg über mich und meine Krankheit“, sagt sie. Bleß-Lieb und ihr Partner erlebten eine unmöglich geglaubte Entwicklung am

NEUN

Veränderung steht Ihnen besser.

sprichwörtlich eigenen Leib. Sie ist überzeugt: „Es ist viel mehr an Veränderung möglich, als man denkt.“

Zwei Jahre Entwicklungsarbeit stecken in ihrem neuen Konzept. In dieser Zeit suchten Lieb und seine Partnerin immer wieder die Abgeschiedenheit, um an ihrem Programm zu feilen. 2012 gingen sie an Bord eines Frachtschiffs, das von Rotterdam nach New York übersetzte. Dort wurde die Idee zu NEUN geboren. Ein Jahr darauf wanderte das Paar zehn Tage lang durch den brennenden Wüstensand der Sahara. Es war die Feuerprobe für ihre Geschäftsidee: „Wenn es einfach nichts um einen herum gibt, dann wird alles noch mal infrage gestellt“, erinnert sich Bleß-Lieb. Sie kehrten zurück nach Hamburg mit dem Gefühl, voll und ganz hinter ihrem Konzept zu stehen. Denn darin haben sie alles verwirklicht, was sie aus ihrer beruflichen und persönlichen Erfahrung für sinnvoll erachten. Sie wissen: Jeder trägt selbst die Verantwortung dafür, das Leben zu leben, das er sich wünscht.

*Dieser Artikel wurde für die Gründerköpfe-Serie geschrieben aber nicht veröffentlicht.