

7 FEBRUAR 2023

BIOUTY^{360°}

Digital Magazine

JETZT
kommt der
FRÜHLING

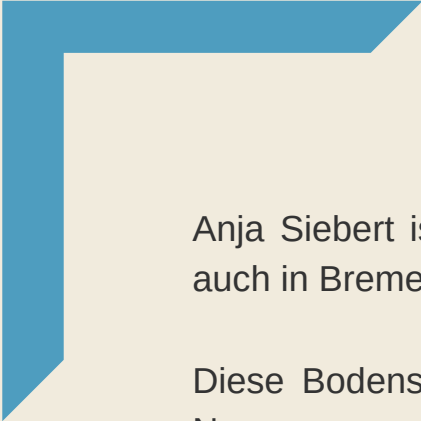


ILOVEMYAGE



*ilovemyage ist mein
Markenzeichen für
Spaß, Freude und
maximale Lebens-
kraft in jedem Alter.*

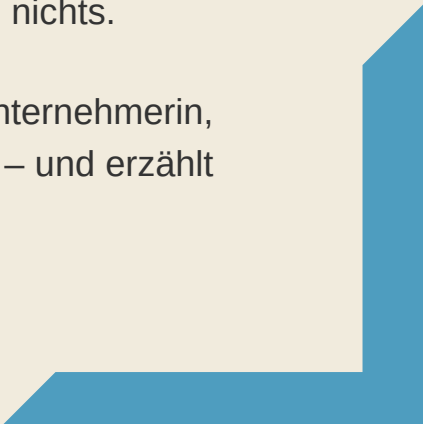
Anja Siebert



Anja Siebert ist in Bremen geboren und sie ist auch in Bremen geblieben.

Diese Bodenständigkeit, gepaart mit dem Mut, Neues anzupacken und einer großen Portion norddeutschem Humor, ist die Basis ihres Erfolgs. Zwischen Familie, eigenem Geschäft, Schulungsaufträgen und ihren Vortragsreisen auf den Sieben Meeren verliert Anja niemals den Blick auf das Wesentliche, nämlich Spaß, Freude und Lebenskraft in jedem Alter. Und aus der Ruhe bringt sie so schnell auch nichts.

Heute ist Anja eine erfolgreiche Unternehmerin, Ernährungscoach und Buchautorin – und erzählt uns hier ihre Geschichte.



ALLER ANFANG IST ... MUTIG

Mein Berufsleben hat mit einer Ausbildung in der Kosmetikschule in Bremen begonnen. 1986 konnte ich erste Erfahrungen in einem Institut sammeln, bevor ich ein Jahr später, 22 Jahre jung, mit einem eigenen Geschäft den Sprung in die Selbstständigkeit wagte.

Meine Eltern waren damals alles andere als begeistert. Sie hatten Sorge, dass ich so jung und unerfahren diesem Schritt nicht gewachsen wäre. Mein Vater, ein Maschinenbauingenieur, hatte keine Vorstellung von dem, was ich beruflich tat und ob damit überhaupt Geld zu verdienen sei ...

Ich fand es toll! Anfangs war es nur eine Kosmetikkabine, in der ich nach Termin gearbeitet habe – aber es war mein eigenes Geschäft!

Schwuppdwupp waren der Ehemann und die Kinderschar auch da. Und ich sah mich vor der Herausforderung, einen Terminplaner mit Kundinnen und Kinderzeiten unter einen Hut zu bekommen.

Rückblickend betrachtet lag meine größte Stärke darin, mich immer getraut und nach Lösungen gesucht zu haben.



*Ganz bewusst
wollte ich Familie
erleben UND
meine Arbeit!*



ES KOMMT OFT
ANDERS,
ALS MAN DENKT

Nach dem Abitur stand eigentlich ein Studium der Ernährungswissenschaft oder Psychologie auf meinem Plan. Zunächst eine zweijährige Ausbildung zur Kosmetikerin zu machen, schien mir jedoch ein guter Weg. Denn dieses Wissen, so dachte ich, ließe sich gut auch in meine anderen Themen integrieren.

Damals ahnte ich noch nicht, dass in meiner Karriere die Fäden irgendwann zusammenlaufen würden.

In den nächsten Jahren teilte ich meine Zeit zwischen meiner Familie und meiner Arbeit. Das Geschäft lief gut, ab 1997 waren es mehrere Kabinen und ich beschäftigte Mitarbeiterinnen in Teilzeit.

Parallel dazu absolvierte ich von Anfang an immer Fortbildungen zu zahlreichen Themen, hauptsächlich Ayurveda, Anti-Aging, Prävention, Ätherische Öle und vieles mehr.

2011 WAR ES DANN SOWEIT:

Zum ersten Mal ging ich auf ein Kreuzfahrtschiff.

Die Sea Cloud 2, ein sehr exklusiver Viermaster, mit einem internationalen Publikum an Gästen. Meine Aufgabe war es, ein interessantes Angebot an Behandlungen, Pflegeprodukten und Frühsport für den Spa- & Sportbereich an Bord zu gestalten.

Für mich war es das Abenteuer schlechthin.



AB JETZT STAND MEIN UNTERNEHMEN AUF DREI SÄULEN: MEIN KOSMETIK-GESCHÄFT, MEINE ARBEIT AUF KREUZFAHRTSCHIFFEN UND DIE SCHULUNGEN FÜR MARIA GALLAND PARIS.

Es war aber auch eine Herausforderung, nicht nur die Arbeit auf dem Wasser mit internationalen Kolleg:innen und Gästen, es bedeutete auch: Längere Zeit weg von Zuhause und Familie. Und ich musste darauf vertrauen, das im Geschäft alles weiterhin gut läuft. Noch immer bin ich überrascht und stolz, diesen Sprung gewagt zu haben. Mit der Arbeit auf dem Meer weitete sich für mich im wahrsten Sinne der Horizont und veränderte immer mehr mein ganzes Arbeitsleben.

2012 wurde ich Schulungstrainerin bei der Maria Galland GmbH, für die Marke Maria Galland Paris. Ich freute mich so sehr darüber, denn auch in meinem Geschäft arbeitete ich seit meinen Anfängen mit dieser luxuriösen Kosmetik.

Bis zum Sommer 2019 war ich mit großer Leidenschaft & Begeisterung ein Teil des Schulungsteams. Meine Kolleg:innen dort waren ein Team, wie man es sich nur wünschen kann. Jede/r teilte sein Wissen und so konnte ich lernen & lehren. Für diese Zeit bin ich von Herzen dankbar.

BERUFLICH & PRIVAT HABE ICH IMMER AUSGELOTET, WIE ALLES GUT ZUSAMMENPASST.

Ich weiß, es klingt nach Mega Stress und viel zu viel, doch ich habe die Vielseitigkeit meiner Arbeit immer geliebt. Alles passte zum anderen und es war dank meiner Familie, die mich stets unterstützt hat, richtig cool.

2014 kam im Juni meine erste Enkeltochter Emilia auf die Welt – Zeit, nochmal umzudenken und wieder offen für weitere Erfahrungen sein. Das Kosmetikgeschäft nahm die meiste Zeit meines Business in Anspruch, daher entschied ich, es in neue Hände zu legen und verkaufte das Geschäft im September des gleichen Jahres.



Anja Siebert ist Jahrgang 1965, verheiratet und hat 2 Kinder (mein zweiter Mann hat 3 Kinder mitgebracht, ich liebe sie vielleicht deshalb so, da ich sie nicht gebären musste ;-)) und 5 Enkelkinder.

NACHGEFRAGT ...

Berge oder Meer?

Ich mag die Nord- & Ostsee

Dein Lieblingsessen?

Ich liebe rote Beete, Rosenkohl & Spargel, frische Beeren & lowcarb Torten

Unverträglichkeiten?

Ich esse alles und vertrage alles, weil ich auch nur das esse, was echte Nahrung ist ;-)

Bist du sportlich?

Ich mache mal mehr, mal weniger Yoga, Pilates, Fitness

Was tust du für dein Wohlbefinden?

Das Wissen aus meinen Ayurveda Ausbildungen fließt immer mit ein, sowohl in meine Arbeit als auch in mein eigenes Leben, denn es sind Empfehlungen & keine Verbote

Wie entspannst du? Fröhlich oder ernst?

*Ich lese, wann immer ich kann Krimis
Ich lache gerne & mir wird ein trockener Humor nachgesagt*

HEUTE ARBEITE ICH IMMER NOCH AUF KREUZFAHRTSCHIFFEN.

Seit über 10 Jahren bin ich regelmäßig an Bord der AIDA Flotte mit Vorträgen & Kursen zu dem Thema „Dein Weg zu einem gesunden & langen Leben“ mit den Bausteinen Ayurveda, Ernährung, Hormonbalance, klarer Kopf, Wunschfigur uvm. live zu erleben.

In der übrigen Zeit gebe ich freiberuflich Trainings zu bestimmten Themen in der Kosmetikindustrie (inzwischen für die Firma Weyergans High Care AG) mit Spezial Seminaren, in denen ich mein Wissen zu den Hormonen, Anti-Aging etc. weitergebe.

Während der ersten großen Corona Phase 2020 hatten Frau Jasmin Müller, Head of High Care Cosmetics, und ich ganze Wochenserien zu den Themen Haut, Hormone, Anti-Aging. Jeden Vormittag 1 – 1,5 Stunden. Ich fand die Energie von den Teilnehmerinnen großartig, wir lernten eine Menge mit- und voneinander und viele der Kosmetikerinnen bekamen den Impuls umzudenken, von „Stop“ zu „wow, ich kann das in meinem Kosmetikgeschäft auch anbieten“.

Fotos: AIDAbella November 2022



21 TAGE GESUND & LECKER.

Ja, Corona hat vieles durchgeschüttelt und neu zusammengestellt. So entstand auch die Idee zu meinem ersten „Online & live“ Kurs: 21 Tage gesund & lecker. Ein Kurs, der jetzt schon viermal stattgefunden hat und so viel Freude & positive Erfolge bei den Teilnehmer:innen auslöst. Das hat mich sehr angespornt! Ich habe ein Workbook erarbeitet, ein Kochbuch mit vielen leckeren Rezepten. Während der 21 Tage begleite ich meine Teilnehmer:innen jeden Tag live Face-to-Face, es gibt online Gruppentreffen mit Q & A und vieles mehr. Nie hätte ich am Anfang vermutet, dass es online genauso gut funktioniert wie lokal.

Was macht diesen Kurs so einzigartig? Es geht nicht um eine Diät, hungern, leiden, etc. Nichts Extremes, sondern mit einer leckeren Ernährung den Körper in seine Balance zurückführen. Der Stoffwechsel gerät wieder ins Gleichgewicht, die Haut wird schöner, Energie für den Tag & Erholung in der Nacht sind die Ziele. Es muss nicht immer wieder ein neuer Trend daher, stattdessen den Körper (wieder) verstehen, die Ernährung intensiver schmecken, eine gute Verdauungskraft entwickeln und wer es möchte, die Wohlstandspfunde vom gelebten Lebensstil mal loslassen. Doch das passiert ganz nebenbei.

Mein Herzenswunsch: *Macht euch bewusst, dass ihr keine 20 Körper im Kleiderschrank habt. Wir haben diesen einen Körper in diesem Leben. Wir können mit plattgefahrenen Reifen & zu viel Last versuchen ans Ziel zu kommen oder auch mal auf RESET drücken und uns um uns selbst kümmern. Denn die Haut altert parallel zu außen auch von innen, genauso können wir sie auch von innen pflegen, um außen den Glow zu haben.*

Mein Motto in 36 Jahren im Beauty Business: Die Haut täglich gut reinigen & pflegen, Sonnenschutz und Antioxidantien sind nicht verhandelbar! Genügend Wasser trinken & ausreichender Schlaf unterstützen eine gesunde, schöne Haut.

Es ist nie der Urlaub, der uns in 14 Tagen Sonnenschein altern lässt, sondern die restlichen Tage im Jahr!



Der nächste Kurs "21 Tage gesund & lecker" startet am 15. April 2023.

Bis zum 5.5. zeigt Anja ihren Teilnehmer:innen mit „21 Tage gesund & lecker“, wie sie mehr körperliches Wohlbefinden und mehr Energie im Alltag finden.

Das Programm wurde zusammengestellt aus Anja's Erfahrungen von über 30 Jahren in der Gesundheits- und Beauty-Branche, dem Wissen aus zahlreichen Ausbildungen und aus ihrer langjährigen Erfahrung als Anti-Aging- und Präventionstrainerin, Ernährungsberaterin und als Ayurvedischer Ernährungs- und Gesundheitscoach.

 ANJASIEBERT.DE