



Ich motiviere meine Klienten dazu, Neues zu probieren und neue, gesunde Gewohnheiten zu festigen.

Heute starten wir unsere Serie „Das sind wir – GründerMütter,,. Im Rahmen dieser Serie werden wir immer wieder spannende Unternehmerinnen aus unserem Netzwerk vorstellen, ihnen Tipps und Tricks für euch entlocken und einfach zu Wort kommen lassen.

Unser erstes GründerMütter Gespräch haben wir mit Asli Akdag geführt. Sie ist Stil- und Ernährungsberaterin.

Ihre Kindheit und Jugend verbrachte Asli in Istanbul (*Tipp zu Istanbul siehe unten ;)*). Auch ihr Studium des Fashion- & Textil-Designs schloss sie in ihrer Heimat erfolgreich ab, bevor es sie nach Deutschland zog.





Fotos: Asli hat beim Stoffdesign Wettbewerb (ITHIB Stoff Design 2008) mitgemacht und es mit ihrem Projekt unter den besten 10 geschafft. Der Wettbewerb wurde im Four Seasons Hotel in Istanbul am Bosphorus ausgetragen. Asli trägt ein schwarzes Kleid (Foto in der Mitte & rechts)

Gemeinsam packte sie vor etwa 12 Jahren mit ihrem Mann ihre Sachen und machte sich auf den Weg nach Deutschland. Ihr Wunsch war es jetzt nach Beendigung ihres Fashion- & Textil-Design-Studiums noch Marketing in Deutschland zu studieren. Warum Deutschland? Der Ruf des Marketing Studiums in Deutschland hat bis heute in Istanbul einen guten Ruf. Zudem kannte sie Deutschland bereits durch ihre Eltern, die dort Geschäftsbeziehungen pflegten. Doch die deutsche Sprache war ihr noch nicht vertraut. So lernte Asli vor ihrem Studium 6 Monate Deutsch bis sie ihr Marketing Studium in Deutschland startete.

Asli Akdag, Stil- und Ernährungsberaterin, 1 Tochter



Hallo liebe Asli, wie bist du auf deine Business-Idee als „Stil- und Ernährungsberaterin“ gekommen? Wolltest du schon immer ein eigenes Unternehmen aufbauen?

Geprägt von meinem Vater, einem Textil- und Familienunternehmer, war es schon immer mein Wunsch selbstständig zu sein. Das ich mein Unternehmen in Deutschland gegründet habe, hatte ich allerdings nicht geplant. Dies hat sich mit der Zeit entwickelt und ich bin glücklich, wie es nun gekommen ist.

Was machst du als Stil- und Ernährungsberaterin?

Mein Ziel ist, dass meine Kunden sich von innen und außen wohl und selbstbewusst fühlen.

Als Stil- und Imageberaterin suche ich die passenden Stilrichtungen mit richtigen Formen und Farben nach individuellen Bedürfnissen und Wünschen meinen Klienten. Sie lernen, wie sie ihre Kleider am besten kombinieren können und dabei sparen Zeit und Geld.

Stil- und Farbberatung, Garderobe Coaching, Outfit Kombinieren und Personal Shopping sind meine Leistungen als Stilberaterin. Styling & Garderoben Workshops sind die Highlights diese Jahres und die Termine sind bald online.

Zudem erstelle ich individuelle Ernährungs- und Bewegungspläne nach einer individuellen Beratung. Ich motiviere meine Klienten dazu Neues zu probieren und neue gesunde Gewohnheiten zu festigen. Gewichtsmanagement, Ernährungsumstellung und Ernährung für Familien und Kinder gehören zu meinen Schwerpunkten.

Ich gebe Kurse für Kinder und Erwachsene und helfe dabei, dass Sie Spaß am Kochen und Backen haben und mehr über gesunde Ernährung und Ernährungsumstellung lernen.

Neue Stilrichtungen zu entdecken ist ein Prozess und braucht seine Zeit.

Was ist die größte Herausforderung deiner Kundinnen bei der Stilberatung?

Die größte Herausforderung bei einer Stilberatung ist, dass meine Kundinnen sich sehr oft unterschätzen. Sie fühlen sich entweder zu dick, zu dünn oder nicht schön oder fühlen sich einfach nicht wertvoll für etwas Gutes. Außerdem haben viele oft wenig Mut und Motivation 

etwas Neues zu probieren.

Ich versuche, dass sie sich mehr vertrauen und neue Klamotten, Farben und Formen tragen. Das kann ein neues Outfit aus eigenem Kleiderschrank oder ein neues Kleidungsstück beim Personal Shopping im Geschäft sein.

Neue Stilrichtungen zu entdecken ist ein Prozess und braucht seine Zeit. Ich empfehle meine Kundinnen, dass sie sich Zeit nehmen, sich inspirieren lassen und zu üben. Als Hausaufgabe bekomme ich von jeder Klientin eine Weile Fotos von den Outfits des Tages. 😊

Dieses Jahr werden wir viel gelb und violett sehen.

Was ist die Farbe des Jahres? Welche Trends kommen auf uns zu?

Dieses Jahr werden wir viel gelb und violett sehen. Blazer und Oversize-Kleidung sind im Kommen. Zudem sind natürliche Stoffe im Trend, wie Seide und reine Baumwolle. Alles, was sich aktuell gut und natürlich auf der Haut anfühlt.

Gibt es einen Unterschied zu der Mode in Istanbul?

Ich habe das Gefühl, dass in Istanbul die Streetware auffälliger und farbenfroher ist, aber grundsätzlich ähnelt sie der Mode in Düsseldorf.

Regelmäßige Mahlzeiten in einer gemütlichen Atmosphäre mit der Familie sind sehr wichtig für die Kinder.

Kommen wir zu deinem zweiten Standbein – dem Thema Ernährungsberatung. Du bist selber Mama einer Tochter. Welche drei Dinge sind dir wichtig, die du deinen Kindern bei der Ernährung mitgeben möchtest?



- Das Essen sollte keine Belohnung oder Tröstung sein. Das Kind sollte nicht gezwungen sondern unterstützt werden.
- Regelmäßige Mahlzeiten in einer gemütlichen Atmosphäre mit der Familie sind sehr wichtig für die Kinder. Eltern sollten Vorbild für die Kinder sein.
- Kinder sollen kleine Aufgaben beim Zubereiten, Einkaufen und Tisch decken/aufräumen übernehmen.

Was ist dein Lieblingsrezept?

Ich mag das Rezept der Nuss Cookies, das ich euch gerne zum Ausprobieren und Nachbacken gebe.

Zutaten

- 1 Ei
- 80 g Ahornsirup
- 1 Prise Salz
- 1 geriebene Orangenschale
- 100 g Hafermehl
- 130 g fein gehackte Haselnüsse (davon 30 g zum Bestreuen)
- 50 g Bitterschokolade

Anleitung

- Backofen auf 170° vorheizen.
- In einer Schüssel Ei, Salz und Sirup schaumig rühren.
- Mehl, geriebene Orangenschale und Haselnüsse in die Schüssel geben und ohne Mixer unterrühren.
- Mithilfe 2 Löffel kleine runde Formen erstellen und auf dem Backpapier legen.
- Darauf etwas Nüsse bestreuen und ca. 15-20 Minuten backen.
- Erst wenn die Kekse kühl sind, mit Schokolade überziehen.

GründerMütter hat mir gezeigt, dass ich nicht alleine bin.



Du bist schon seit vielen Jahren ein GründerMütter Mitglied. Was bedeutet Netzwerken und GründerMütter für dich?

Ja, ich bin seit vielen Jahren dabei und habe mehrere Kontakte verknüpft. Sogar habe ich mittlerweile gute Freundschaften durch dieses tolles Netzwerk gewonnen.

Als ich im Jahr 2016 nach Düsseldorf kam, mit einem 6 Monate altem Baby, wusste ich nicht, wo und wie ich wieder mit meiner Selbständigkeit anfangen soll. Zum Glück bin ich GründerMütter begegnet.

GründerMütter hat mir gezeigt, dass ich nicht alleine bin. Die Harmonie und gute Stimmung in der Gruppe sorgt dafür, dass ich zugehört bin und meine Ideen wertvoll und wichtig auch für andere sind.

Durch regelmäßige Treffen (Online und Offline) habe ich mich über mehrere Themen ausgebildet, verbessert und weiterentwickelt.

Als ehemaliger Mastermind Mitglied kann ich sagen, dass ich jetzt mehr motiviert, voll mit den Ideen und mutiger bin.

Was war eines der schönsten Erlebnisse bei GründerMütter?

Ich mag am besten unsere jährliche gemeinsamen Abendessen. 😊

Was ist dein Lieblingsbuch, Geschichte, Zitat oder Motto?

Lieblingsbuch: Null – Adam Fawer

Motto: Life is short. Take the trip, buy the shoes, eat the cake.

Auch wenn wir kein Reiseblog sind. Was ist abschließend dein Tipp, was wir uns unbedingt in Istanbul ansehen müssen?

Die Altstadt von Istanbul ist ein Muss und ein Besuch in der Sunset Grill Bar (<https://www.sunsetgrillbar.com/>).



