

## profil

Dr. Cécile Schain, Dipl.-Psych.

## Kontaktdaten

---

Postanschrift	Salomonstr. 27 – 04103 Leipzig
Telefon	+49-176-99 99 47 45
Email	<a href="mailto:cs@schainundkuchenbrandt.de">cs@schainundkuchenbrandt.de</a>
Internet	<a href="http://www.schainundkuchenbrandt.com">www.schainundkuchenbrandt.com</a>

## Beratungssprachen

---

Deutsch & Englisch

## Beratungsorte

---

In unseren Räumlichkeiten in Düsseldorf oder via Zoom.

## Kurzbeschreibung

---

Dr. Cécile Schain ist Diplom-Psychologin mit Zusatzausbildung als Coach und als Psychologische Beraterin. Nach mehrjährigen Tätigkeiten als wissenschaftliche Mitarbeiterin an der Universität Münster und parallel zur ihrer Tätigkeit als Betriebspsychologin in einer Bundesbehörde ist sie freiberufliche Coach, spezialisiert auf die Bedarfe von Wissenschaftler\*innen sowie von Fachkräften aus der universitären Verwaltung und im Wissenschaftsmanagement. Ihre Arbeitsschwerpunkte sind hierbei Entscheidungsfindung, Selbstwert, Stressbewältigung, Zeitmanagement, Kommunikation, Konflikt und Führung.

## Vita

---

seit 05/2013	Beraterin und Coach für Wissenschaftler*innen, Mitinhaberin von schainundkuchenbrandt
seit 04/2014	Betriebspsychologin in einer Bundesbehörde
10/2010 – 12/2013	Wissenschaftliche Mitarbeiterin, Westfälische Wilhelms-Universität Münster
07/2007 – 09/2010	Studentische Hilfskraft, Heinrich-Heine-Universität Düsseldorf
09/2008 – 12/2008	Forschungsaufenthalt, Ryerson University, Toronto, Kanada

## Qualifikationen

---

10/2017 - 07/2019	Weiterbildung zur Psychologischen Beraterin, Curriculum des Berufsverbands Deutscher Psychologinnen und Psychologen
09/2013 – 01/2016	Weiterbildung Managementberatung & Coaching, Curriculum der Deutschen Psychologen Akademie
10/2010 – 10/2013	Promotion zum Dr. rer. nat., Westfälische Wilhelms-Universität Münster
10/2005 – 09/2010	Studium der Psychologie, Abschluss Diplom, Heinriche-Heine-Universität Düsseldorf

## Häufige Themen sind ...

---

- Entscheidungsfindung im Rahmen einer beruflichen Neuausrichtung (z.B. Ausstieg auf der Wissenschaft oder Tätigkeitswechsel)
- Selbstbild und Selbstvertrauen als Wissenschaftler\*in
- Umgang mit chronischem Stress oder spezifischen Belastungssituationen
- Balance zwischen Berufs- und Privatleben
- Effiziente Strukturierung des Arbeitsalltages
- Umgang mit Konflikten z.B. mit einer Vorgesetzten, einem Mitarbeiter oder einer Kollegin
- Vorbereitung auf die Übernahme einer neuen Führungsposition

Weitere Informationen unter: [www.schainundkuchenbrandt.com](http://www.schainundkuchenbrandt.com)

## Beschreibung meiner Arbeitsweise...

---

Zu Beginn jedes Coaching-Prozesses lege ich sehr viel Wert auf eine differenzierte Zielklärung, da Coaching-Ziele sich oftmals nicht automatisch aus dem Anlass für die Aufnahme des Coachings ergeben. Dies ist vergleichbar mit der Planung einer Reise: Das Gefühl „Ich brauche dringend einen Tapetenwechsel“ verrät noch lange nichts darüber, in welches Land bzw. an welchen Ort die Reise gehen soll. Manchmal haben Klient\*innen bereits Zielvisionen vor Augen, manchmal braucht es zunächst meine Unterstützung, um konkrete Zielvorstellungen zu entwickeln. Eine differenzierte Zielklärung ist ein notwendiger Wirkfaktor für den Erfolg eines Coachings.

Wenn die Ziele definiert sind, klären wir, was Sie sich in Bezug auf die Erreichung dieser Ziele vom Coaching-Prozess wünschen. Darauf basierend baue ich die entsprechenden Interventionen auf. Der Zweck der Interventionen ist dabei stets: Sie machen neue Lernerfahrungen, um Ihren definierten Zielen näher zu kommen, z.B. durch Fragetechniken, Änderung der Perspektive, Visualisierungen, Simulationen, Übungen zwischen den Sitzungen, Wissensinput und Expertinnenrat. Bei der Auswahl meiner Interventionen arbeite ich integrativ, d.h., ich kombiniere Methoden aus unterschiedlichen psychologischen Disziplinen, die sich wissenschaftlich und in der Praxis bewährt haben (insbesondere: lösungsorientiertes systemisches Coaching, kognitive Verfahren, erlebnisaktivierende Methoden aus der Gestaltarbeit).

Die Dauer und Arbeitsweise im Coaching kann – je nach Anliegen und Zielstellung – sehr unterschiedlich sein. Manchmal bringt eine zweistündige Sitzung schon die gewünschte Erkenntnis oder Lösung. Manchmal umfasst der Coaching-Prozess sechs bis acht zweistündige Sitzungen. Umfang und Arbeitsweise stimmen wir im Vorfeld miteinander ab. In einem ausführlichen, kostenfreien und unverbindlichen Telefonat klären wir Ihre Wunsch- und Zielsetzung und besprechen dann gemeinsam eine mögliche Vorgehensweise. Ich bin zur Verschwiegenheit verpflichtet und behandle alle Angaben und Informationen von Ihnen vertraulich.