

# KARMA BANK KUDOS

Einzelleistungen hervorheben – Mikro-Anerkennungen vergeben und erhalten



## ERKLÄRUNG:

1. Beginne im Zentrum.
2. Konzentriere dich auf Menschen, mit denen du deine Beziehung verbessern musst.
3. Konzentriere dich auf Kolleginnen, mit denen du gut zusammenarbeiten musst.
4. Sei mutig und beginne, diese Beziehung aufzuwerten.

WAS KANNST DU FÜR KOLLEG:IN NR. 5 TUN?



Wie kann diese Person  
deine Vision,  
Arbeitsziele,  
(oder, denke gross)  
Karriereziele unterstützen?

Füge den  
Namen ins  
Quadrant

Wer sind die  
fünf  
Kolleginnen?

WAS KANNST DU FÜR KOLLEGIN NR. 1 TUN?



WAS KANNST DU FÜR KOLLEGIN NR. 2 TUN?



WAS KANNST DU FÜR KOLLEGIN NR. 3 TUN?



WAS KANNST DU FÜR KOLLEG:IN NR. 4 TUN?



# KARMA BANK FLOW

Übe die Punkte-Routine zur Reflexion und zum Aufrechterhalten des Schwungs.

## ERKLÄRUNG:

1. Adding points follows your flow. Some struggle receiving support, then you start with giving support and vice versa.
2. Focus again on people, with whom you need to improve your relationship.
3. Focus on colleagues who you feel you can easily help to start with.

Für Punkte hinzu  
wenn du Unterstützung  
erhalten hast!

Füge Punkte hinzu  
wenn du Unter-  
stützung ge-  
geben hast!

Verfolge, wie  
viele Karma-  
Punkte du  
gibst und  
erhältst!



OPTIONALE UMSETZUNGSLISTE  
(DAS EINFACHE, DAS  
SCHWIERIGE, DAS SPASSIGE)

Karma-Bank OPTIONALE TRACKING-LIST

# KARMA BANK TEAM

## Team-Radar zur Einführung der Karma-Kultur im Team

### ERKLÄRUNG:

1. Punkte zu vergeben folgt deinem Flow.
2. Manche tun sich schwer damit, Unterstützung anzunehmen, dann beginnst du damit, Unterstützung zu geben, und umgekehrt. Folge dem Karma-Bank-Flow.

### KARMA-BANK DER KARMA-BANK-FLOW

#### Bevor du mit der Karma-Bank startest:

1. Definiere die Laufzeit der Karma-Bank und die beteiligten Mitspielerinnen.
2. Einigt euch darauf, wo das Poster aufgehängt wird.
3. Jede Mitspielerin erhält sieben Karma-Punkte.

#### Starte mit der Karma-Bank:

1. Beim Kick-off-Meeting legt ihr fest, wie Karma-Punkte vergeben werden und was als Punkt zählt.
2. Sammelt beim Meeting eine Liste von Ideen, aus der ihr Karma Aktivitäten auswählen könnt.
3. Geht die Regeln der Karma-Bank gemeinsam durch.
4. Jeder Karma-Punkt hat das gleiche Gewicht. Große Unterstützung zählt nicht doppelt – und kleine Unterstützung zählt trotzdem einen Punkt.
5. Bestimmt eine Karma-Wächterin. Sie erinnert euch und zieht zur Verantwortung, wenn ihr eure Zusammenarbeit verbessern könnt.

#### Regeln der Karma-Bank:

1. Jeder Punkt hat das gleiche Gewicht. Große Unterstützung zählt nicht doppelt und kleine Unterstützung zählt ebenfalls einen Punkt.
2. Trefft euch regelmäßig, um den Stand zu überprüfen und über beobachtete Veränderungen zu sprechen.
3. Person A hilft Person B → B gibt A einen Punkt.
4. Person C hilft A → A gibt C einen Punkt.
5. Keine Punkte? Verdiente Karma-Punkte, indem du andere unterstützt ;-)
6. Zu viele Punkte? Fang an, andere sichtbar und hörbar zu unterstützen!



# KARMA BANK ZIEL

angelehnt an den Beziehungstern aus Das Mentoring Journal

The diagram illustrates the 'Karma Bank Ziel' concept. At the center is a target symbol with the text 'Mein Ziel bei dem ich Unterstützung brauche:' (My goal for which I need support:). Surrounding this central target are six rounded rectangular boxes, each representing a 'bank account' for support. Each box is labeled 'Person' at the top and 'Beitrag' (Contribution) at the bottom. The boxes are arranged in two columns of three. The top-left box is labeled 'Person' and 'Beitrag'. The top-right box is labeled 'Mein Beitrag für Andere' (My contribution for others). The middle-left box is labeled 'Person' and 'Beitrag'. The middle-right box is labeled 'Mein Beitrag für Andere'. The bottom-left box is labeled 'Person' and 'Beitrag'. The bottom-right box is labeled 'Mein Beitrag für Andere'. Each box is accompanied by a circular icon containing four currency symbols: Dollar (\$), Euro (€), Pound (£), and Yen (¥). A large, stylized arrow points from the bottom-left box towards the central target. In the bottom-left corner, there is a section titled 'ERKLÄRUNG:' (Explanation) with three numbered steps. In the bottom-right corner, there is a section titled 'THE KARMA-BANK-TIPP' (The Karma Bank Tip) with a question and a paragraph of text. At the very bottom center, there is a logo for 'AMELIORATE POTENZIALE POTENZIEREN'.

Person  
Beitrag

Mein Beitrag für Andere

Person  
Beitrag

Mein Beitrag für Andere

Person  
Beitrag

Mein Beitrag für Andere

**ERKLÄRUNG:**

1. Definiere ein Ziel, bei dem du aus deinem Umfeld Unterstützung ziehen möchtest.
2. Denke an Menschen in deinem Umfeld, die du unterstützen könntest. (schau die rechte Box für Tipps an)
3. Denke an Personen, die dich bei deinem Ziel unterstützen könnten, und vor allem: wie.

**THE KARMA-BANK-TIPP**

**Wie finde ich raus wie ich andere unterstützen könnte?**

Dein Ziel im Blick: Was befähigt dich dazu das Ziel anzuvisieren? Denke über deine Stärken nach, was dir leicht fällt und in welchen Momenten du glänzt.

**AMELIORATE**  
POTENZIALE POTENZIEREN

# KARMA BANK HOW WOMEN RISE

angelehnt an die Verhaltensweisen die Frauen davon abhalten den  
nächsten Karriereschritt zu machen

