

| | |
|--|----|
| PODĚKOVÁNÍ | 5 |
| ÚVOD | 7 |
| Proč jsme napsaly tuto knihu | 8 |
| Komu je určena tato kniha | 9 |
| Jak číst tuto knihu | 9 |
| NENÍ MRCHA JAKO MRCHA | 11 |
| Co to znamená chovat se jako mrcha? | 11 |
| Postup „Tohle rozhodně nedělejte“ | 15 |
| Přestávka na kafe: tiché komunikační zbraně žen | 17 |
| NEFALŠOVANÁ MRCHA | 20 |
| Ledová královna | 22 |
| Všechny ženy jsou pro ni rivalkami | 24 |
| Shazuje vás před ostatními | 25 |
| Přestávka na kafe: co dělat, abyste si nebrala chování mrch příliš osobně | 27 |
| Dává vám necitlivou a ponižující zpětnou vazbu | 28 |
| Má potřebu neustále oponovat | 30 |
| Snaží se od vás získat osobní informace a používá je proti vám | 31 |
| Přestávka na kafe: nemusíte na to být jen sama – kdy je vhodné vyhledat odbornou pomoc | 33 |
| Je bezcitná a odmítavá | 34 |
| Ze života: snaží se vás potopit | 35 |
| Chce se vás zbavit kvůli tomu, že jste odlišná | 37 |
| Nabourává se vám do soukromé komunikace (Twitter, Facebook a e-mail) a používá ji proti vám | 39 |
| Přestávka na kafe: jak si vypěstovat cit na mrchy | 41 |
| Mezi námi děvčaty | 42 |
| VELKÁ MRCHA | 43 |
| Ze života: šířitelka zlomyslných pomluv | 46 |
| Zlehčuje vaše úspěchy | 47 |
| Lže o vás ostatním | 49 |

| | |
|--|----|
| Přestávka na kafe: proč si nejsou některé ženy schopny připustit, že se chovají špatně | 51 |
| Když mluví, ignoruje vaši přítomnost | 52 |
| Veřejně se vysmívá něčemu, s čím jste se jí svěřila | 54 |
| Reaguje negativně, jste-li chválena | 55 |
| Mluví s vámi povýšeně | 56 |
| Přestávka na kafe: nezapomeňte na dýchání. | 58 |
| Před ostatními vás chválí, ale když jste samy, tak vás shazuje | 58 |
| Je velice kamarádká, ale najednou ve vztahu k vám velmi ochladne | 60 |
| Pořád s vámi před ostatními nesouhlasí | 62 |
| Nedokáže vám odpustit chybu, které jste se dopustila | 63 |
| Přestávka na kafe: bylo by těžké zbavit se alespoň zčásti své zášti? | 65 |
| Domluvíte se na tom, že vás podpoří, ale pak to neudělá . . . | 66 |
| Mezi námi děvčaty | 68 |

PASIVNĚ AGRESIVNÍ MRCHA 69

| | |
|---|----|
| Náhodně zaslechnete, že vás pomlouvá | 70 |
| Přestávka na kafe: jak pomluvy škodí. | 72 |
| Nepozve vás na poradu nebo schůzku | 73 |
| Ze života: nezařadí vás do kopie u důležitého e-mailu. | 74 |
| Odvolá vás z projektu | 76 |
| Nesdělí vám důležité informace. | 77 |
| Přestávka na kafe: co dělat, abyste odolala pokušení vrátit jí to. | 79 |
| Za vašimi zády říká, že by vaši práci udělala lépe | 79 |
| Zadá stejný úkol vám i kolegyni. | 81 |
| Říká ano, když ve skutečnosti myslí ne | 82 |
| Přestávka na kafe: jednejte, až vychladnete – nikoliv v momentálním rozčilení | 84 |
| Zraňuje vás pochvalou | 85 |
| Mezi námi děvčaty | 86 |

| | |
|---|-----|
| NEÚMYSLNÁ MRCHA | 87 |
| Šíří fámy. | 89 |
| Přestávka na kafe: půst bez klepů a fám. | 90 |
| Prostě nedělá svou práci – a vy to pak odnášíte | 91 |
| Chodí pořád pozdě | 93 |
| Stále na vás přehazuje svoji práci | 95 |
| Není tak pořádná jako vy | 96 |
| Přestávka na kafe: omezte možnost, aby vás využívala nebo zneužívala – stanovte jí hranice. | 97 |
| Je pořád v depresivní náladě | 99 |
| Zneužívá zdravotní problémy k tomu, aby si vynutila pozornost. | 100 |
| Je velice náladová. | 102 |
| Pomáhala jste jí, ale ona vám nepomůže | 103 |
| Přestávka na kafe: to není fér. | 105 |
| Zatají před vámi důležité pracovní rozhodnutí. | 106 |
| Potřebuje o všem vědět a do všeho mluvit | 107 |
| Staví na odiv svůj sociální status. | 109 |
| Přestávka na kafe: hra na srovnávání. | 110 |
| Ze života: závidí vám, jak vypadáte | 111 |
| Zasnoubíte se nebo se vdáte a ona vám začne závidět | 113 |
| Závidí vám vaše mládí. | 114 |
| Mezi námi děvčaty | 116 |
| NEVĚDOMÁ MRCHA | 118 |
| Sekýruje vás | 120 |
| Radí vám, i když o to nestojíte | 121 |
| Přestávka na kafe: než začnete někomu radit... .. | 123 |
| Kritizuje váš vzhled | 123 |
| Ze života: její vtipkování je urážlivé | 125 |
| Přestávka na kafe: nepodceňujte sílu slov | 126 |
| Nerespektuje vaše teritorium, dělá za vás vaši práci a vy pak vypadáte jako neschopná | 127 |
| Připisuje si zásluhy za vaše nápady | 128 |

| | |
|--|-----|
| Přestávka na kafe: kdy je dobré vrátit se ke klasické komunikaci | 130 |
| Soupeří s vámi o pozornost vašich nadřízených | 131 |
| Vždycky musí mít pravdu | 132 |
| Je zkušenější než vy a zpochybňuje vaše kompetence | 134 |
| Mezi námi děvčaty | 136 |

KOLEGYNĚ, KTERÁ VE VÁS PROBOUZÍ MRCHU .. 137

| | |
|---|-----|
| Považuje se za lepší a chytřejší, než ve skutečnosti je | 139 |
| Nikdy nezavře ústa. | 140 |
| Příliš se vyptává | 142 |
| Přestávka na kafe: přijímání toho, co se nám nelíbí. | 143 |
| Celý den se místo práce vybavuje s přáteli a rodinou | 144 |
| Nechová se k vám zdvořile | 146 |
| Všechno hrozně dramatizuje | 147 |
| Vždycky ji nejvíce nadchnou nováčky | 149 |
| Ze života: šéf ji povýšil, protože s ním spí | 151 |
| Chce vám vykládat drby o ostatních. | 152 |
| Přestávka na kafe: proč máme tolik rádi klepy | 153 |
| Mezi námi děvčaty | 154 |

SKUPINA MRCH .. 155

| | |
|--|-----|
| Klika kolegyně vás nechce přijmout mezi sebe | 157 |
| Pomlouvavá klika kolegyně chce, abyste se k nim přidala .. | 159 |
| Když vás spatří, začnou si šeptat. | 160 |
| Ze života: zasedla si na vás firemní klika. | 162 |
| Hromadný útok – pustí se do vás skupina kolegyně. | 163 |
| Mezi námi děvčaty | 165 |

ZÁVĚR .. 166

LITERATURA .. 169

O AUTORKÁCH .. 171