

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
Odvola 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
Pomlouvačná 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