

# Obsah

Malý test pro vás. . . . .	13
----------------------------	----

## Úvod

Možná si o to Ábel skutečně koledoval . . . . .	15
---	----

## 1. Sourozenecké konstelace

Opravdu dávají smysl? . . . . .	19
Které vlastnosti vás nejlépe vystihují? . . . . .	20
Kdo je kdo? . . . . .	21
Jak se projevují sourozenecké konstelace v Hollywoodu . . . . .	25
Klan Lemanů . . . . .	26
Všechno souvisí se stromem rodiny. . . . .	29
Využijte sourozenecké konstelace ve svůj prospěch. . . . .	31
Tipování, kdo je prvorozený . . . . .	32
Skóroval jsem v televizním pořadu . . . . .	34
Když dojde k výměně rolí. . . . .	34

## 2. Ale pane doktore, ten popis se na mě vůbec nehodí!

Proměnné v sourozeneckých konstelacích – část první. . . . .	37
Sourozenecké konstelace jsou složitější než napočítat do tří. . . . .	38
Věkový odstup může vést k vzniku více než jedné „rodiny“ . . . . .	39
Jak do sourozeneckých konstelací vstupuje pohlaví. . . . .	47
V tomto rohu, Silák Velikán. . . . .	49
Dvojčata a vícerčata . . . . .	50
Úmrtí . . . . .	53
Adopce . . . . .	54

<b>3. Co s tím má společného rodičovská výchova?</b>	
<b>Proměnné v sourozeneckých konstelacích – část druhá . . . . .</b>	<b>57</b>
Jaká je vaše sourozenecká konstelace? . . . . .	57
Je těžké žít pod kritickým dohledem . . . . .	58
Co bylo motorem pro Leea Iacocca? . . . . .	61
Sešívané rodiny . . . . .	63
Součást širší perspektivy . . . . .	70
Funguje to i v podnikání . . . . .	72
Zrozen ke vzpouře. . . . .	74
<b>4. Kdo dřív přijde, ten dřív mele</b>	
<b>Prvorození . . . . .</b>	<b>77</b>
Cvičení Čtyři rohy . . . . .	77
Hnán touhou uspět . . . . .	79
Nároční, precizní, vybíraví . . . . .	83
Hádejte, kdo je nejstarší . . . . .	85
Vysoká míra životního stresu. . . . .	86
Co pohání prvorozeného? . . . . .	87
<b>5. Jak dobrý je „dostatečně dobrý“?</b>	
Perfekcionismus v inzerátech . . . . .	98
Skutečný perfekcionista v 18 měsících . . . . .	100
Pozor na přehnaně kritického perfekcionista . . . . .	101
Kruh perfekcionismu . . . . .	102
Vidět vady na hony daleko . . . . .	107
Zvládání neúspěchu . . . . .	108
Odmítejte se cítit provinile . . . . .	110
<b>6. Dokonalí, či vynikající?</b>	
Dokonalý versus vynikající . . . . .	115
Jak ovládat perfekcionismus při snaze vyniknout . . . . .	118

<b>7. Osamělý jedináček, superprvorozený</b>	
Špatná pověst . . . . .	125
T. Boone Pickens: „Sourozenecké konstelace dávají smysl“ . . . . .	127
Obdivuji některé osamělé jedináčky . . . . .	128
Tajemství je v otázce Proč? . . . . .	129
Chtějí to udělat správně . . . . .	131
Jak se Edwin dostal z nejhoršího . . . . .	136
Poslední slovo . . . . .	139
<b>8. Nikdy si mě nikdo nevážil</b>	
Prostřední dítě . . . . .	143
Trochu tajemní . . . . .	144
Rozvětovací efekt . . . . .	145
Myšlení v „protikladech“ . . . . .	146
Prostředních dětí si nikdo neváží . . . . .	147
Přátelé jsou důležití . . . . .	148
Prostřední děti jsou často dobrými vyjednaváči . . . . .	150
Tajemství prostředních dětí . . . . .	152
Místo uprostřed: ne tak špatná pozice . . . . .	155
<b>9. Narozen jako poslední, ale poslední není</b>	
Rodinný benjamínek . . . . .	161
Benjamínci milují světla ramp . . . . .	162
Temná stránka role klauna . . . . .	163
Ti, kteří se narodili dřív, vrhají dlouhý stín . . . . .	164
Pestrá akademická kariéra klauna Kevina . . . . .	165
Proč jsou prodejci aut často benjamínci . . . . .	175
Rozpolcenost benjamínků . . . . .	176
Benjamínci „jdou do toho“ . . . . .	178

<b>10. Tajemství obchodního úspěchu</b>	
<b>Vidět svět očima druhých</b> . . . . .	183
Tajemství prodeje prvorozenému . . . . .	187
Tajemství prodeje prostřednímu . . . . .	189
Tajemství prodeje benjamínkům . . . . .	192
Nejlépe střežené obchodní tajemství . . . . .	195
<b>11. Sourozenecká konstelace a manželství:     manželství se neuzavírají v nebi</b>	
Vyhodil jsem pár kvůli hádkám. . . . .	200
Perfekcionisté a sexualita . . . . .	201
Sylvia plus Mark rovná se nulová komunikace . . . . .	204
Peter a Mary: poslední narození, první v dluzích . . . . .	206
Které sourozenecké konstelace se k sobě hodí nejlépe? . . . . .	208
Směrovky, ne odpovědi. . . . .	219
<b>12. Můj život má smysl, jen když...</b>	
<b>Co skutečně říkáte sami sobě?</b> . . . . .	223
Kontroloři a těšitelé . . . . .	225
Doporučení pro páry tvořené kontrolory a těšiteli . . . . .	231
Mučedníci (a další). . . . .	232
Prolínání životních stylů v manželství. . . . .	235
Jaký je váš životní styl? . . . . .	235
<b>13. Pochlubte se svou nedokonalostí</b>	
<b>Výchova prvorozených a jedináčků.</b> . . . . .	239
Perfekcionismus . . . . .	239
Bolestné sesazení z trůnu . . . . .	243
Z autoritářských rodičů jsou zklamaní perfekcionisté . . . . .	247

<b>14. Dva mohou tvořit společnost nebo taky dav</b>	
<b>Výchova v rodině se dvěma dětmi</b> . . . . .	255
Soupeření začíná. . . . .	255
Pozor na nálepkování. . . . .	263
Den, kdy jsem to úplně zpackal . . . . .	264
<b>15. Jak uvolnit sevření</b>	
<b>Výchova prostředního dítěte</b> . . . . .	269
Krissy začala plavat v 18 měsících . . . . .	270
Zaměření na starší sestru nebo bratra . . . . .	272
Pocit sevření . . . . .	273
Dejte prostřednímu dítěti pocítit, že je výjimečné . . . . .	274
Dejte prostředním dětem prostor k vyjádření emocí. . . . .	276
Sevření pomáhá budovat psychickou sílu . . . . .	277
Svět potřebuje víc nerozmazených prostředních . . . . .	278
<b>16. Jak pomoci rodinnému štěněti, aby dospělo</b>	
<b>Výchova benjamínka</b> . . . . .	281
Všechno jim projde . . . . .	281
Prostě jsem školu neměl rád . . . . .	284
Jak vyrůst v úplnou chudinku . . . . .	286
Druhá strana mince osudu benjamínka. . . . .	287
Benjamínci jsou hodně poučováni. . . . .	289
North Park: vhodné místo pro nakládačku. . . . .	290
Proč nemají benjamínci na růžích ustláno?. . . . .	292
<b>17. Epilog</b>	
<b>Jedna věc, bez níž se neobejdete</b> . . . . .	297
Myslel jsem, že je naše rodina kompletní, a pak... . . . . .	297
„Řekni mi, že nejsi těhotná!“ . . . . .	300
Jediná věc, která je naprosto nezbytná . . . . .	302
„Malý test pro vás“ – Odpovědi. . . . .	307