



id: SI\_001

model: anthropic/claude-opus-4.6

seeds:

04\_risiko: sårbarhet

03\_relasjon: tillit

05\_handling: utforsk

01\_perspektiv: operasjonell

02\_tidhorisont: kortsiktig

## Instans SI\_001

**Seeds:** operasjonell | kortsiktig | tillit | sårbarhet | utforsk

### Kjerneobservasjon: Du opererer på 65 timer uten buffersone — det betyr at systemet ditt allerede er sårbart.

En barnesykdom, én konflikt med samboer, én krevende uke på prosjektet — og hele strukturen kollapser. Det er ikke et tidsproblem. Det er et **tillitsproblem**: familien din stoler på at du er tilstede, men systemet du lever i gir deg null margin til å faktisk være det.

#### 1. Ikke-forhandlingsbare blokker — men kortsiktig forankret

Glem årsplaner. Du liker rykk og napp — da trenger du **ukentlige mikro-kontrakter** med samboer:

- Søndag kveld: 15 min der dere gjennomgår uken. Hvem henter, hvem har kveldspress, hvem trenger pusterom. Konkret, operasjonelt.
- **Tre faste ankerpunkter**: morgenrutine med barna før jobb (allerede etablert), to treningsøkter (beskytt disse — de er din psykiske helse), og én kveld per uke der du er 100% utilgjengelig for jobb etter kl. 17.
- Forsvarsmekanisme: Sett telefonen i annet rom. Ikke «jeg prøver å være til stede» — fjern verktøyet som trekker deg bort.



## 2. Outsourcing: Vaskehjelp er ikke luksus, det er operasjonell nødvendighet

Med 65-timers uke og delt hushold: **kjøp 4 timer vaskehjelp annenhver uke** (~2500 kr/mnd). Det frigjør 3–4 timer OG fjerner en av de vanligste konfliktdriverne i parforhold. Matlevering (Adams Matkasse e.l.) halverer handlelogistikken.

## 3. Største konflikt punkt: usynlig tilgjengelighet

Du er fysisk hjemme men mentalt på prosjektet. Samboer merker det. Barna merker det. **Preventivt tiltak:** Når du kommer hjem, si høyt hva du legger fra deg. «Nå er jeg ferdig med jobb.» Det høres banalt ut, men det bygger tillit gjennom sårbar tydelighet.

## 4. Valpen — ærlig svar

Nei. Ikke nå. En valp krever 2–3 timer daglig de første månedene. Du har ikke de timene. Det er ikke et organisasjonsspørsmål — det er matematikk. Utforsk det igjen om 18 måneder.

## 5. «Fritidsfølelse» uten faste rammer

Det som fungerer psykologisk for rykk-og-napp-folk: **mikro-autonomi**. Ikke planlagt fritid, men øyeblikk der du velger selv. Etter barna har lagt seg: 30 min der ingen ting er bestemt. Ingen forpliktelse. Det er nok til å kjenne frihet.

## 6. Samboer som strategisk partner

Slutt å informere — begynn å **forhandle**. Hun trenger ikke vite alt om virksomheten, men hun trenger å vite: «Denne uken er brutal, neste uke tar jeg onsdag ettermiddag.» Gjensidighet bygger tillit. Enveiskommunikasjon bryter den ned.

---

## Tegn på at du går for langt

- Du irriterer deg over barnas behov (ikke stress — irritasjon)
- Samboer slutter å spørre hvordan det går
- Treningen ryker tre uker på rad

**Da: kutt 5 timer jobb den uken. Ikke neste måned. Den uken.**

---



## Neste steg

1. **I kveld:** Foreslå søndags-mikrokontrakten for samboer. Utforsk hennes frustrasjon — ikke forsvar din timeplan.
2. **Denne uken:** Bestill vaskehjelp. Én beslutning, varig effekt.
3. **Innen 14 dager:** Identifiser 5 timer i arbeidsuken som er lavverdi-oppgaver du kan delegere til prosjektmedarbeidere. Vær sårbar nok til å slippe kontroll.