



id: SI\_002

model: anthropic/claude-opus-4.6

seeds:

04\_risiko: sårbarhet

03\_relasjon: makt

05\_handling: utforsk

01\_perspektiv: økonomisk

02\_tidhorisont: kortsiktig

## Instans SI\_002

**Seeds:** økonomisk | kortsiktig | makt | sårbarhet | utforsk

### Maktanalysen ingen snakker om

65 timer/uke betyr at du sitter med **asymmetrisk makt** i husholdet — du kontrollerer økonomien, men samboeren kontrollerer den daglige driften. Dette er en sårbarhet for dere begge. Hun blir operasjonelt uunnværlig, du blir økonomisk uunnværlig. Ingen av dere kan falle ut uten at systemet kollapser. Det er ikke et partnerskap — det er gjensidig avhengighet uten redundans.

### Kortsiktig brutalt ærlig regnestykke

Uka har 112 våkne timer. Du bruker 65 på jobb. Gjenstår **47 timer** til alt annet: henting/levering (~7t), fritidsaktiviteter (~4t), hushold (~5t), trening (~4,5t), sosialt (~2t). Det gir deg **~24,5 timer** med ustrukturert familie-/partnerskap-/egentid. Fordelt på 7 dager: **3,5 timer/dag**. Det er ikke krise, men det er knivsegg.

### Hva dette perspektivet avdekker

**1. Ikke-forhandlingsbare blokker:** Ikke faste klokkeslett — du liker rykk og napp. Istedet: ukentlige minimumskvoter. 3 kvelder med barn før legging. 1 kveld kun partner. 1 sosial. Forsvar dem økonomisk: en skilsmisse koster deg 2-4 millioner kroner og halvparten av kapasiteten din. Disse kvotene er risikostyring.



**2. Outsourcing med ROI:** Vaskehjelp (1500kr/uke) frigjør ~4 timer. Matkasser (~800kr/uke ekstra) sparer 3 timer. Kostet årlig: ~120.000kr. Spørsmål: hva er én ekstra time i virksomheten verdt? Som co-founder i etablert byggebransje-selskap — sannsynligvis 500-1500kr/time. **Outsourcing er økonomisk rasjonelt.**

**3. Største konflikt punkt:** Det er ikke tid — det er uforutsigbarhet. Byggebransjen har kriser som spiser kvelder uten varsel. Preventivt: gi samboeren **beslutningsmakt** over familielogistikken helt — ikke deleger, overfør myndighet. Hun planlegger, du stiller opp på avtalte kvoter. Mindre forhandling = mindre friksjon.

**4. Valpen:** Nei. En valp krever 2-3 timer/dag de første 6 månedene. Du har 3,5 timer totalt. Matematikken dreper ideen. Utforsk det om 2 år.

**5. Følelsen av fritid:** Du trenger autonomi, ikke tid. Psykologisk forskning (Deci & Ryan) viser at opplevd valgfrihet er viktigere enn antall timer. Rykk-og-napp fungerer — men bare hvis du aktivt velger hva du gjør i øyeblikket, ikke reagerer på andres behov. Konkret: legg telefonen fysisk i et annet rom under de 3,5 timene.

**6. Samboer som strategisk partner:** Månedlig «styringssamtale» — 45 min, med agenda: hva fungerer, hva sprekker, hva justeres neste måned. Behandle forholdet som et joint venture. Hennes innsikt i familiedriften er operasjonell etterretning du ikke har.

---

## Sårbarhetssignaler — konkrete exit-triggers

- Du husker ikke siste samtale med samboer som ikke handlet om logistikk
- Barna slutter å spørre deg om ting
- Du trener 0 ganger på 2 uker

---

## Neste steg

1. **Denne uken:** Regn ut faktisk timepris i virksomheten. Bruk den til å rettfærdiggjøre outsourcing overfor deg selv — og bestill vaskehjelp.
2. **Denne helgen:** Gjennomfør første «styringssamtale» med samboer. Overføre logistikkmakt formelt.
3. **Neste 30 dager:** Loggfør faktisk tidsbruk (ikke planlagt) i 2 uker. Du vil oppdage at 65 timer egentlig er 70+, og at det er der kuttet må skje.