



id: SI\_003

model: anthropic/claude-opus-4.6

seeds:

04\_risiko: usikkerhet

03\_relasjon: tillit

05\_handling: vent

01\_perspektiv: strategisk

02\_tidhorisont: kortsiktig

## Instans SI\_003

**Seeds:** strategisk | kortsiktig | tillit | usikkerhet | vent

### Hovedperspektiv: Ikke optimaliser — vent og beskytt.

Din situasjon er preget av **usikkerhet kamuflert som kontroll**. 65 timer/uke i en etablert virksomhet betyr at systemet allerede er strukket. Enhver ny variabel (valp, mer fritid, nye rutiner) er en risiko du ikke kan teste uten kostnad. Mitt perspektiv: **vent med å legge til — begynn med å beskytte det som allerede fungerer.**

#### 1. Ikke-forhandlingsbare blokker

Ikke sett opp en ideell ukeplan. Du liker rykk og napp — da er faste blokker fienden din. Beskytt heller **tre ankerpunkter per uke**:

- **To morgener** der du leverer barn og er utilgjengelig for jobb før 09:00
- **Én kveld** som er samboerens — ikke «familietid», men **partnertid** (tillit bygges her, ikke i logistikk)
- **Tre treningsøkter** — allerede på plass, ikke rør dem

Forsvar dem ved å si nei **kortsiktig** til møter/kunder de dagene. Ikke forklar hvorfor. Gründere som forklarer, forhandler.

#### 2. Outsourcing med høyest tidsavkastning

- **Husvask** annenhver uke: ~2500 kr/mnd, frigjør 4–6 timer
- **Matkasser**: ~1500 kr/mnd ekstra, fjerner planlegging 5 dager/uke



- **Henting barnehage/skole:** Kan samboer ta 4 av 5 dager hvis du tar 100% av fritidsaktiviteter-logistikk (2 ettermiddager)? **Bytt, ikke del likt.** Lik fordeling skaper konflikter — tydelig eierskap skaper tillit.

### 3. Største konfliktpunkt

**Uforutsigbarhet.** Samboeren tåler mye — men ikke å ikke vite. Når du jobber rykk og napp, opplever hun usikkerhet som du opplever som frihet. **Preventivt tiltak:** Gi henne 48 timers siktlinje. Ikke en plan for uka — bare «de neste to dagene ser slik ut». Det er nok.

### 4. Valpen

**Vent.** Ikke fordi det er umulig, men fordi du selv sier den ikke er viktig. I en situasjon med usikkerhet, legg aldri til en variabel du ikke brenner for. Det er strategisk disiplin.

### 5. Følelsen av fritid

Du trenger ikke mer tid — du trenger **episoder uten forpliktelse**. Én time med brødre uten tidspress gir mer enn tre timer med dårlig samvittighet. **Psykologisk nøkkel:** Gi deg selv eksplisitt tillatelse. Si til samboer: «Jeg tar torsdag kveld.» Ikke «er det greit om...» Tillit betyr at hun stoler på at du gir tilbake — ikke at du ber om lov hver gang.

### 6. Samboer som strategisk partner

Ha én samtale — ikke ukentlig «statusmøte», men én ærlig samtale: «Hva trenger du fra meg som du ikke får?» Lytt. Ikke løs. Gjenta kvartalsvis. Hun er ikke co-founder i hjemmet — hun er **partner med vetorett**. Respekter det.

### Tegn på at du går for langt

- Du dropper trening to uker på rad
- Samboer slutter å si ifra (stillhet ≠ tilfredshet)
- Du begynner å rettferdiggjøre 70+ timer med «bare denne måneden»

---

## Tre neste steg

1. **Denne uken:** Avtal med samboer hvilke to morgener som er dine for levering — og én fast partnerkveld. Ikke diskuter resten ennå.
2. **Innen 14 dager:** Bestill husvask og test matkasse. Mål faktisk tid frigitt etter én måned.



3. **Vent med alt annet.** Ikke valp, ikke nye systemer, ikke ambisiøse ukeplaner.  
La de to første tiltakene sette seg i 4-6 uker før du evaluerer.