



id: SI_006

model: anthropic/claude-opus-4.6

seeds:

04_risiko: mulighet

03_relasjon: makt

05_handling: implementer

01_perspektiv: økonomisk

02_tidhorisont: historisk

Instans SI_006

Seeds: økonomisk | historisk | makt | mulighet | implementer

Maktanalysen først — den ingen snakker om

65 timer/uke betyr at du allerede har **avgitt makten over hverdagsstrukturen** til virksomheten. Samboeren din styrer de facto husholdet og barnelogistikken. Det er ikke et partnerskap — det er en maktasymmetri der hun absorberer konsekvensene av dine prioriteringer. Historisk kollapser slike modeller ikke brått, men gjennom langsom erosjon av tillit.

De ikke-forhandlingsbare blokkene

Ikke timeplaner — **beslutningsregler:**

- **Morgenen til kl. 08:30:** Familien eier denne. Ingen mail, ingen telefon. Du er fysisk og mentalt til stede ved levering.
- **To kvelder i uken (de med fritidsaktiviteter):** Du henter, du er der. Ikke deleger dette systematisk — det er maktutøvelse som forelder, ikke logistikk.
- **Lørdag formiddag:** Samboerens fritime. Ikke forhandlingsbar. Hun trenger makt over egen tid.

Forsvarsmekanisme: Si til kollegaer/kunder «jeg er utilgjengelig» — ikke «jeg prøver å være hjemme». Språket signaliserer rang.



Økonomisk frigjøring av tid

Med etablert virksomhet i byggebransjen har du **mulighet** til å kjøpe tid:

- **Husrengjøring:** 1500-2500 kr/mnd → frigjør 4-6 timer/uke
- **Matkasser:** 800-1200 kr/mnd → fjerner beslutningstrøtthet, ikke bare tid
- **Administrativ avlastning i firmaet:** En prosjektassistent til 350-450 kr/t kan frigjøre 8-10 timer/uke fra deg. Regnestykket: koster kanskje 15.000/mnd, men gir deg **muligheten** til å gå fra 65 til 55 timer.

Implementer dette som investeringer med avkastning, ikke kostnader.

Konfliktpunktene — historisk mønster

De tre forutsigbare bruddpunktene:

1. **Samboer slutter å si ifra** — tolker det som nytteløst. Preventivt: ukentlig 15-minutters «driftssamtale» der hun setter agendaen.
2. **Barna slutter å spørre om du kommer** — de tilpasser seg. Preventivt: minst én fast aktivitet kun med deg.
3. **Du tolker fravær av klage som at alt fungerer.** Det er det farligste tegnet.

Valpen

Nei. Ikke nå. En valp krever 2-3 timer/dag det første året. Du har ikke disse timene. Det er ikke et organisasjonsproblem — det er aritmetikk.

Samboer som strategisk partner

Gi henne **reell beslutningsmakt**: felles månedlig gjennomgang der dere evaluerer om fordelingen fungerer — med vetorett. Ikke informer henne om planen. **Lag planen sammen.**

Tegn på at du går for langt

- Du trener mindre enn 1 gang/uke i tre uker sammenhengende
- Samboer blir enstavelstisk om helgeplaner
- Du kjenner ikke barnas bestevenn akkurat nå



Neste steg — implementer denne uken

1. **Beregn konkret:** Hva koster en prosjektassistent 20 timer/uke vs. hva de 20 timene er verdt for deg i familietid og helse? Ta beslutningen innen fredag.
2. **Samtal med samboer:** Ikke «hvordan har du det», men «hva trenger du at jeg endrer de neste 30 dagene?» Gi henne makten i samtalen.
3. **Kutt 5 timer denne uken** fra arbeidstiden. Ikke planlegg hva du gjør med dem. Bare observer hva som skjer når du har dem.