



id: SI_007

model: anthropic/claude-opus-4.6

seeds:

04_risiko: sårbarhet

03_relasjon: samarbeid

05_handling: vent

01_perspektiv: bruker

02_tidhorisont: syklisk

Instans SI_007

Seeds: bruker | syklisk | samarbeid | sårbarhet | vent

Hovedperspektiv: Du er en bruker av ditt eget liv — ikke arkitekten ennå.

65 timer i uken betyr at virksomheten bruker deg, ikke omvendt. Seedet **bruker** tvinger et ubehagelig spørsmål: hvem konsumerer hvem i denne ligningen? Du sier du liker å jobbe i rykk og napp — men rykk og napp uten struktur betyr at familien alltid får restene.

Det sykliske grepet

Slutt å tenke i uker. Tenk i **3-ukers sykluser**. Uke A: virksomheten får 70 timer, familien vet det, samboer kompenseres med uke B. Uke B: 55 timer, du henter barn, tar fritidsaktiviteter, lager middag 3 kvelder. Uke C: 60 timer, normalmodus. Syklusen gjentar. Dette matcher “rykk og napp”-preferansen din, men gjør den forutsigbar for samboer og barn. Forutsigbar uforutsigbarhet er noe familier tåler. Kaos tåler de ikke.

Samarbeid som reell strategi

Samboeren din er ikke støttepersonell — hun er **co-founder i familieprosjektet**. Konkret: ukentlig 20-minutters “standup” søndag kveld. Ikke følelsesprat. Logistikk: hvem henter, hvem trener, hvem trenger pusterom. Dere fordeler uken som et sprint-board. Dette er **samarbeid**, ikke delegering.



Sårbarhet som grensesettingsverktøy

De fleste gründere setter grenser med autoritet. Det funker ikke hjemme. Si til samboeren: "Jeg er redd for at barna husker meg som fraværende." Denne **sårbarheten** gjør henne til alliert, ikke kontrollør. Si til medgründer/ansatte: "Jeg er utilgjengelig 16:30-19:30 tre dager i uken. Punktum." Ikke forklar hvorfor. Grenser trenger ikke begrunnelse.

Vent med valpen. Vent med alt som ikke er kritisk.

Vent er ikke feighet — det er kapasitetsærlighet. Valpen krever 1-2 timer daglig det første året. Du har dem ikke. Men viktigere: bruk "vent"-prinsippet bredere. Hver ny forpliktelse — styreverv, nytt prosjekt, sosiale ja — må bestå testen: "Har jeg kapasitet i uke B, eller bare i fantasien?"

Varselstegn du allerede ignorerer

Når treningen ryker to uker på rad. Når samboer slutter å spørre når du kommer hjem. Når du sjekker telefon under barnas leggetid. Dette er ikke stress — det er **systemsvikt**.

Tre neste steg

1. **I kveld:** Foreslå 3-ukers-syklusmodellen for samboer. Tegn den opp sammen. Gi henne vetorett på fordelingen.
2. **Denne uken:** Identifiser 8 timer i uka som kan outsources i virksomheten (prosjektrapportering, tilbudsskriving, oppfølgingsmøter). Regn på hva en prosjektkoordinator til 350 kr/t koster vs. hva din tid er verdt.
3. **Vent 6 måneder** med enhver ny forpliktelse — inkludert valp — til syklusmodellen har kjørt minst fire runder og samboer bekrefter at den fungerer.