



id: SI\_008

model: anthropic/claude-opus-4.6

seeds:

04\_risiko: resiliens

03\_relasjon: makt

05\_handling: utforsk

01\_perspektiv: strategisk

02\_tidhorisont: langsiktig

## Instans SI\_008

**Seeds:** strategisk | langsiktig | makt | resiliens | utforsk

### Maktanalysen ingen ber om

Du jobber 65 timer i uken. Det betyr at noen andre — markedet, partneren din, kundene — setter agendaen din. **Du har avgitt makt over egen tid.** Det er kjerneproblemet, ikke kalenderen.

### Strategisk reframing: Du driver to virksomheter

Virksomhet 1: Byggebransjen. Virksomhet 2: Familien. Begge krever en co-founder som er **operativt til stede, ikke bare investert**. Forskjellen: Virksomhet 2 har ingen exit-mulighet og gir ingen Series B. Den krever langsiktig tålmodig kapitalallokering — av tid.

### De seks spørsmålene gjennom makt/resiliens-linsen

**1. Ikke-forhandlingsbare blokker:** Ikke timeblokker — **tilstandsblokker**. Tre daglige overganger du beskytter: morgen med barn før jobb, middag hjemme, leggerutine. Forsvarsmekanisme: Si til kunder/partnere at du er «utilgjengelig 16:30-19:30.» De som respekterer det, er kunder du vil ha langsiktig. De som ikke gjør det, eroderer resiliensen din.

**2. Outsourcing:** Vaskehjelp (ca. 1200-1500 kr/uke) frigjør 4-5 timer. Matlevering/mealprep søndag kveld: 2 timer spart. Henting/levering: kartlegg samkjøring med andre foreldre. **Total investering: ~7000 kr/mnd. Frigjort: 8-10 timer/uke.** Det er et enormt strategisk bytte.



**3. Største konflikt punkt:** Ikke tid — **uforutsigbarhet**. Samboeren din absorberer all variansen når du jobber i «rykk og napp.» Preventivt tiltak: ukentlig 15-minutters «driftsmøte» søndager der du melder fra om uken. Gi henne **makt til å planlegge**, ikke bare reagere.

**4. Valpen:** Nei. Ikke fordi det er umulig, men fordi det er strategisk feil timing. En valp krever 6-12 måneder med intensiv tilstedeværelse — akkurat den ressursen du mangler. Utforsk det om 2-3 år.

**5. Opplevd fritid:** Forskning (Cassie Mogilner Holmes, UCLA) viser at **autonomi over tid** betyr mer enn mengde tid. Ditt «rykk og napp»-mønster er faktisk en styrke — hvis du **eier valget**. Skriv aldri «må trene» i hodet. Skriv «velger å løpe.» Denne kognitive reframing bygger resiliens.

**6. Samboer som strategisk partner:** Slutt å fordele oppgaver — **fordel domener**. Hun eier f.eks. fritidsaktiviteter og sosialkalender helt. Du eier morgenrutine og helgeplanlegging helt. Ingen rapportering, full tillit. Det er maktdeling, ikke oppgavedeling.

---

## Neste steg

1. **Denne uken:** Book 15 min søndagsmøte med samboer. Kartlegg hvem som eier hvilke domener. Ikke forhandle oppgaver — forhandle ansvar.
2. **Innen 14 dager:** Engasjer vaskehjelp og test mealprep-søndag. Mål faktisk frigjort tid etter én måned.
3. **Utforsk:** Identifiser 10 timer i arbeidsuken der du gjør ting en prosjektleder til 500 kr/t kunne gjort. Deleger én av dem denne måneden. Gjenta.