



id: SI_009

model: anthropic/claude-opus-4.6

seeds:

04_risiko: usikkerhet

03_relasjon: makt

05_handling: implementer

01_perspektiv: strategisk

02_tidhorisont: historisk

Instans SI_009

Seeds: strategisk | historisk | makt | usikkerhet | implementer

Maktanalyse: Hvem eier tiden din egentlig?

65 timer/uke betyr at virksomheten har **maktmonopol** over kalenderen din. Historisk sett overlever ikke denne asymmetrien — den spiser partnerskapet innenfra over 3-5 år. Ikke dramatisk, men gjennom akkumulert skjevfordeling der samboeren gradvis blir driftsleder for hjemmet mens du blir gjest.

Usikkerheten du må erkjenne: Du vet ikke om 65 timer faktisk er nødvendig, eller om det er et mønster du har normalisert. Etablerte virksomheter i byggebransjen har ofte en fase der gründeren forveksler tilstedeværelse med uunnværlighet. Strategisk spørsmål: **hva skjer om du kjører 50 timer i fire uker som eksperiment?** Hvis alt kollapser, har du et strukturproblem. Hvis ikke, har du funnet 15 timer.

Implementerbare grep

1. Maktdeling med samboer — strategisk alliansebygging Sett dere ned med et reelt mandat: hun skal ikke “informeres om planen,” hun skal co-designe den. Konkret: ukentlig 20-minutters synk søndager der dere fordeler uken. Hun får vetorett på to kvelder. Du får vetorett på to arbeidskvelder. Resten forhandles.

2. Ikke-forhandlingsbare blokker — men fleksible i plassering Siden du hater faste rammer: definer **volum, ikke tidspunkt**. Minimum per uke:

- 3 treningsøkter (du velger når)
- 2 morgener med barn før levering



- 1 kveld kun samboer
- 1 sosial time (venner/brødre)

Logg det. Ikke som kontroll, men som bevis på at det faktisk skjer.

3. De 65 timene: strategisk revisjon Kartlegg én uke ærlig. Erfaringsmessig finner gründere i byggebransjen 8-12 timer som er reaktivt arbeid (brannslukking, møter som kunne vært mail). Deleger til prosjektledernivået under deg. **Investor i én nøkkelansettelse eller oppgradering** som frigjør 10 timer/uke — det koster kanskje 500-700k/år, men kjøper deg familien tilbake.

4. Valpen — ærlig svar Nei. Ikke nå. En valp krever 2-3 timer daglig det første året. Du har ikke de timene, og å skyve det over på samboer forsterker maktskjevheten. Revurder om 18 måneder hvis du er nede på 50 timer.

5. Varselsignaler Konkrete tegn på at du har gått for langt: samboer slutter å ta opp frustrasjoner (resignasjon, ikke tilfredshet), du kjenner irritasjon over barnas behov, trening faller bort to uker på rad.

Neste steg

1. **Denne uken:** Tidlogg alle 65 timer — kategoriser i “kun jeg kan gjøre dette” vs. “vane/kontroll.” Vær brutal ærlig.
2. **Innen 14 dager:** Gjennomfør allianse-samtalen med samboer. Ikke som problemløsning, men som strategisk partnerskap. Hun må ha reell innflytelse, ikke bare input.
3. **Innen 60 dager:** Test 50-timers-uken i fire uker. Mål effekten på virksomhet OG hjemme. Data slår magefølelse.