



# Debrief — google/gemma-4-26b-a4b-it

---

- Instanser: 9
  - Tokens inn: 20,849
  - Tokens ut: 8,525
  - Kostnad: \$0.0047
  - Kjørt: 2026-04-15 17:22:30.415833+00:00
- 

## Sverm-debrief

---

### Konsensus

Svermen er enstemmig på at din nåværende modell er en **ressursutarming** som krever systemiske endringer for å unngå kollaps.

- **Fra “fritid” til “kapasitet”:** Du skal ikke forhandle om tid, men om operativ kapasitet. Familie og trening er ikke “pause”, det er kritisk vedlikehold av din viktigste maskin (deg selv).
  - **Kjøp deg fri fra kognitiv last:** Outsourcing av lavverdi-oppgaver (mat, vask, logistikk) er ikke luksus, men en nødvendig investering med ekstremt høy ROI for å redusere beslutningstrøtthet.
  - **Strategisk partnerskap:** Samboer må flyttes fra å være en “støtdemper” (som absorberer ditt stress) til en “operasjonell partner” (som styrer kapasiteten sammen med deg) via faste, korte logistikk-synkroniseringer (Weekly Sync).
  - **Valp-dom:** Utsett. En valp er en operasjonell risiko som krever faste rammer, noe som kolliderer direkte med din “rykk og napp”-modell og 65-timers uken.
- 

### Dissens

Det var ingen fundamental uenighet om konklusjonene, men ulike vektlegginger av hvorfor systemet svikter:

- Noen instanser fokuserte på **maktbalanse** (at samboer blir en passiv støttefunksjon), mens andre fokuserte på **operasjonell sårbarhet** (at du som co-founder blir en flaskehals for virksomheten).



- Det var en nyanse i synet på valp: Noen så den som en ren logistikk-krise, mens andre så den som en mulighet til å tvinge frem nødvendig struktur (om den finansieres/outsources).

---

## Blindsoner avdekket

- **Mental lekkasje:** Svermen påpekte at din største risiko ikke er mangel på timer, men at du er fysisk til stede, men mentalt fraværende. Dette er den raskeste veien til relasjonell erosjon.
- **Beslutningstrøtthet:** En enkelt analyse ville kanskje fokusert på tid, men svermen avdekket at det er beslutningene (hva skal vi ha til middag, når skal vasken gjøres) som tapper deg, ikke nødvendigvis selve arbeidet.

---

## Anbefalinger

1. **Implementer “Weekly Sync”:** Book 15 minutter hver søndag med samboer. Tema: Logistikk, flaskehalser og “røde soner” for uken.
2. **Kjøp kognitiv kapasitet:** Utfør en ROI-analyse i dag. Bestill matlevering og vaskehjelp umiddelbart. Se på dette som en driftskostnad for å opprettholde 65-timers intensitet.
3. **Definer “Modulær Tilstedeværelse”:** Siden du hater faste rammer, jobb etter output-moduler. Når du er i “familie-modus”, er telefonen i et annet rom. Når du er i “rykk-modus”, er du 100% på.
4. **Etabler Exit-strategi:** Definer dine egne røde flagg (f.eks. irritasjon mot barn, kognitive feil i prosjektledelse). Ved tegn på dette: Tving frem en 48-timers “Blackout” eller reduser uken til 50 timer i 14 dager.