



id: SI_002

model: google/gemma-4-26b-a4b-it

seeds:

04_risiko: sårbarhet

03_relasjon: makt

05_handling: vent

01_perspektiv: operasjonell

02_tidhorisont: kortsiktig

Instans SI_002

Seeds: operasjonell | kortsiktig | makt | sårbarhet | vent

Analyse: Systemisk belastningsstyring

1. Ikke-forhandlingsbare blokker & Forsvar Din **operasjonelle** sårbarhet ligger i at du er en flaskehals. For å beskytte partnerskapet må du markere "Hjemkomst-sonen" (f.eks. 16:30–19:30) som en lukket prosess. Forsvaret mot virksomheten er ikke "tid", men "kapasitet": «Hvis jeg ikke er tilstede nå, mister jeg den mentale restitusjonen som kreves for å styre prosjektledelsen i morgen.»

2. Outsourcing vs. Kostnad Du må slutte å bruke din 65-timers kapasitet på lavverdi-oppgaver.

- **Handling:** Utsett matlaging (måltidskasser/ferdigmat), outsource rengjøring (hver 14. dag) og vask av klær.
- **Regnestykke:** 4 timer/uke spart = 200 timer/år. Ved din timepris er dette en investering, ikke en kostnad. Dette frigjør tid til "rykk og napp"-arbeid uten at det går utover barna.

3. Konfliktpunkter & Forebygging Største konflikt: Emosjonell utilgjengelighet. Du er fysisk til stede, men mentalt i et prosjekt.

- **Preventivt tiltak:** En ukelig "Status Check" med samboer (15 min). Ikke logistikk, men: "Hvor er belastningen din nå, og hvor er min?" Dette flytter henne fra å være en passiv mottaker av din stress til en strategisk alliert.

4. Valp-matrisen Vent. En valp er en operasjonell sårbarhet som krever ekstremt faste rammer – noe du eksplisitt unngår. En valp i en "rykk og napp"-modell fører til at samboeren din blir den ubetalte prosjektlederen for hunden. **Betingelse for kjøp:** Kun



hvis dere outsourcer hundelufting/trening, eller hvis virksomheten har en fase med lavere intensitet.

5. Psykologisk frihet & Sårbarhet Siden du hater faste rammer, må du bruke “Mikro-restitusjon”. Se på trening på stuegulvet som en operasjonell nødvendighet for å unngå systemkrasj. Følelsen av fritid kommer ikke fra timer, men fra fravær av dårlig samvittighet.

6. Samboer som Strategisk Partner Hun må ikke være “støttefunksjon”, hun må være “Co-CEO for hjemmet”. Dere må dele på den mentale belastningen (decision fatigue).

Neste steg:

1. **Audit:** Identifiser 3 oppgaver i uka som kan kjøpes fri umiddelbart.
2. **Allianse:** Sett opp 15 min “Status Check” med samboer denne uken.
3. **Beslutning:** Sett en dato (f.eks. om 6 måneder) for å evaluere valp-spørsmålet basert på om de nye strukturene holder.