



id: SI\_003

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

seeds:

04\_risiko: usikkerhet

03\_relasjon: makt

05\_handling: forhandle

01\_perspektiv: strategisk

02\_tidhorisont: historisk

## Instans SI\_003

**Seeds:** strategisk | historisk | makt | usikkerhet | forhandle

### Strategisk analyse av systemisk overbelastning

Din nåværende modell er en **ressursutarming**. Med 65 timer i uken i en etablert virksomhet, opererer du i en tilstand av konstant usikkerhet. Du har ikke kontroll over tiden, du har kontroll over intensiteten.

**1. De ikke-forhandlingsbare blokkene & Forsvarsmekanisme** Du må slutte å forhandle om tid, og begynne å forhandle om tilgjengelighet.

- **Blokkene:** Henting/levering og middag/kveldsrituale med barn.
- **Forsvar:** Ikke si "jeg må jobbe". Si: "Min rolle som Co-founder krever at jeg er mentalt tilstede kl. 16:00 for å unngå kognitiv kollaps senere. Dette er en investering i min utholdenhet."

**2. Outsourcing og Maktbalanse i hjemmet** Husholdning er ikke logistikk, det er en maktkamp om emosjonell energi.

- **Tiltak:** Kjøp deg fri fra alt som ikke krever din fysiske tilstedeværelse (vask, matinnkjøp, støvsuging).
- **Kostnad vs. Gevinst:** 3000–5000 kr/mnd kan frigjøre 5–8 timer i uken. Dette er ikke en utgift, det er en kjøp av strategisk reserve.

**3. Konfliktpunkter & Valp-eksperimentet** Konflikten oppstår når samboeren din blir en "støttefunksjon" i stedet for en partner. Hun absorberer din mangel på struktur.

- **Valpen:** En valp er en ekstra variabel i en allerede ustabil modell. Den fungerer kun hvis den fungerer som et "anker" for rutiner, ikke som en belastning.
- **Betingelse:** Kun hvis dere har råd til å outsource hundelufting/trening de ukene prosjektledelsen i byggebransjen krever 80 timer.



**4. Psykologisk frihet: “Rykk og napp”-modellen** Siden du hater faste rammer, må du styre etter output, ikke klokkeslett. Bruk “Task-based autonomy”. Følelsen av fritid kommer ikke av timer på sofaen, men av fravær av uavsluttede kognitive løkker.

#### **5. Tegn på systemsvikt (Exit-strategi)**

- **Rødt flagg:** Når du begynner å bruke sinne eller taushet som verktøy i relasjoner (maktforskyvning).
- **Exit:** Hvis “rykk og napp”-arbeidet begynner å stjele nattesøvn eller trening, må du delegetere operasjonelle oppgaver i firmaet umiddelbart.

#### **Neste steg:**

1. **Auditer husholdningen:** List opp alt som ikke er “kjerneoppgaver” (barn/kjærlighet/trening) og sett en prislapp på å outsource det.
2. **Partner-møte:** Presenter din modell som en felles strategi, ikke en bekjentgjøring av din arbeidsmengde.
3. **Valp-test:** Simuler en valp i 14 dager (morgenturer kl. 06:00, avbrudd i kveldsro). Ser du systemsvikt?