



id: SI_009

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

seeds:

04_risiko: mulighet

03_relasjon: makt

05_handling: implementer

01_perspektiv: strategisk

02_tidhorisont: kortsiktig

Instans SI_009

Seeds: strategisk | kortsiktig | makt | mulighet | implementer

1. Tidsblokker & Forsvarsmekanismer

Slutt å se på tid som “fri” eller “jobb”. Se på det som **operasjonelle vinduer**.

- **Ikke-forhandlingsbare:** Levering/henting + 1 time “stuegulv-trening” + 1 middag/uke med venner.
- **Forsvar:** Du forsvaret ikke “fritid”, du forsvaret **kapasitet**. Argumentet overfor virksomheten/kunder er: “For å opprettholde 65-timers intensitet, må systemet ha de her restitusjonsintervallene for å unngå systemkollaps.”

2. Outsourcing: Kostnad vs. Gevinst

Du er i en etablert fase. Din timelønn som co-founder er høyere enn kostnaden ved å kjøpe deg fri.

- **Implementer:** Matlevering (abonnement), vaskehjelp (hver 14. dag), og profesjonell rengjøring av bil/utstyr.
- **Regnestykke:** 4 timer/uke spart = 208 timer/år. Hvis din verdi er 1000 kr/t, er dette verdt 208 000 kr. En vaskehjelp koster en brøkdel. **Mulighet:** Kjøp deg tilbake de 65 timene ved å fjerne støyen.



3. Konfliktpunkter & Forebygging

Konflikten oppstår når samboer føler seg som en **støttefunksjon** fremfor en **partner**.

- **Preventivt tiltak:** Sett opp et 15-minutters "Status Check"-møte hver søndag. Ikke snakk om følelser, snakk om logistikk: "Hvem gjør hva med barna denne uka? Hvor er dine kritiske punkter?"

4. Valp-analysen (Strategisk Risiko)

Dom: Utsett. En valp krever kontinuerlig tilstedeværelse (ikke rykk og napp). I en 65-timers uke vil valpen enten bli et irritasjonsmoment for deg eller en ekstra byrde for samboeren.

- **Betingelse for implementering:** Kun hvis dere ansitter en hundepass/kennel-løsning som er ferdig finansiert og logistisk integrert før kjøp.

5. Psykologisk Modell: "Deep Work vs. Deep Presence"

Siden du ikke liker faste rammer, bruk **modulær tilstedeværelse**. Når du er med barna, er du 100% (Deep Presence). Når du er i rykk og napp-arbeid, er du 100% (Deep Work). Følelsen av fritid kommer av avsluttede moduler, ikke timer på en klokke.

6. Samboer som Strategisk Partner

Flytt henne fra "husholdningsleder" til "operasjonell styremedlem".

- **Maktbalanse:** Hun skal ikke absorbere dine overskytende timer; hun skal ha mandat til å si: "Nå er denne modulen ferdig, du må gå i offline-modus."

Tegn på systemfeil: Når du begynner å bruke "jobb" som unnskyldning for å unngå emosjonell friksjon hjemme. **Exit-strategi:** Reduser timer til 50 i 14 dager for å recalibrere.

Neste steg:

1. **Kjøp** deg fri fra 3 timer husarbeid per uke umiddelbart.
2. **Book** søndagsmøtet med samboer.
3. **Definer** dine "offline-vinduer" som tekniske nødvendigheter, ikke ønsker.