



id: SI_001

model: mistralai/mistral-large-2512

seeds:

04_risiko: sårbarhet

03_relasjon: makt

05_handling: implementer

01_perspektiv: operasjonell

02_tidhorisont: kortsiktig

Instans SI_001

Seeds: operasjonell (hverdagens logistikk), kortsiktig (hva som kan fikses nå), makt (hvem kontrollerer tid og ressurser), sårbarhet (hvor systemet bryter sammen), implementer (hva som faktisk lar seg gjennomføre).

1. Ikke-forhandlingsbare tidsblokker: Maktens kjerne

Familie: 3–4 faste kvelder (18:00–20:00) der du fysisk er til stede – ikke “tilgjengelig på Slack”. Eksempel: mandag (middag + lek), onsdag (barnas aktiviteter), fredag (familietid). **Forsvar:** Vis samboeren kalenderen månedlig og be om veto på endringer. **Maktforskyvning:** Du gir henne kontroll over disse blokkene, ikke virksomheten.

Partnerskap: 1 time ukentlig uten barn (kaffe, tur, sex). **Forsvar:** Sett det som en “strategisk møte” med deg selv – ikke noe som kan flyttes. **Sårbarhet:** Hvis dette kuttes, er det et tidlig varsel om at systemet kollapser.

Personlig: 3x30 minutter trening (jogging/styrke) + 10 minutter “stuegulvstid” daglig. **Forsvar:** Trening er ikke forhandlingsbart – det er operasjonell vedlikehold av deg selv. **Implementer:** Bruk barnas leggetid til gulvøker (de elsker å “hjelp” med push-ups).

2. Automatisering/outsourcing: Hvor sårbarheten ligger

Barneoppdragelse:

- **Outsource:** Leie inn en “aktivitetsmamma” (150 kr/time) til å hente barn 2x/uke. Kostnad: ~1200 kr/mnd. Tidsbesparelse: 4 timer/uke.
- **Automatiser:** Matbokser klare kvelden før. Tid spart: 20 min/dag.



Hushold:

- **Outsource:** Rengjøring (1500 kr/mnd) + matkasse (2000 kr/mnd). Kostnad: 3500 kr/mnd. Tid spart: 6 timer/uke.
- **Reorganiser:** Samboeren tar ukens handleliste, du tar helgens middager. Maktfordeling: Hun styrer matbudsjettet, du styrer menyen.

Virksomhet:

- **Outsource:** Bokføring (3000 kr/mnd) + virtuell assistent (5000 kr/mnd) for admin. Tid spart: 10 timer/uke. Implementer: Begynn med VA på 5 timer/uke – test før skalering.

3. Konfliktpunkter & preventive tiltak

Konflikt 1: “Du er fysisk hjemme, men mentalt på jobb.”

- Tiltak: “Flymodus-tid” 19:00–20:30 der telefonen er i et annet rom. Sårbarhet: Hvis du bryter dette 3x på rad, må samboeren ha makt til å konfiskere telefonen.

Konflikt 2: “Barna husker bare når du ikke var der.”

- Tiltak: Opprett en “minnebok” der barna skriver/tegner hva de gjorde med deg. Operasjonelt: Bruk 5 minutter ved leggetid til å fylle den ut sammen.

Konflikt 3: “Samboeren føler seg som en aleneforelder.”

- Tiltak: Gi henne en “nødknapp” – 1x/mnd kan hun kreve en hel helg uten jobb. Makt: Hun bestemmer aktiviteten (f.eks. hytte, venner).

4. Valpen: En operasjonell deal-breaker

Utsett. En valp krever 3–4 timer/dag de første 6 månedene. Realistisk modell: Vent til barna er >10 år (kan hjelpe til) eller virksomheten er i vedlikeholdsmodus (<40 timer/uke). Erfaring: Gründere som har prøvd dette rapporterer at valpen enten blir samboerens ansvar (konflikt) eller neglisjert (skyldfølelse).

5. Følelsen av fritid: Psykologisk hacking

- **Rykk-og-napp-tid:** Sett opp en “fritidskonto” på 10 timer/uke. Bruk den i 15-minutters blokker (kaffe med venn, gaming, dusj uten å tenke på jobb). Implementer: Kalenderen viser bare “fritid” – ikke hva du gjør.
- **Mikro-seire:** Feir når du ikke sjekker e-post etter 20:00. Kortsiktig belønning: En øl, en episode av en serie.



- **Sårbarhetens verdi:** Tillat deg å være sliten foran samboeren – det gjør deg menneskelig, ikke svak.

6. Samboeren som strategisk partner

- **Maktfordeling:** Gi henne ansvar for én kritisk del av virksomheten (f.eks. fakturering, rekruttering). Effekt: Hun forstår presset, og du får en ekstra ressurs.
- **Transparens:** Vis henne ukentlig en “tidsregnskap” (hvor mange timer du faktisk jobbet vs. planlagt). Implementer: Bruk Toggl eller en enkel Excel-fil.
- **Felles fiende:** Lag en “anti-stress-liste” med ting som ikke skal prioriteres (f.eks. perfekt ryddig hus, hjemmelaget kake til bursdager).

Tegn på at du går for langt

1. **Fysiske signaler:** Du glemmer å spise, eller trener blir erstattet med “jeg skal bare svare på denne ene mailen”.
2. **Relasjonelle signaler:** Samboeren slutter å klage – hun har gitt opp.
3. **Virksomhetssignaler:** Du tar avgjørelser i affekt (f.eks. ansetter noen du ikke har intervjuet skikkelig).

Exit-strategi:

- **Kortsiktig:** En helg uten jobb (ingen laptop, ingen “jeg skal bare”). Hvis det føles umulig, er du i rød sone.
- **Mellomlang sikt:** Hyr inn en midlertidig prosjektleder i 3 måneder for å teste om virksomheten kan kjøres med 50 timer/uke.
- **Lang sikt:** Hvis 65 timer er nødvendig i 1+ år til, må du velge – enten redusere ambisjoner (f.eks. ta færre prosjekter) eller akseptere at familien må tilpasse seg (f.eks. barna får mer skjermtid).

Neste steg

1. **Test VA i 2 uker:** Outsource 5 timer admin for å se om det frigjør mental kapasitet.
2. **Møte med samboer:** Presentér tidsblokkene og be om veto på endringer. Gi henne makt til å konfiskere telefonen din.
3. **Kjøp en “fritidskonto”-klokke:** En gammeldags timeglass (30 min) som du snur når du tar fritid. Operasjonell psykologi: Det synlige beviset på at du faktisk tar pauser.