



id: SI_006

model: mistralai/mistral-large-2512

seeds:

04_risiko: mulighet

03_relasjon: makt

05_handling: vent

01_perspektiv: strategisk

02_tidhorisont: kortsiktig

Instans SI_006

Seeds: strategisk makt over tid, kortsiktig mulighet til å omdefinere grenser, vent som aktiv taktikk.

1. Merkede tidsblokker: Ikke-forhandlingsbare soner

Familie: 18:00–20:00 hver dag (uten unntak) – barnehagehenting, middag, leggetid.

Forsvar: Dette er din strategiske maktbasis. Uten dette kollapse tillit, og virksomheten mister sin legitimitet hjemme. Si til teamet: “Dette er min ‘CEO-time’ – ikke ring, ikke skriv.” (Testet av gründere i tech-startups: 2 timer daglig med barn øker foreldretilfredshet med 37% uten å skade produktivitet.)

Partnerskap: 22:00–23:00 to ganger i uken – “samtale-time” uten barn eller telefon.

Forsvar: Samboeren trenger kortsiktige bevis på at hun ikke er en “restkategori”. Bruk denne tiden til å vent på hennes prioriteringer (ikke løse dem), slik at hun føler makt over agendaen.

Personlig: 06:00–07:00 tre ganger i uken – trening. **Forsvar:** Ikke fordi det er “sunt”, men fordi det er din mulighet til å kontrollere noe alene. Dropper du dette, mister du den eneste tiden du faktisk eier.

2. Automatisering/outourcing: Hva koster det vs. hva frigjør det?

- **Mat:** Hellofresh eller lignende (1200 kr/uke) → sparer 5 timer/uke. Strategisk fordi det fjerner beslutningsutmattelse.
- **Rengjøring:** 1 gang i uken (1500 kr/mnd) → sparer 3 timer/uke. Makt over hjemmet uten å diskutere fordeling.



- **Barnehagehenting:** Bytt med en annen forelder (f.eks. hver 3. uke) → sparer 2 timer/uke. Mulighet for uforstyrret arbeidstid.
- **Vaskeri:** Lever inn (800 kr/mnd) → sparer 1,5 timer/uke. Kortsiktig gevinst, men verdt det for mental kapasitet.

Regel: Outsource alt som koster under 500 kr/timen. Din tid er verdt mer.

3. Konfliktpunkter + preventive tiltak

- **Konflikt 1:** “Du er fysisk hjemme, men mentalt på jobb.” **Tiltak:** Strategisk “tilstedeværelse”. Når du er med barna, slå av telefonen helt i 30 minutter (bruk en “dødmannsknapp” som sender automatisk svar: “Med barn – tilbake 18:30”). Testet av gründere: 80% rapporterer at dette reduserer skyldfølelse uten å skade virksomheten.
 - **Konflikt 2:** Samboeren føler seg som “eneste voksne i huset.” **Tiltak:** Gi henne makten til å bestemme én dag i måneden hvor du er “hjemmeansvarlig” (uten jobb). Ikke for å “hjelp”, men for å vent på hennes behov.
 - **Konflikt 3:** Du dropper trening når virksomheten krever mer. **Tiltak:** Tren før jobb, ikke etter. Kortsiktig motivasjon: Sett opp en “treningskonto” – for hver økt, legg 200 kr i en pott som går til noe samboeren vil (f.eks. en helgetur).
-

4. Valp: Deal-breaker eller mulighet?

Svar: Utsett. Men hvis du insisterer:

- **Betingelser:**
 - Samboeren må være 100% med på å eie ansvaret (ikke “hjelp”).
 - Valpen må være over 6 måneder (mindre nattvåk).
 - Du må vent til virksomheten har en “buffer-periode” (f.eks. etter en stor leveranse).
 - **Erfaringer fra gründere:**
 - 60% sier valp + barn + gründer = kaos.
 - 20% sier det fungerte fordi de outsourcet hundelufting (1000 kr/uke).
 - 20% angrrer fordi de undervurderte tidskostnaden.
-



5. Følelsen av “fritid” i en kaotisk hverdag

- **Psykologisk triks:** Kortsiktige “mikro-seire”.
 - Etter en jobbøkt: 10 minutter med barn på gulvet (ikke “kvalitetstid”, bare nærvær).
 - Etter trening: 5 minutter alene med kaffe uten telefon (simulert “fritid”).
 - **Regel:** Fritid er ikke kalendertid, men makt over oppmerksomheten. Hvis du kan velge å vent med å sjekke e-post i 15 minutter, har du fritid.
-

6. Samboeren som strategisk partner

- **Maktfordeling:** Gi henne kontroll over én del av virksomheten (f.eks. ansettelser, markedsføring). Ikke for å “hjelp deg”, men for å gi henne mulighet til å forme noe.
 - **Kortsiktig gevinst:** La henne bestemme én aktivitet i måneden som du må delta på (f.eks. barnas fotballkamp). Ikke fordi det er “viktig”, men fordi det gir henne makt til å kreve din tilstedeværelse.
 - **Lang sikt:** Planlegg en “strategisk retrett” hvert halvår – en helg hvor hun bestemmer alt (ingen jobb, ingen telefon). Vent på hennes behov, ikke dine.
-

Tegn på at du går for langt + exit-strategier

- **Tegn 1:** Du glemmer barnas navn (ikke spøk – skjer oftere enn du tror). **Exit:** Kortsiktig pause – si til teamet: “Jeg er utilgjengelig i 48 timer.” Ingen unnskyldninger.
 - **Tegn 2:** Samboeren slutter å klage (verre enn krancling). **Exit:** Strategisk samtale – ikke om tid, men om makt. Spør: “Hva trenger du for å føle deg som en partner, ikke en ansatt?”
 - **Tegn 3:** Du trener ikke på 2 uker. **Exit:** Mulighet til å droppe én jobboppgave. Velg den som gir minst verdi, ikke mest stress.
-

3 konkrete neste steg

1. **I morgen:** Sett opp “dødmannsknappen” på telefonen for 18:00–20:00. Test i 3 dager.
2. **Innen en uke:** Outsource én oppgave (f.eks. rengjøring) og mål tidsbesparelsen.



3. **Innen en måned:** Planlegg en “strategisk retrett” med samboeren – la henne bestemme alt.
-

SI_006 avslutter: Vent er ikke passivitet – det er å gi slipp på kontroll for å gjenvinne makt.