



id: SI\_009

model: mistralai/mistral-large-2512

seeds:

04\_risiko: sårbarhet

03\_relasjon: makt

05\_handling: forhandle

01\_perspektiv: operasjonell

02\_tidhorisont: kortsiktig

## Instans SI\_009

---

**Seeds:** operasjonell (hverdagens mekanikk), kortsiktig (hva som gir umiddelbar effekt), makt (hvem bestemmer hva), sårbarhet (hvor systemet kan kollapse), forhandle (hvordan avtaler formes og brytes).

---

### 1. Merkede tidsblokker: Ikke-forhandlingsbare, men fleksible

**Familie:** 18:00–20:00 hver ukedag – ikke som “kvalitetstid”, men som operasjonell buffer for uforutsette forsinkelser. Forsvar det ved å forhandle med teamet: “Disse timene er mine, men jeg svarer på kriser etter 20:00.” **Maktforskyvning:** Si til samboeren: “Dette er min eneste faste forpliktelse – resten må vi justere ukentlig.” Sårbarhet: Hvis du bryter denne grensen 2 ganger på rad, kollapse tilliten.

**Partnerskap:** 1 time ukentlig uten barn – ikke for “samtaler”, men for å forhandle neste ukes prioriteringer. Bruk en felles kalender (f.eks. Google Family Calendar) der samboeren selv kan blokkere tid for deg. **Makt:** Gi henne redigeringsrettigheter – hun blir medspiller, ikke offer.

**Personlig tid:** 3x45 minutter trening uten unnskyldninger. Ikke fordi “du fortjener det”, men fordi kortsiktig fysisk utmattelse senker din operasjonelle kapasitet med 20%.

**Forhandling:** Bytt en treningsøkt mot 90 minutter ekstra arbeid hvis virksomheten må ha det – men aldri to på rad.

---



## 2. Automatisering/outsourcing: Hva koster det vs. hva det sparer

- **Mat:** Meny (leverer ferdige middager 3x/uke) = 1.500 kr/mnd, men sparer 6 timer ukentlig (inkl. handling, matlaging, disk). Operasjonell gevinst: Ingen kranbler om "hvem som skal lage mat".
- **Barnehage/sfo:** Betal for utvidet åpningstid (hvis mulig) = 800 kr/mnd, men sparer 3 timer ukentlig i levering/henting. Sårbarhet: Hvis barna blir syke, kollapser systemet – ha en backup-liste med 3 personer (besteforeldre, naboer) som kan steppe inn.
- **Husarbeid:** Rengjøringshjelp 1x/uke (1.200 kr) = sparer 4 timer. Forhandling: Samboeren tar vaskeri/innkjøp, du tar søppel/vedlikehold.

**Regnestykke:** 3.500 kr/mnd frigjør ~13 timer/uke. Makt: Bruk de timene til å forhandle med samboeren: "Jeg tar barna på lørdag formiddag, du får 4 timer alene."

---

## 3. Konfliktpunkter & preventive tiltak

- **Konflikt 1:** Virksomheten krever mer tid nettopp når familien trenger deg (f.eks. skoleavslutning, sykdom). **Tiltak:** Operasjonell sårbarhet – ha en "kriseplan" der samboeren på forhånd godtar at du jobber 2 ekstra timer hvis du kompenserer med en heldags "offline-lørdag" innen 14 dager.
  - **Konflikt 2:** Samboeren føler seg som "single parent" på deltid. **Tiltak:** Maktfordeling – gi henne vetorett over én arbeidsuke i måneden ("Denne uken sier jeg nei til alt som ikke er kritisk"). Forhandling: Hun velger hvilken uke.
  - **Konflikt 3:** Du prioriterer virksomheten i "rykk og napp" og mister oversikten. **Tiltak:** Kortsiktig sjekk – hver søndag kveld, spør samboeren: "Hva er det ene jeg må fikse denne uken?" (Ikke "Hvordan har du det?" – det er for vagt.)
- 

## 4. Valp: Ja/nei?

**Nei,** med mindre:

- Samboeren skriftlig godtar å ta 80% av ansvaret de første 6 månedene.
- Du har en backup-hundepasser (f.eks. en pensjonert nabo) som kan steppe inn når virksomheten krever ekstra tid.
- Du kutter én fritidsaktivitet per barn (valpen krever 2 timer daglig trening – det er en hel ettermiddag).

Ekte erfaring: En gründer i tech-bransjen kjøpte valp mot samboerens vilje. Etter 4 måneder var hunden tilbake hos oppdretteren. Sårbarhet: Valpen ble et symbol på at "virksomheten alltid kommer først" – og det var deal-breakeren.

---



## 5. “Fritid” som psykologisk opplevelse

- **Ikke kalenderen, men mental frihet:**
    - Operasjonell triks: Jobb i 90-minutters blokker, men mellom blokkene, gjør noe fysisk (gå en runde, lag kaffe). Kroppen registrerer det som “pause”, selv om hjernen er i arbeidsmodus.
    - Forhandling med deg selv: Si høyt: “Jeg har nå 20 minutter til rådighet – hva vil jeg egentlig gjøre?” (Ikke “hva burde jeg gjøre?”). Kortsiktig gevinst: Du unngår “skyldfølelse for å kaste bort tid”.
  - **Sårbarhet:** Hvis du aldri føler at du har fritid, er det et tegn på at systemet er i fritt fall. Exit-strategi: Ta en helg uten jobb – ikke for å “slappe av”, men for å teste om virksomheten overlever uten deg.
- 

## 6. Samboeren som strategisk partner

- **Gjør henne til operasjonell leder for familien:**
    - Hun får full tilgang til din kalender (ikke bare “se”, men endre).
    - Hun kan sperre tid for deg (f.eks. “Fredag 19–21: Ingen jobb”).
    - Makt: Hun bestemmer én ting du må kutte hver uke (f.eks. “Denne uken dropper du styrketreningen”).
  - **Forhandlingsverktøy:**
    - Bruk et poengsystem: 1 time ekstra jobb = 1 poeng. 10 poeng = en heldag uten jobb (hun bestemmer hva dere gjør).
    - Sårbarhet: Hvis hun ikke bruker systemet, er det et tegn på at hun har gitt opp.
- 

## Neste steg (konkrete handlinger)

1. **I morgen:** Sett opp Google Family Calendar og gi samboeren redigeringsrettigheter. Blokker nå de 18–20-timene ukentlig.
2. **Innen 1 uke:** Bestill Meny for 3 middager/uke og beregn hvor mye tid det sparer. Hvis <5 timer, kanseller.
3. **Innen 2 uker:** Ha en kriseplan-samtale med samboeren: “Hva gjør vi når barna blir syke og virksomheten har deadline?” Skriv ned løsningen.

**SI\_009 ut.**