



id: SI_004

model: openai/gpt-5.4-mini

seeds:

04_risiko: sårbarhet

03_relasjon: konkurranse

05_handling: vent

01_perspektiv: strategisk

02_tidhorisont: kortsiktig

Instans SI_004

Seeds: strategisk | kortsiktig | konkurranse | sårbarhet | vent

Du står ikke i et “jobb/liv-balanse”-problem, men i en **kapasitetskonkurranse** der virksomhet, parforhold, barn og egen helse alle buder på de samme timene. Den strategiske løsningen er derfor ikke å optimere alt, men å **låse noen få ikke-forhandlingsbare blokker** og la resten være fleksibelt.

1) Merkede blokker

- **Familie først/etter jobb:** minimum 60–90 min daglig der du er 100% tilgjengelig for barn/samboer.
- **Trening:** 3 økter/uke, men godta “minimumsversjon” (20–30 min) når presset er høyt.
- **Par-tid:** 1 fast kveld hver uke uten jobbprat.
- **Egen ventetid:** 2–3 korte pauser per uke uten nyttekrav.
Forsvar dem ved å si: “Dette er ikke luksus; det er driftssikring.” Hvis virksomheten presser, flytt oppgaver – ikke disse blokkene.

2) Automatiser / outsource / reorganiser

- **Middag:** matkasse/ukeplan + 2–3 repeterende middager. Frigjør 3–5 t/uke, kost 0–1500 kr/uke.
- **Renhold:** vaskehjelp annenhver uke. Frigjør 2–4 t/uke, kost 600–1500 kr/uke.
- **Logistikk:** samkjør henting/levering med samboer + faste “transportdager”. Frigjør 1–3 t/uke.
- **Handel/ærender:** storhandel levert hjem. Frigjør 1–2 t/uke.

3) Konfliktpunkter

- Du blir “alltid nesten tilgjengelig” for jobb. Mottiltak: beslutning om **slutt-tid på arbeid i 3 av 5 hverdager**.



- Familien opplever at de får restene. Mottiltak: tydelig “førstevalgstid” for barn/samboer før kveldsjobb.
- Du blir sårbar for avbrudd. Mottiltak: jobb i rykk og napp, men med **daglig max 2 fokusblokker**.

4) Valp Min vurdering: **utsett**. Med 65 t/uke, barn, henting/levering og 3 treningsøkter er valp en ekstra permanent belastning. Det fungerer bare hvis dere har:

- delt ansvar eksplisitt,
 - hundelufting inn i husholdets faste drift,
 - backup 2–3 dager/uke,
 - og du kan tåle 6–12 måneder med mindre fleksibilitet.
- Hvis ikke: vent.

5) Følelse av fritid Du trenger ikke mer ledig tid; du trenger **eierskap over noen lommer**. Fritid psykologisk oppstår når du vet at “nå er jeg ikke på jobb, og ingen kan kreve meg”. Små, ekte øyer slår store, teoretiske friperioder.

6) Samboer som strategisk partner Gjør henne medansvarlig for systemet, ikke for restene. Ha ukentlig 20-min “driftsmøte”: hva er presset, hva droppes, hvem tar hva. Hun må få like tydelig frirom som du.

Neste steg

1. Velg 4 faste blokker du ikke forhandler bort.
2. Kutt/outsourcér én husholdsoppgave denne måneden.
3. Avgjør valp som **nei nå** til dere har testet systemet i 3 måneder.