



id: SI_006

model: openai/gpt-5.4-mini

seeds:

04_risiko: mulighet

03_relasjon: makt

05_handling: vent

01_perspektiv: strategisk

02_tidhorisont: kortsiktig

Instans SI_006

Seeds: strategisk | kortsiktig | makt | mulighet | vent

Dette må styres som en **maktfordelingsmodell**, ikke en “balanse”-drøm. Du har 65 t/uke i etablerte virksomhet; da er målet ikke å “få mer tid”, men å **beskytte de blokkene som gjør at du ikke mister familien, helsen eller lederskapet**.

1) Ikke-forhandlingsbare blokker

Merk som hellige:

- **2 faste familiekvelder/uke** uten jobb, også uten “bare litt admin”.
- **1 partnerblokk/uke** (30–90 min) for praktisk koordinering, ikke bare logistikk.
- **3 treningsøkter/uke** som avtaler med deg selv.
- **Daglig mikrotid med barn:** 15–30 min før legging/morgen, konsekvent.
- **1 sosial/egen blokk hver 1-2 uke:** venner/brødre eller alene.

Forsvar: behandles som kundemøter med høyeste prioritet. Når virksomheten roper mer, er standarden **vent**, ikke “jeg tar det på hjemmebane”.

2) Automatiser / outsource / reorganiser

Typisk frigjøring:

- **Renhold:** 2–4 t/uke, ca. 1 500–3 000 kr/mnd.
- **Mat:** matkasse/ukesmeny/double-cooking 3–5 t/uke.
- **Transport:** samkjøring / fast bytte med andre foreldre, 1–3 t/uke.
- **Vask/rydding:** “minstekrav” hjemme; 30–60 min daglig bedre enn helgekrise.



- **Barneaktiviteter:** samle 2 ettermiddager i “familielogistikk” og la resten være tomrom.

3) Konfliktpunkter og tiltak

Størst konflikt:

- Kveldsmøter som spiser familien.
- Uforutsigbare hasteoppgaver.
- At samboer blir “bufferen”.

Tiltak:

- **Tidsbudsjett per uke** med tak for jobb-kvelder.
- **Kriseprinsipp:** kun ekte driftstopp går foran familie.
- **Ukentlig avstemning** med samboer: hva må vi tåle, hva må bort.

4) Valp?

Min vurdering: **utsett**, med mindre dere har:

- klar delt ansvarsmodell,
- adgang til hjelp på dagtid,
- aksept for 1-2 år med ekstra friksjon,
- og at du ikke bruker hunden som følelsesmessig prosjekt.

Valp + småbarn + co-founder = ofte **maktoverforbruk på hjemmefronten**. Ikke dekk det til som “mulighet”.

5) Følelse av fritid

Du trenger ikke faste rammer, men **friksjonsfri frihet**: små lommer du kan ta uten skyld. Lag 2-3 “åpne soner” i uka der jobb kan rykkes, men ikke familien. Psykologisk fritid kommer av at du vet at du **kan vente**.

6) Samboer som strategisk partner

Gjør henne til med-arkitekt:

- én felles ukerytme,
- tydelige bytter,
- hennes behov planlegges først i noen blokker,
- hun må ha reell veto på valp og kveldsmøter.



Neste steg

1. Lag en uke med **maks 2 jobbkvelder** og test i 4 uker.
2. Kutt/outsourc 1 husholdsoppgave og mål timer spart.
3. Ha et ærlig “valp- eller ikke-valp”-møte med samboer før dere vurderer noe som helst.