



id: SI_009

model: openai/gpt-5.4-mini

seeds:

04_risiko: mulighet

03_relasjon: konkurranse

05_handling: implementer

01_perspektiv: operasjonell

02_tidhorisont: langsiktig

Instans SI_009

Seeds: operasjonell | langsiktig | konkurranse | mulighet | implementer

Du har ikke et tidsproblem; du har et **operasjonelt kapasitetsproblem** med en **langsiktig alliansemodell**. Som co-founder i en etablert virksomhet på 65 t/uke er hovedmålet ikke “balanse”, men å **beskytte noen få ufravikelige blokker** som gjør at familien, kroppen og hodet ikke blir restpost.

1) Ikke-forhandlingsbare blokker Merk disse i kalenderen som “produksjonskritiske”:

- **2 familiemiddager/uke + 1 helgaktivitet**
- **Daglig 30-45 min med barn før jobb/kveld** (ikke kvalitetstid som bonus, men avtalt standard)
- **3 treningsøkter/uke:** 2 x 45 min + 1 kort økt
- **1 partnerblokk/uke på 60-90 min** uten logistikkprat
- **1 sosial/fri blokk hver 2. uke** Forsvar dem ved å behandle dem som leveranser til virksomheten: hvis de ryker, ryker ledelse, søvn og beslutningskvalitet.

2) Outsource/automatiser/reorganiser

- **Måltider:** matkasse + 2 “standardmiddager” hjemme = sparer 3-5 t/uke, koster ca. 1.500-3.000 kr/uke
- **Renhold:** vaskehjelp 2-3 t/uke = frigjør 2-4 t
- **Handling/logistikk:** faste innkjøp + levering = 1-2 t
- **Barnehage/skole-henting:** hvis mulig, kjøp buffer med nabo/familie 1 dag/uke
- **Klesvask/rydding:** søndagsbatch 30 min + faste kurver; ikke perfeksjon, bare flyt



3) Konfliktpunkter Størst konflikt: uforutsigbare toppuker, kveldsmøter, og “bare én ting til”-mentaliteten. Preventivt: avtal **røde soner** med samboer og jobb (f.eks. tirs/tor etter 17:00 er familievern, med unntak kun ved reell krise).

4) Valp? Min vurdering: **utsett** med mindre dere har en “hundefunksjon” bemannet som et mini-team: 2 voksne som begge vil det, 1–2 faste avlastere, og ingen planlagte arbeidsuker med høy reise/topptrykk de første 6 månedene. Valp er ikke bare tid, men **konkurranse om oppmerksomhet**. Hvis det ikke er et klart ja fra begge, er det en deal-breaker.

5) Følelse av fritid Du trenger ikke faste rammer, men **frie øyer**: 1–2 åpne tidsvinduer per uke der du kan jobbe i rykk og napp uten skyld. Psykologisk fungerer dette fordi du opplever kontroll og valgfrihet, ikke bare effektivitet.

6) Samboer som strategisk partner Gjør henne til meddesigner: ukentlig 20-min “driftsmøte” med tre spørsmål: hva må skje, hva kan droppes, hva trenger du av meg? Da blir hun ikke buffer, men medbeslutningstaker.

Tegn på overbelastning: irritasjon hjemme, søvnfall, treningskutt, kort lunte, eller at “midlertidig” blir standard.

Neste steg

1. Merk faste blokker i kalenderen for 4 uker frem.
2. Kjøp/sett opp én avlastningstjeneste (renhold eller mat).
3. Ha en ærlig valp-samtale og krev enten felles ja eller utsettelse.