



Debrief — anthropic/claude-haiku-4-5

- Instanser: 9
 - Tokens inn: 11,452
 - Tokens ut: 8,240
 - Kostnad: \$0.0527
 - Kjørt: 2026-04-14 01:13:05.205498+00:00
-

SVERM-DEBRIEF: Side-gig + Fulltidsjobb

Konsensus (alle 9 instanser enig)

1. **“Balanse” er feil ramme** – problemet er ikke time-delning, men kapasitetsallokering under usikkerhet. Du har ~6-7 fritimer daglig, ikke 10-15 som du tror.
 2. **Faste, ringfenced timer slår “når du har tid”** – 8-15 timer/uke strukturert (f.eks. tirsdag 19-21 + lørdag 9-13) er bedre enn 20 timer diffus helgearbeid.
 3. **Grensene må være ikke-forhandlbare** – Psykologisk frihet kommer fra å vite grensene, ikke fra å fjerne dem. Søndager lukket = hjernen kan slakke av.
 4. **Måling > følelse** – Definer konkrete KPIer (100 brukere? \$1000 MRR?) innen 12-18 måneder. “Vekst” er for vagt og driver utbrenthet.
 5. **Burnout er den virkelige konkurrenten** – Ikke konkurranse mot andre side-gigs, men mot din egen fysiologi. 6-12 måneder intensitet er holdbart; evig er det ikke.
-

Dissens

Intensitet vs. bærekraft:

- **SI_003, SI_007** argumenterer for kortsiktig all-in (10-15 timer/uke i 12-18 måneder, så evaluering). Logikk: momentum kreves for å konkurrere.
- **SI_005, SI_008** argumenterer for langsiktig bærekraft (8 timer/uke i 3+ år). Logikk: beste ideer kommer under hvile; langsom vekst slår utbrenthet.



Hvem har rett? Avhenger av: Hva er sverm.ai sitt marked? Hvis det er raskt-bevegelig (AI-space), trenger du momentum nå. Hvis det er langsom-bygget (B2B SaaS), holder bærekraft.

Blindsoner avdekket

1. **Arbeidsavtalen din** – SI_005 påpekte: sjekk om det finnes “konkurrerende virksomhet”-klausuler. Du kan være juridisk begrenset uten å vite det.
2. **Arbeidsgiver-fleksibilitet** – Flere instanser nevnte: kan du få 1-2 fredager/måneden som “home office” eller 4-dagers uke? Du har trolig ikke spurt.
3. **Exit-kriteriet mangler** – Alle instanser så at du ikke har definert når side-gig enten blir primær eller avsluttes. Utbrenthet oppstår når grensen er uendelig.
4. **“Aldri slapper av”-følelsen er selvpålagt** – Ingen arbeidsgiver eller kunde krever at du jobber hele helgen. Det er ditt eget press. Å erkjenne det er første steg til å sette grenser.

Anbefalinger (konkrete neste steg)

1. **Denne uken: Kartlegg realiteten**
 - Logg hvor 6-7 fritimene faktisk går (3 dager)
 - Les arbeidsavtalen din for konkurranse-klausuler
 - Spør arbeidsgiver: “Kan jeg få fleksibilitet rundt X?” (4-dagers uke, home office-fredager, etc.)
2. **Definer exit-kriteriet for sverm.ai**
 - Konkret milepæl (100 brukere? \$500/mnd revenue?) + tidsramme (12 eller 18 måneder)
 - Hva skjer hvis du ikke når det? (Pivot, pause, eller avslutting?)
 - Dette gjør intensiteten tidsbegrenset, ikke evig
3. **Lås inn 10-12 timer/uke** (ikke forhandlingsbar)
 - Tirsdag 19-21, onsdag 19-21, lørdag 9-13
 - Resten av fritiden er beskyttet – ikke “kunne ha jobbet”
4. **Les én bok** – velg basert på ditt svar på exit-kriteriet:
 - Hvis kortsiktig intensitet: The Lean Startup (Eric Ries)
 - Hvis langsiktig bærekraft: Rest (Alex Soojung-Kim Pang)
5. ****Evaluer hver**