



Debrief — qwen/qwen3.6-plus

- Instanser: 9
 - Tokens inn: 9,595
 - Tokens ut: 27,041
 - Kostnad: \$0.0558
 - Kjørt: 2026-04-14 01:15:56.169721+00:00
-

Sverm-debrief

Konsensus

- Balanse er en myte; erstatt den med harde tidsrammer (6–10 t/uke) og output-baserte mål, ikke logget tid.
 - Hvile er driftskritisk infrastruktur, ikke belønning. Burnout er en systemfeil, ikke disiplinmangel.
 - Korte sykluser (14–90 dager) med én klar leveranse, etterfulgt av tvungen pause, slår daglig «hustle».
 - Strategisk forsømmelse, automatisering og heving av friksjon for distraksjoner skalerer bedre enn mer tid.
 - Litteraturkonsensus: Essentialism (McKeown), Rest (Pang), The 12 Week Year (Moran/Lencki), Slow Productivity (Newport).
-

Dissens

- **Tidskap og helgebruk:** SI_002/006/007 krever null helgearbeid. SI_001/008 tillater begrenset bruk (lørdag/søndag). SI_009 foreslår 12–15 t/uke med helg som «utforsk-lab».
- **Vekststrategi:** SI_001/004/008 fokuserer på harde kill-switches og kvantitative KPI-er. SI_006/009 vektlegger «strategisk fravær», slow-build og fellesskapsdrevet utvikling.
- **Risiko-prioritering:** Kun SI_005 og SI_009 løfter juridisk/IP-eksponering som første prioritet. De øvrige behandler utfordringen primært som operasjonell/psykologisk.



Blindsoner avdekket

- Den usynlige maktdynamikken der usikkerhet driver overkompensasjon; hjernen tolker «mer tid» som trygghet, men det ødelegger kognitiv kapasitet.
- Juridisk/IP-felle i norske arbeidsavtaler som kan gi arbeidsgiver krav på kode/innhold utviklet på fritid.
- «Vent» som aktiv vekststrategi: strukturelle gjennombrudd og mønsterkobling skjer under kognitiv inkubasjon, ikke under press.
- Behovet for en forhåndsdefinert «stop-loss» for å bryte sunk-cost-fella når traction uteblir.

Anbefalinger

1. Sett et uforhandlig tak på 8 timer/uke. Blokker 2×2 timer på hverdager. Helg = skjermløs hvile eller ren testing (maks 2 t).
2. Kjør 21-dagers sprinter med én binær KPI (f.eks. 30 aktive brukere). Etter sprint: 48 t total pause. Mangler KPI? Kutt scope, aldri øk timer.
3. Kartlegg IP/konkurransesklausuler i hovedkontrakten umiddelbart. Lag en 1-sides grenseavtale som juridisk og operasjonelt skiller jobb og prosjekt.
4. Implementer «shutdown-protokoll» kl. 20:00: lukk alt, noter neste dags ene oppgave, erklær dagen avsluttet. Behandle hvile som en SLA.
5. Les Essentialism og Rest først. Unngå hustle-litteratur. Mål leveranser, ikke innsats.