

# 10 AI-Vaner

## DER BURDE SIDDE PÅ RYGRADEN

Uanset om du bruger Copilot, ChatGPT, Claude, Gemini, NotebookLM eller LeChat —  
det handler ikke om teknikken. Det handler om vanerne.

### 1 Brief dig før hvert møde

"Hvad har vi diskuteret med [person] de seneste 2 uger?" 30 sek. prep slår 30 min. uvidenhed. Du møder forberedt op, og modparten mærker det.

Før hvert møde

### 2 Opsummer lange mails

Klik Summarize eller bed AI opsummere. Få beslutninger og næste skridt på 5 sekunder. Særligt kraftfuldt efter ferie, ved lange tråde, eller når du bare skal vide: hvad forventes af mig?

Mail > 3 afsnit

### 3 Find actions og beslutninger

AI graver actions, deadlines og ansvarlige ud af møder, chats og dokumenter. Spørg: "Hvad blev besluttet? Hvem skal gøre hvad, og hvornår?"

Efter møder / lange tråde

### 4 Lad AI skrive 1. udkast

Giv kontekst, tone og mål. AI laver første udkast af mails, opslag, notater. Du redigerer. Det fjerner "tom side-syndromet" og halverer tvøisk skrivetiden.

Tom side-syndromet

### 5 Spørg AI før du googler

Første stop for hurtige svar, forklaringer og opsummeringer. Spar 10 min. per søgning — ét samlet svar i stedet for 5 links. Gælder faglige spørgsmål og oversættelser.

Faglige spørgsmål

### 6 Opsummer dokumenter

Upload rapport eller præsentation. "Giv mig de 5 vigtigste pointer." Læsetid: 30 sek. Særligt nyttigt for dokumenter over 5 sider — kvartalsrapporter, strategiplaner, kontrakter.

Dokument > 5 sider

### 7 Start dagen med AI-overblik

"Hvad kræver min opmærksomhed i dag?" Lad AI scanne kalender, mails og opgaver. Din daglige cockpit-check — under ét minut. Start struktureret, arbejd struktureret.

Første ting om morgenen

### 8 Brainstorm med AI

"Giv mig 5 vinkler på..." eller "Hvad overser jeg?" AI har ingen bias, ingen politisk agenda og ingen frygt for at sige noget dumt. Bruk den som sparringspartner.

Når du sidder fast

### 9 Oversæt og tilpas tone

Fra casual til corporate på 10 sekunder. Juster formalitet, sprog og modtager. Skriv i din naturlige tone og bed AI tilpasse — også kraftfuldt til sproskift, bedre end Google Translate.

Tekst til ny kontekst

### 10 Tjek fakta og kvalitet

Lad AI validere tal, finde huller i argumenter, stress-teste planer. Din djævlens advokat. "Er der noget urealistisk?" "Mangler jeg noget?" AI faner ofte ting, vi selv overser.

Før du sender noget vigtigt

## SÅDAN SKABER DU VANERNE

### Vane-loopet (Atomic Habits)

- CUE** Det der trigger handlingen  
→ **CRAVING** Lysten til at handle  
→ **RESPONSE** Selve handlingen  
→ **REWARD** Det du får ud af det  
Gns. 66 dage for en ny vane. Start småt. Vær tålmodig. Gentag.

### 4 regler for nye vaner

- 1. Gør det synligt**  
Læg en AI-genvej på dit skrivebord
- 2. Gør det attraktivt**  
Start med den opgave der irriterer dig mest
- 3. Gør det nemt**  
Begynd med 2 minutter. Ikke 20.
- 4. Gør det tilfredsstillende**  
Mærk hvor meget tid du sparer

**PRO TIP:** Start med vane #1, #2 og #3. Gør dem i 30 dage. Tilføj én ny når de første sidder.