

EN PRAKTISK GUIDE TIL PROMPT ENGINEERING

Version juni 2025

AI

ALL UPSK

INDHOLDSFORTEGNELSE

Kapitel 1:

Indledning

- Hvad du har i hænderne
- Hvorfor AI på Jysk anno 2025?
- Hvem er bogen til?
- Sådan bruger du bogen
- Sådan får du mest ud af eksemplerne
- Ikonforklaring
- En lille advarsel
- God læselyst

Kapitel 2:

Hvad er AI og ChatGPT anno 2025?

- AI i en nøddeskal
- GPT-4o – den nye standard
- Hvem konkurrerer om din opmærksomhed?
- ChatGPT anno 2025
- Hvorfor betyder multimodalitet noget for dig?
- Lidt historie – uden støv
- Pointen er?

Kapitel 3:

Kom godt i gang med ChatGPT

- Opret en konto og vælg en plan
- Første login – rundtur i grænsefladen
- Sprog & lokal dialekt
- Din allerførste prompt
- Voice Mode – tal med AI'en
- Billede- & fil-upload
- Grundlæggende sikkerhed & dataprivatliv
- Opgaver (Tasks) – en smagsprøve
- Forskelle mellem desktop & mobil
- Hurtig tjekliste før du trykker “Enter”

Kapitel 4:

Sådan skriver du gode prompts

- Hvorfor er prompt-skrivning så vigtigt?
- De fire grundregler
- Tegnsætningens kraft
- Tal: cifre eller bogstaver?
- Do's & Don'ts
- Prompt-skabeloner
- Fra dårlig til god – en mini-workshop
- Avancerede greb (snigpremiere)
- Øvelse – punkt og prikke
- Hurtig tjekliste før du trykker “Enter”

Kapitel 5:

Få endnu bedre svar (Avancerede tips)

- System-rollen: Sæt scenen for AI'en
- Few-shot og Chain-of-Thought
- Del-opgaven i trin
- Plugins & Browsing
- Code Interpreter / Actions
- Memory – spar tid på gentagelser
- Tasks: Automatiske opgaver
- Assistent-økosystemer og multi-agent-flows
- Output-kontrol
- Lyn-skabeloner
- Samlet tjekliste

Kapitel 6:

ChatGPT med billeder og lyd (Multimodal AI)

- Hvad betyder multimodal?
- Arbejd med billeder
- Arbejd med dokumenter og PDF'er
- Lydindgang og taleudgang
- Kombinationer: Tekst + Billede + Lyd
- Live-kamera (mobil-app)
- Ethiske overvejelser og privatliv
- Skabeloner til multimodale prompts
- Hurtig tjekliste før upload

Kapitel 7:

ChatGPT som hverdagsværktøj

- Hvorfor bruge AI i hverdagen?
- Slå op i stedet for Google
- Opsummér dokumenter og mails
- Skrivning og oversættelse
- Kreativ sparring
- Personlig produktivitet
- Budget & tal
- Læring & studier
- Automatiserede flows med agenter
- Ethiske & praktiske huskeregler
- Hurtige skabeloner
- Prøv selv

Kapitel 8:

Faldgruber og etiske overvejelser

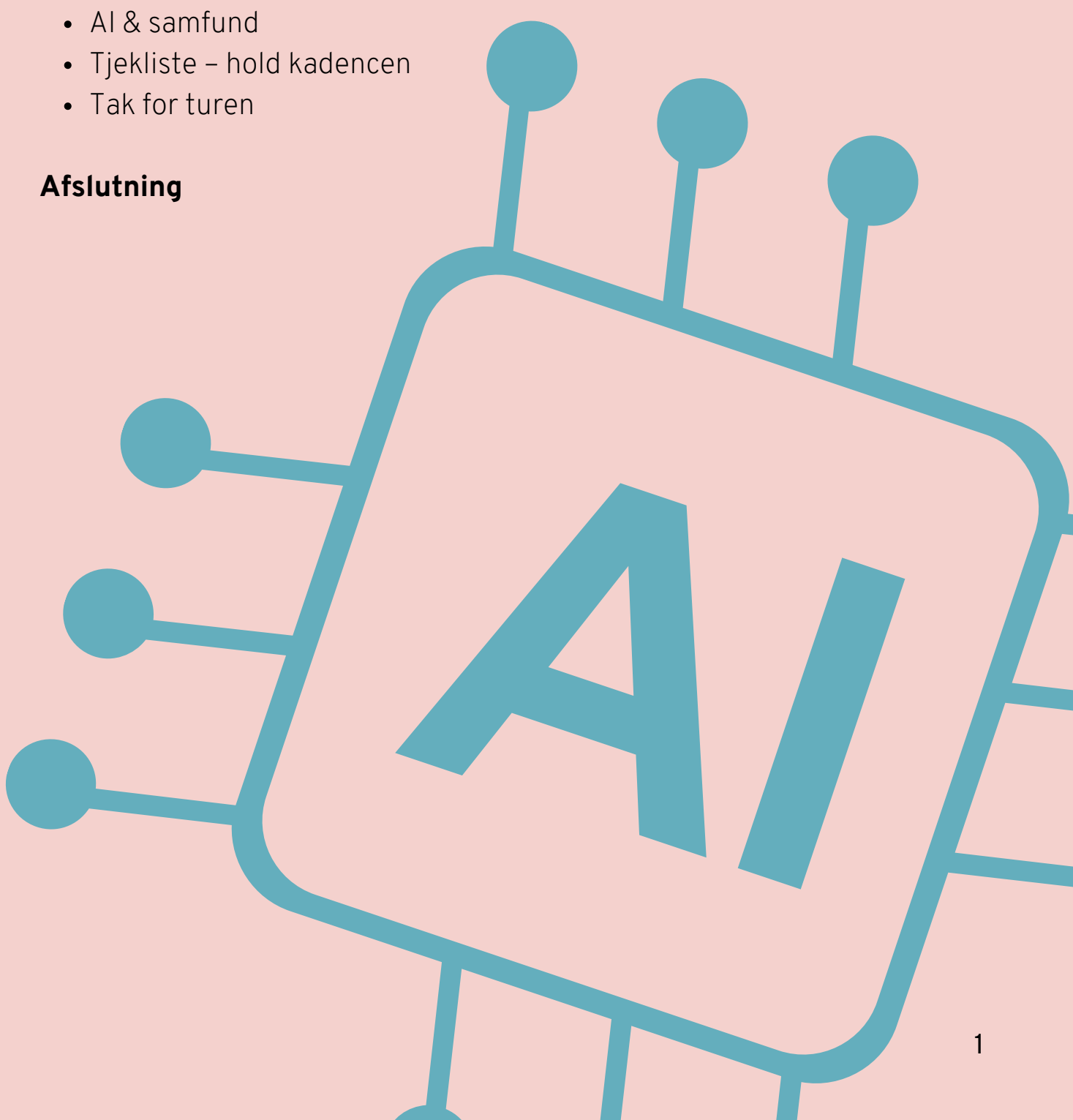
- Hvorfor overhovedet tale om etik?
- Hallucinationer – når AI finder på
- Bias – skjulte skævheder
- Privatliv og databeskyttelse
- Sikkerhed – når AI kører kode
- Copyright og ophavsret
- Regulering pr. maj 2025
- Tjekliste – sikker og ansvarlig brug
- Øvelser

Kapitel 9:

Fremtiden og næste skridt

- AI-landskabet 2025 → 2030
- Hvad betyder det for dig?
- Løbende læring – hvor finder du viden?
- Byg din egen assistent
- Fremtidens jobmarked
- AI & samfund
- Tjekliste – hold kadencen
- Tak for turen

Afslutning



1. Hvad du har i hænderne?

Du sidder med en praktisk, jordnær guide til kunstig intelligens – skrevet på letforståeligt dansk med et strejf af jysk lune. Bogen giver dig konkrete trin-for-trin-opskrifter, så du kan få mest muligt ud af ChatGPT og andre moderne AI-assistenter i maj 2025.

Kort fortalt: Du lærer præcis, hvordan du stiller spørgsmål (prompts), uploader filer, får opsummeringer, og udnytter de nyeste multimodale funktioner som billede- og lydforståelse.

2. Hvorfor AI på Jysk anno 2025?

Siden første udgave af denne bog er der sket en hel del:

- GPT-4o (“o for omni”) blev lanceret af OpenAI den 13. maj 2024 og har sat barren for multimodal AI: modellen forstår og genererer tekst, billeder og lyd i ét hug.
- I 2025 findes GPT-4o nu i både ChatGPT Free (med grænser) og Plus/Pro (med højere hastighed og kapacitet). Modellen klarer 97% af verdens sprogtalere og scorer højere på tværs af benchmarks end sine forgængere.
- Både Microsoft Copilot, Anthropic Claude 3 og Google Gemini har fået agents & tasks, så flere assistenter kan løse opgaver i kæde – helt uden at du behøver kode.
- ChatGPT kan nu sættes til at løse tilbagevendende opgaver automatisk (Tasks) og gemmer dine præferencer i et personligt Memory-kort – naturligvis under din kontrol.

Kort sagt: AI er gået fra at være en sjov chatbot til at være en digital makker, du kan sætte i arbejde døgnet rundt.

3. Hvem er bogen til?

Denne bog er skrevet til nybegyndere – især dig, der:

- Tit spørger ChatGPT om det, du før søgte på Google.
- Har prøvet at uploade en pdf og få et referat – og tænker: “Hvad kan jeg ellers?”
- Gerne vil have en trin-for-trin-guide uden teknisk volapyk.

Du behøver ingen kodnings-baggrund. Du skal blot være nysgerrig og klar til at klikke og prøve dig frem.

4. Sådan bruger du bogen

Bogen er bygget, så du kan læse fra ende til anden eller slå op i præcis det kapitel, du mangler.

1. Kapitel 2 giver dig det hurtige overblik over AI-landskabet pr. 2025.
2. Kapitel 3–5 lærer dig at skrive gode prompts – fra det helt basale til de avancerede tricks.
3. Kapitel 6 viser, hvordan du bruger billeder og lyd sammen med teksten.
4. Kapitel 7 samler de bedste hverdags-anvendelser.
5. Kapitel 8 advarer om faldgruber og etik.
6. Kapitel 9 peger fremad mod den AI-fremtid, der venter lige om hjørnet.

Pro-tip: Hop frem og tilbage efter behov; hvert kapitel starter med en kort opsummering, så du hurtigt kan se, om det rammer dit spørgsmål.

5. Sådan får du mest ud af eksemplerne

- Prøv selv eksemplerne direkte i ChatGPT eller dit foretrukne AI-værktøj.
- Tweak ordene, byt et par kommaer, eller ændr tal-formatet (fx 5 kg vs. fem kilo) – og se, hvordan svaret ændrer sig.
- Brug “copy-paste” sparsomt; forstå hvorfor prompten virker, så du kan tilpasse den til dine egne behov.

6. Forklaring af “ikoner og emojis”

Ikon	Betydning
💡	Tip: En hurtig idé eller genvej
⚠️	Pas på: Faldgrube eller typisk fejl
🔧	Værktøj: Et specifikt AI-plugin eller funktion
👤	Tjek selv: Øvelse, du kan prøve i chatten

7. En lille advarsel

AI er smart - men ikke ufejlbarlig. Den kan hallucinere (finde på fakta) eller misforstå din hensigt, især hvis **prompten er vag**. Brug derfor altid sund fornuft og kildekritik, og dobbelttjek vigtige oplysninger.

8. God læselyst

Sæt dig godt til rette, hiv en kop kaffe (eller kande) frem, og lad os sammen udforske, hvordan du kan bruge AI som din digitale hjælper.

»Det er bedst at lære, mens man gør det«
– Jysk ordsprog

Hvad er AI og ChatGPT anno 2025?

1. AI i en nøddeskal

Kunstig intelligens (AI) er, groft sagt, når en computer løser opgaver, der normalt kræver menneskelig kløgt – som at forstå sprog, genkende billeder eller træffe beslutninger.

Tænk på AI som en særdeles lærenem lærling: Jo flere eksempler den ser, desto bedre bliver den til at gætte det rigtige svar.

1.1 Maskinlæring vs. LLM'er

- Maskinlæring: Matematiske modeller, der lærer mønstre (fx spam-filtre).
- Dybe neurale netværk: Store maskinlærings-modeller med mange lag, inspireret af hjernens neuroner.
- Large Language Models (LLM'er): Dybe netværk, der er trænet på enorme tekst- (og nu også billede- og lyd-) mængder for at forudsige det næste ord → Det giver dem en slags sproglig intuition.

2. GPT-4o – den nye standard

I maj 2024 lancerede OpenAI GPT-4o ("o" for omni). Det er den første model fra OpenAI, der forstår og genererer tekst, billeder og lyd i realtid. (Kilde: <https://openai.com>)

GPT-version	Hovednyhed	Hvor findes den i 2025?
GPT-3.5	Hurtig tekst, billig	Gratis-udgave af ChatGPT
GPT-4	Bedre forståelse, større kontekst	Plus/Pro-udgave
GPT-4o	Multimodal (tekst + billede + lyd)	Gratis (begrænset) og Plus/Pro

Den multimodale funktion betyder, at du kan:

- Uplode et billede af din cykelkæde → få mundtlig hjælp til at reparere den.
- Kopiere 30 sekunders lyd fra et foredrag → få et dansk referat.
- Peg på en graf i en PDF → få forklaret, hvad den viser.

3. Hvem konkurrerer om din opmærksomhed?

Selv om GPT-4o fylder meget på scenen, er den ikke alene:

- Anthropic Claude 3 (og seneste 3.5-serier) leverer stærke resultater i kompleks problemløsning og avanceret billedforståelse. (Kilde: Anthropic)
- Google Gemini 2.0 (tidl. Bard) er integreret dybt i Googles økosystem og har fået "Agent Mode" til at køre flere opgaver parallelt. (blog.google)
- Microsoft Copilot bruger en GPT-kerne, men er vævet ind i Office 365 og Windows, så du kan bede den skrive mails eller sammenfatte Excel-ark direkte.

Kort sagt: Du har et helt hold af digitale hjælpere. Denne bog fokuserer på ChatGPT, men peger løbende på, hvornår det giver mening at kaste blikket mod Gemini, Claude eller Copilot.

4. ChatGPT anno 2025

4.1 Gratis vs. Plus/Pro

- Gratis: Adgang til GPT-4o (begrænsede køer), men med lavere fart og færre opgaver pr. time.
- Plus/Pro: Hurtigere svar, større kontekst-vindue, fuld adgang til Tasks, Code Interpreter, samt plugins og browsing-funktion.

4.2 Nyeste funktioner

Funktion	Hvad gør den?	Hvor i bogen?
Tasks	Kører tilbagevendende opgaver automatisk – tænk "påmind mig hver morgen kl.8"	Kapitel 5
Memory	ChatGPT kan (hvis du vil) huske præferencer, så du ikke gentager dig selv	Kapitel 5
Code Interpreter / Actions	Kører Python-kode, laver diagrammer, håndterer filer	Kapitel 5
Multimodal upload	Forstår billeder & lyd direkte	Kapitel 6

4.3 Tokens, kontekst og hvorfor det betyder noget

Når du skriver til ChatGPT, bliver teksten brudt ned i tokens (små tekst-bidder). Modellen har en øvre grænse (kontekst-vindue) for, hvor mange tokens den kan "huske" pr. samtale.

- GPT-3.5: ca. 16 k tokens
- GPT-4: ca. 128 k tokens
- GPT-4o: op til 256 k tokens i 2025-udgaven – dvs. den kan holde styr på en hel roman i ét hug.

Praktisk tommelfinger: Jo længere prompt, jo mere detaljeret svar, men hold det relevant, ellers drukner essensen.

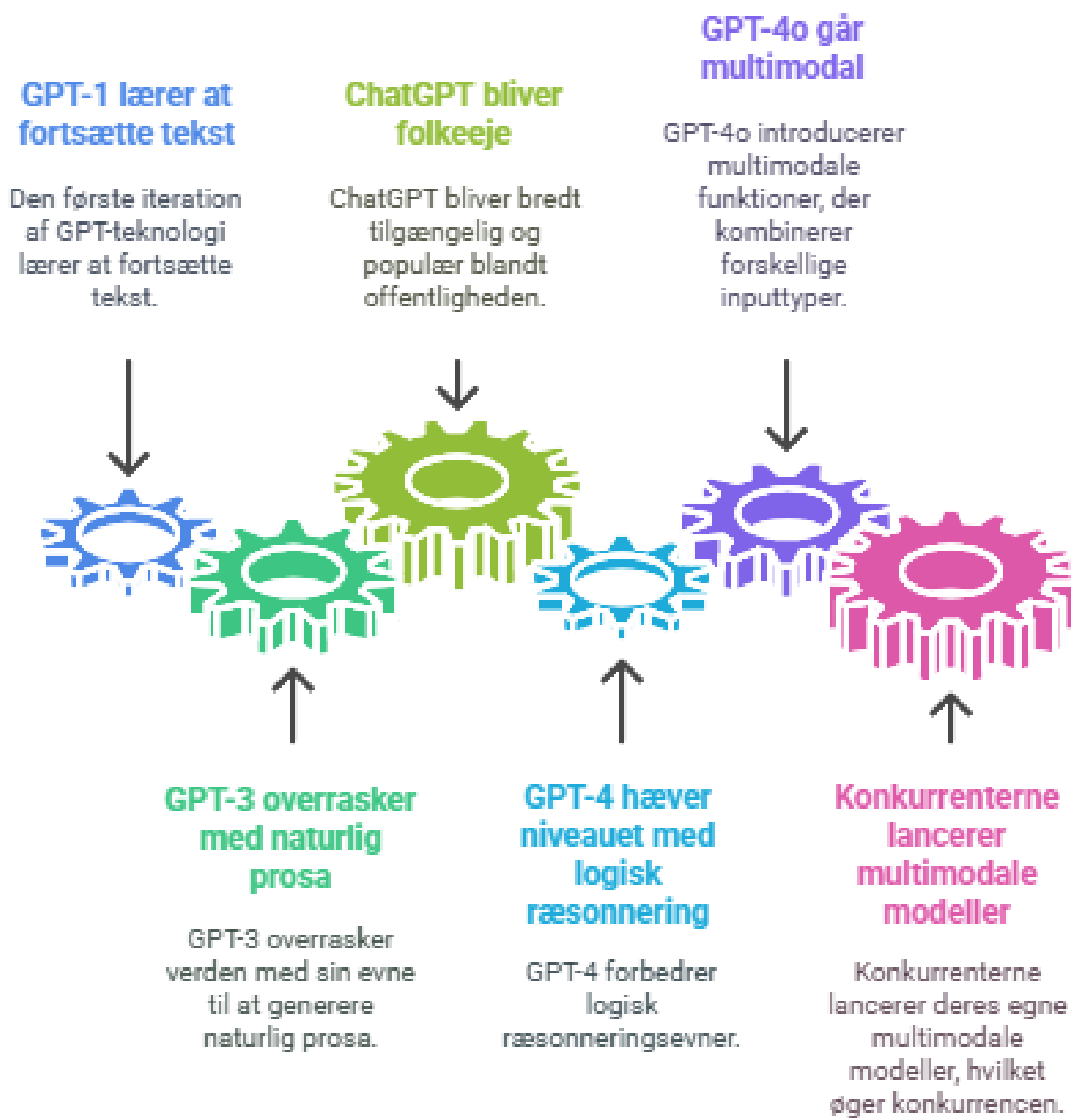
5. Hvorfor betyder multimodalitet noget for dig?

Før var ChatGPT "bare" en tekstmaskine. Nu kan du:

- Få oversat et menukort ved at tage et foto.
- Finde fejl i dit JavaScript ved at uploade kodebilledet.
- Tegne et flow-diagram på papir, tage et billede → få forslag til forbedringer.

Det gør læring mere intuitiv: Du bruger samme menneskelige sanser (syn, hørelse) som normalt og AI'en møder dig, hvor du er.

Udviklingen af GPT-teknologi



»AI er ikke længere én enkelt chatboble. Det er et helt arbejdsfællesskab, og du bestemmer, hvem der gør hvad«

Kom godt i gang med ChatGPT

Din første køretur – fra oprettelse til din allerførste prompt

1. Opret en konto og vælg en plan

Hvis du ikke allerede har en ChatGPT-konto, så hop ind på chat.openai.com og vælg “Sign up”.

Plan	Pris (maj 2025)	Hvad du får	Bemærk
Gratis	0 kr.	GPT-4o (begrænset hastighed), 20 chat-forespørgsler pr. 3 timer	Ingen Tasks eller Code Interpreter
Plus	ca. 160 kr./md.	Hurtigere GPT-4o, op til 256 k tokens, Tasks, Memory, Code Interpreter, Plugins	Anbefales, hvis du bruger AI dagligt
Pro	ca. 320 kr./md.	Alt fra Plus + højere kapacitet, prioriteret adgang til nye features	For power-brugere og teams

Tip 💡: Du kan altid starte gratis og opgradere senere.

2. Første login – rundtur i grænsefladen

OpenAI ChatGPT skærbillede giver følgende navigationsmuligheder:

1. Model-vælgeren øverst: vælg GPT-4o eller ældre modeller.
2. Prompt-feltet nederst: her skriver (eller taler) du til AI'en.
3. Plus-knappen til venstre: upload billeder, PDF'er eller lyd.
4. Sidebar: dine samtaler; klik på New chat for at starte forfra.
5. Profil-ikon → Settings: slå Memory til/fra og justér sprog.

3. Sprog & lokal dialekt

ChatGPT registrerer som regel dansk automatisk. Men vil du være sikker, så skriv din første prompt sådan her:

Når jeg skriver, er det på dansk. Svar venligst på dansk – og br

Husk, at Memory (når slået til) kan gemme denne præference, så du ikke skal gentage den hver gang (openai.com).

4. Din allerførste prompt

Prøv noget helt simpelt:

Giv mig fem hurtige idéer til aftensmad med kylling og grøntsager

ChatGPT svarer på få sekunder.
Leg med kommandoen: læg et “... men på under 30 minutter” ind, eller prøv “... skriv som en jysk vennlig kok”.

Tjek selv 🗨️: Kopiér en prompt, sæt et komma anderledes og se, om svaret ændrer sig.

5. Voice Mode – tal med AI'en

Klik på mikrofon-ikonet i prompt-feltet (mobil) eller Enable voice (web). Voice Mode giver dig to-vejs tale i realtid (help.openai.com).

- Gratis-brugere får 5 minutters taletid pr. dag.
- Plus/Pro har ubegrænsede sessioner.

Pas på ⚠️: Sidder du i et åbent kontor, så husk høretelefoner – Voice Mode afspiller svarene højt.

6. Billede- & fil-upload

Filtype	Hvad kan ChatGPT?	Eksempel
Billeder	Genkende objekter, tekst (OCR), diagrammer	Foto af cykelkæde → få reparations-råd
PDF/Docs	Opsummere, forklare diagrammer	Upload fagartikel → få 5-punkt-referat
Lydklip	Transskribere, opsummere	30 sek. foredrag → få dansk note

Klik på “+” i prompt-feltet eller træk & slip filen ind.

7. Grundlæggende sikkerhed & dataprivatliv

- Del aldrig CPR-numre, adgangskoder eller fortrolige dokumenter.
- Brug Clear conversations i Settings → Data controls for at slette chats.
- Deaktiver Chat history midlertidigt, hvis du vil chatte privat.

8. Opgaver (Tasks) – en smagsprøve

Selv om vi dykker dybere i kapitel 5, kan du teste “Tasks” allerede nu, hvis du har Plus/Pro. Skriv f.eks.:

Hver fredag kl. 15: Send mig en liste over weekend-arrangementer

ChatGPT kvitterer med “Task created” (help.openai.com, techcrunch.com).

9. Forskelle mellem desktop & mobil

Funktion	Web	iOS/Android	MacOS app	Windows app
Voice Mode	✓	✓	✓	Roadmap (help.openai.com)
Tasks	✓	✓	✓	• Kommer snart
Drag & drop filer	✓	✓	✓	✓

10. Hurtig tjekliste før du trykker “Enter”

1. Er spørgsmålet klart?
2. Har du brugt korrekt tegnsætning? (Kommaer hjælper AI'en)
3. Er tal skrevet entydigt? (5 kg vs. fem kilo)
4. *Har du delt alt det nødvendige, men intet fortroligt?

Sådan skriver du gode prompts

Kunsten at spørge, så AI'en forstår dig – hver gang

1. Hvorfor er prompt-skrivning så vigtigt?

En prompt er den tekst (eller billede/lyd) du giver ChatGPT. Jo klarere du formulerer dig, desto bedre svar får du. Det er lidt som at bestille mad: Hvis du bare siger “noget lækker”, kan kokken gætte forkert.

Kort sagt: En god prompt = mere præcis, hurtigere og mere brugbar respons.

2. De fire grundregler

1. Vær specifik – hvad vil du faktisk vide?
2. Giv kontekst – hvem er målgruppen, og hvilket format ønsker du?
3. Hold et passende scope – ét emne ad gangen.
4. Spørg opfølgende – forfin svaret i stedet for at alt-inkludere første gang.

3. Tegnsætningens kraft

Tegn	Hvad det gør	Eksempel
Punktum (.)	Afgrænser tanker	<i>“Forklar Newtons 1. lov.”</i>
Komma (,)	Hjælper AI med at se pauser	<i>“Skriv kort, brug humor, undgå jargon.”</i>
Kolon (:)	Indleder lister/kriterier	<i>“Svar i formatet: titel, pris, rating.”</i>
Anførselstegn (“”)	Citerer ordret	<i>“Skriv en titel der indeholder ordet ‘mammut’”</i>
Spørgsmålstegn (?)	Angiver direkte spørgsmål	<i>“Hvad er meningen med livet?”</i>

Tip 💡: Et forkert komma kan ændre mening – også for AI’en.

4. Tal: cifre eller bogstaver?

- 0-9 → Bogstaver når det er løbende tekst (“fem børn”).
- 10 og opefter → Cifre (“25 km”).
- Måleenheder, datoer, priser → altid cifre (“3 kg”, “1. juni 2025”, “149 kr.”).
- Tal i tekniske lister/tabeller → cifre for præcision.

Pas på ⚠️: AI’er kan misforstå “fem” vs. “5” i beregninger. Brug cifre, når nøjagtighed er vigtig.

5. Do’s & Don’ts

Do	Don’t
Start med en kort beskrivelse af formålet	Sig “Skriv noget om biler”
Angiv format: “Svar i 3 punkter.”	Bed om tre ting og glem at nævne format
Brug kontekst: “Til 5-klasse elever”	Antag AI’en kender dit publikum
Nævn tone/stil: “På jysk, venlig tone”	Klage over tonen bagefter
Brug eksempler når muligt	Forvent AI gætter din smag

Tjek selv 🧐: Lav en prompt med og uden kolon før en liste, og se hvordan AI’en formaterer svaret.

6. Prompt-skabeloner

1. Forklarings-skabelonen

Forklar [emne] til en [målgruppe] på max [antal] ord.

2. Idé-generatoren

Giv mig [antal] kreative idéer til [scenarie], svar i punktl

3. Rollespils-skabelonen

Du er en [rolle]. Jeg er [rolle]. Lav en dialog om [emne].

4. Forbedrings-skabelonen

Her er min tekst: “[indsæt tekst]”. Forbedr den mht. klarhed

7. Fra dårlig til god – en mini-workshop

| Dårlig prompt | Forbedret prompt ||-----|-----||

1 | “Beskriv kaffe.” | “Skriv en kort (max 80 ord) introduktion til filterkaffeens historie til en dansk blog om hverdagsnørderi.” ||

2 | “Lav en oversigt over træning.” | “Lav en 4-ugers styrketræningsplan for en begynder, 3 pas om ugen, inkl. øvelsesnavn og sæt/ reps.” |

Prøv selv: Tag en dårlig prompt du ofte bruger. Brug tjeklisten i afsnit 10 og giv den et makeover.

8. Avancerede greb (snigpremiere)

- System-rolle: “Du er en hjælpsom statistik-professor ...”
- Instruktions-trapper: del store spørgsmål i underdele.
- Few-shot-eksempler: Giv modellen eksempler på korrekt output (kommer i kapitel 5).

8. Avancerede greb (snigpremiere)

- System-rolle: “Du er en hjælpsom statistik-professor ...”
- Instruktions-trapper: del store spørgsmål i underdele.
- Few-shot-eksempler: Giv modellen eksempler på korrekt output (kommer i kapitel 5).

9. Øvelse – punkt og prikke

1. Skriv en prompt på maks. 25 ord om din yndlingsret.
2. Kopiér den, men skift et komma eller et tal-format.
3. Send begge til ChatGPT og sammenlign svarene.
4. Hvad ændrer sig?

10. Hurtig tjekliste før du trykker “Enter”

1. Er formålet klart?
2. Har du givet relevant kontekst?
3. Er tegnsætningen korrekt?
4. Er tal tydelige?
5. Har du bedt om format/tone?

Få endnu bedre svar (Avancerede tips)

Når de gode prompts skal blive fremragende – og AI'en skal arbejde for dig

1. System-rollen: Sæt scenen for AI'en

Første linje i din prompt kan starte med en system-rolle som definerer, hvem AI'en er, og hvilken opgave den har

```
Du er en hjælpsom data-analytiker, der forklarer statistik til s
```

Hvorfor? Du slipper for at gentage konteksten. ChatGPT benytter rollen som en konstant baggrundstøtte.

Tip 💡: Kombiner med 'tone' ("brug humoristisk jysk skrivesprog"), så svaret får den rigtige stemning.

2. Few-shot og Chain-of-Thought

- Few-shot: Giv 1–3 eksempler på input → korrekt output, så modellen imiterer stilen.
- Chain-of-Thought (CoT): Bed AI'en "tænk højt" før svaret.

```
Tænk trin for trin. Forklar dine mellemregninger, før du giv
```

- Brugbart, når du vil følge logikken.

3. Del-opgaven i trin (Decomposer-prompt)

Store opgaver bliver mere stabile, når modellen får lov at løse deltrinene ét ad gangen:

```
1) Skriv en oversigt
2) Find tre styrker
3) Find tre svagheder
Svar i nummereret liste.
```

ChatGPT udfylder punkt for punkt – mindre risiko for at springe noget over.

4. Plugins & Browsing

I 2025 har ChatGPT et helt plugin-marked plus indbygget web-browsing.

- Browser-værktøjet henter realtidskilder (nyheder, forskningsartikler).
- Special-plugins kan fx søge flybilletter eller tjekke aktiekurser.

Pas på ⚠️: Bed altid om kilde-links og datoer. Web-søgeresultater kan forældes hurtigt.

5. Code Interpreter / Actions

Med Code Interpreter (Plus/Pro) kan ChatGPT køre Python bag kulissen:

- Regn på excel-ark
- Tegn diagrammer
- Konverter fil-formater:

```
Upload min fil "salg.csv" og vis et søjlediagram over omsætning
```

Du får en grafik + kort forklaring.

Tip 💡: Start simpelt – én agent er ofte nok. Skaler op, når du er tryk ved processen.

6. Memory – spar tid på gentagelser

Slå Memory til under Settings → Personalization. Eksempler på, hvad Memory kan gemme:

- Din foretrukne tone (jysk/dansk)
- Typisk målgruppe (nybegyndere)
- Gentagne fakta (dit firma-navn, projektets formål)

Slet eller redigér når som helst – **husk GDPR!**

7. Tasks: Automatiske opgaver

7.1 Enkeltstående opgaver

```
Påmind mig om at drikke vand om 2 timer.
```

7.2 Tilbagevendende

```
Hver mandag kl. 8:30 – send en 5-linjers opsummering af de vigtig
```

7.3 Betingede

```
Hold øje med prisen på EUR/DKK. Hvis den ændrer sig >2 % på én c
```

8. Assistent-økosystemer og multi-agent-flows

- GPT-Assistants API: Byg din egen mini-GPT med et privat vidensbibliotek eller actions (f.eks. sende mails).
- Microsoft Copilot-studie: Træk flere agenter ind i et visuelt workflow-diagram: AI nr. 1 henter data, AI nr. 2 analyserer, AI nr. 3 skriver rapport.
- Claude 3's Tool-use mode: Claude kan ringe til eksterne værktøjer for dig.

9. Output-kontrol

Teknik	Hvorfor	Eksempel
Temperatur	Styr kreativitet	"temperature=0.2" = fakta-heavy
Max tokens	Begræns længde	"max_tokens=200"
JSON format	Maskin-venligt	"Svar i gyldig JSON"
Regex-validering	Tjek struktur	Efter svar: "Valider denne JSON."

10. Lyn-skabeloner

Formål	Skabelon
Kildekritik	"Giv svaret med tre kilder (URL + dato)."
Pitch-idé	"Lav en liste: [problem], [løsning], [unik faktor]."
Omformulering	"Omskriv i en venlig tone, 6. klasse-niveau."
Agents	"Du er en agent der [opgave]. Brug værktøjerne: [list]."

11. Samlet tjekliste

- Klart formål + system-rolle
- Brug kontekst & eksempler
- Overvej Chain-of-Thought eller del-trin
- Angiv ønsket format (liste, JSON, diagram ...)
- Brug Tasks/Memory, hvis gentagelse er nødvendig
- Bed om kilder, hvis fakta er afgørende

ChatGPT med billeder og lyd (Multimodal AI)

Når tekst ikke længere er nok – sådan bruger du kamera, mikrofon og filer til at få svar i 2025

1. Hvad betyder multimodal?

En multimodal model kan forstå, kombinere og generere flere typer data - typisk tekst, billeder og lyd i én og samme samtale.

GPT-4o blev den første OpenAI-model til at klare alle tre kanaler flydende, og i 2025 er funktionen rullet ud i både gratis- og Plus-versionerne af ChatGPT.

Kort fortalt: ChatGPT kan nu se, høre og tale – ikke kun læse og skrive.

2. Arbejd med billeder

2.1 Sådan uploader du et billede

- Klik på “+” i prompt-feltet (web/mobil) eller træk billedet direkte ind.
- Tilføj eventuel tekst-prompt under billedet, f.eks.:

Forklar hvad der er galt med denne cykelkæde, og vis en trin

- Tryk “Enter”. ChatGPT analyserer billedet og svarer.

2.2 Hvad kan du bruge det til?

Scenarie	Eksempel på prompt
Objekt-genkendelse	”Hvilken plante er det her, og hvordan passer jeg den?”
Diagram-forklaring	”Se side 3 i denne rapport. Hvad viser denne graf?”
Matematik-hjælp	”Her er mit håndskrevne lignings-udregning. Hvor laver jeg fejl?”
UI-feedback	”Giv mig 3 UX-forbedringer til denne app-skærm.”
Alt-tekst	”Skriv en tilgængelig alt-tekst til billedet.”

2.3 Tips til bedre billed-prompts

- Beskær til det relevante område – mindre støj = skarpere svar.
- Marker (på mobil) ved at tegne cirkler/pile, hvis du vil fremhæve detaljer.
- Tilføj kontekst: “Dette er til en 8-klasse-rapport.”

3. Arbejd med dokumenter og PDF’er

ChatGPT kan analysere billeder inde i PDFer/PowerPoints:

1. Upload filen.
2. Skriv: “Opsummer alle grafer og billeder + forklar deres betydning.”
3. Få en punktliste med forklaringer og sidehenvisninger.

Tip 💡: Bed AI’en om at generere figurtitler eller alt-tekster til rapporten – spar tid på tilgængelighed.

Pas på ⚠️: AI kan hallucinere billed- detaljer. Brug altid en smule kritisk sans.

4. Lydindgang og taleudgang

4.1 Voice Mode – realtids samtale

- Klik på mikrofon-ikonet (mobil) eller Enable voice (web).
- Stil dit spørgsmål mundtligt – fx mens du laver mad – og få svaret oplæst.

4.2 Upload lydclip

Træk & slip en MP3/WAV-fil eller brug “+” for at vælge filen. Eksempler:

- 30 sek. af et fransk nyhedsindslag → “Giv mig dansk resumé.”
- Din egen podcast-optagelse → “Lav timestamps og show-notes.”

4.3 Syntetisk tale (tekst-til-tale)

Svar fra ChatGPT kan afspilles med en naturlig stemme. Tryk 🔊-ikonet ved svaret.

- Sprogvalg: Dansk, engelsk, tysk m.fl.
- Hastighed: Justér via indstillinger (Settings → Speech).

5. Kombinationer: Tekst + Billede + Lyd

Prøv følgende workflow:

1. Tag et foto af et museums-skilt på engelsk.
2. Upload billedet og sig (Voice Mode): “Oversæt teksten til dansk og forklar kunstværket på 1 minut.”
3. ChatGPT sender en lydfil med oversættelse og forklaring – klar til at lytte på turen.

6. Live-kamera (mobil-app)

På iOS/Android-appen kan du aktivere Live Camera:

Hold kameraet op mod et objekt, tryk på lukkeren, og ChatGPT beskriver det.

- Super til madopskrifter (“Hvad kan jeg lave af disse ingredienser?”).
- Eller til at læse menukort på fremmedsprog.

7. Ethiske overvejelser og privatliv

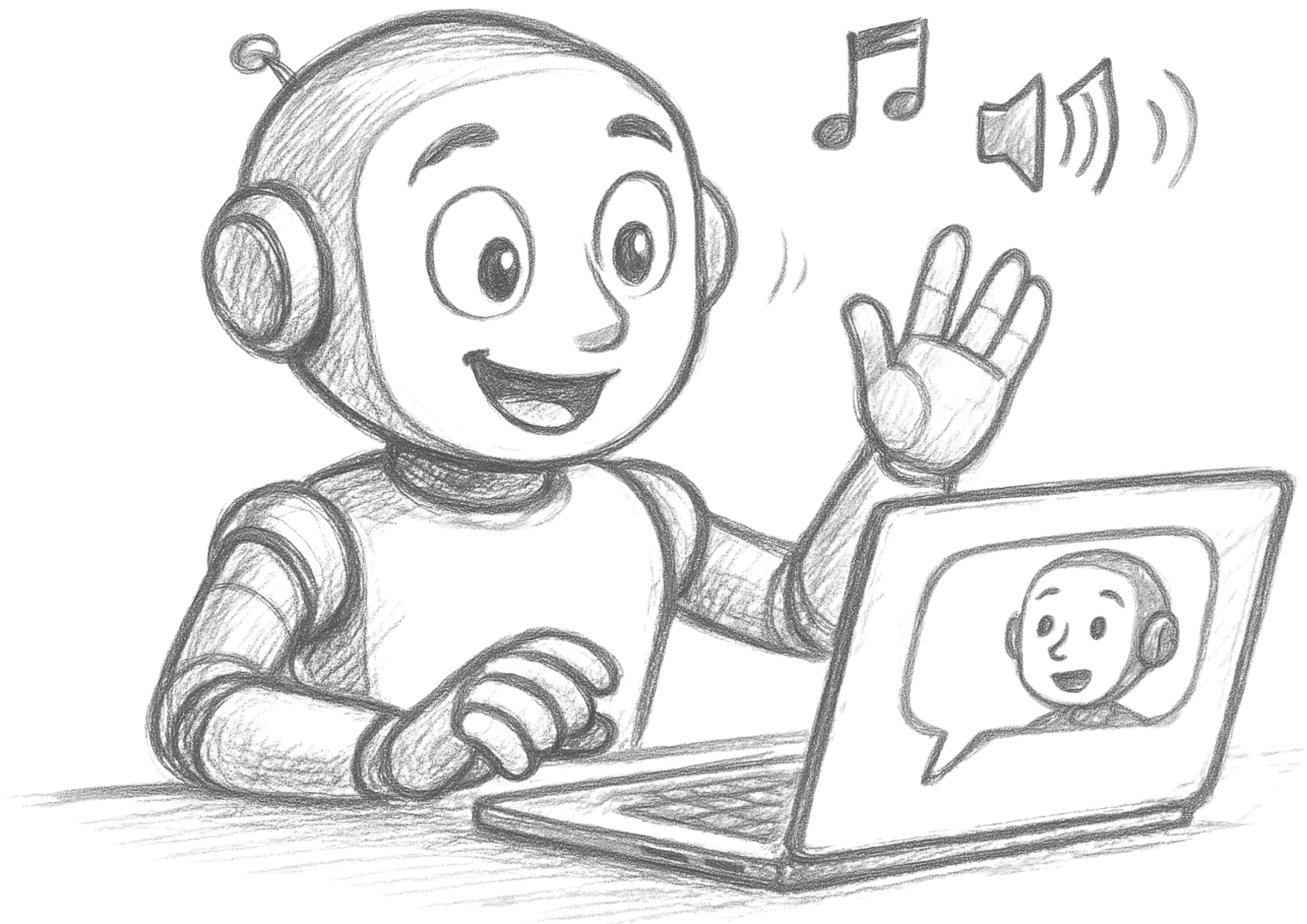
- Persondata: Upload ikke billeder af personer uden samtykke.
- Følsomt indhold: Medicinske billeder? Konsulter en ekspert – AI kan tage fejl.
- Copyright: Sikre dig, at du har ret til at dele billedet eller lydklippet.

8. Skabeloner til multimodale prompts

Formål	Prompt-skabelon
Billede + forklaring	"Her er et billede af [X]. Forklar, hvad der sker, som om jeg er 12 år."
Dokument-billeder	"Opsummer grafen på side [3] i min PDF i 5 punkter."
Audio-transskription	"Her er en lydfil. Lav svensk transskription + kort dansk resumé."
Tilgængelighed	"Skriv en alt-tekst på maks. 140 tegn til dette billede."
Recept-tolkning	"Læs denne håndskrevne læge-recept og skriv en ren renskrevet version."

9. Hurtig tjekliste før upload

- Beskåret? Fjern unødvendige områder, så fokus er klart.
- Tydeligt? Sørg for god billed- eller lyd kvalitet.
- Kontekst? Har du forklaret målgruppe og formål i prompten?
- Følsomme data? Indeholder filen personoplysninger eller fortrolige detaljer?
- Kilder/links? Skal outputtet inkludere referencer eller eksterne links?



Tjek selv 🗣️: Tag et foto af en opskrift på engelsk og bed ChatGPT læse den højt på dansk mens du laver mad – så har du hænderne fri.

Kapitel 7

ChatGPT som hverdagsværktøj

Fra Google-afløser til din personlige digitale makker

1. Hvorfor bruge AI i hverdagen?

ChatGPT er ikke længere bare et sted, hvor du stiller spørgsmål – det er en alt-i-en-assistent, der kan hjælpe med at klare små og store gøremål. I dette kapitel får du konkrete brugsscenarier, som passer til nybegynderen, der vil spare tid og få mere overskud.

Kort fortalt: AI kan tænke, skrive, analysere, minde dig om ting og være kreativ – du skal blot give den de rigtige opgaver.

2. Slå op i stedet for Google

2.1 Finde fakta hurtigt

Hvad er forskellen på en blond ale og en weissbier? Svar kort se

2.2 Kildekritik

Bed altid om kilder:

Giv svaret med to kilder (URL + dato).

Google viser desuden – pr. juni 2025 – automatisk en AI-oversigt (AI Overview) som første forslag i søgeresultatet, mens ChatGPT leverer links og datoer, så du selv kan tjekke efter.

3. Opsummér dokumenter og mails

- Upload PDF, DOCX eller e-mail-tråd.
- Skriv:

Lav et 5-punkt-referat på dansk og marker nøgletal i fed.

- Få et kondenseret overblik uden at læse 50 sider.

Tip 💡: Tilføj “Fremhæv hver procent med emojien 📊.” – så ser du hurtigt tallene.

4. Skrivning og oversættelse

- E-mails:

Skriv en venlig opfølgnings-mail til min kunde om faktura #4

- Oversættelse:

Oversæt følgende afsnit til engelsk, men bevar jysk tone.

- SEO-tekster:

Skriv en meta-beskrivelse på max 155 tegn til en hjemmeside

12. Prøv selv 🧑🏻

1. *Vurdér din dagsorden: Hvilke 3 opgaver kan AI klare for dig i morgen?*
2. *Opsæt en Task eller skriv en prompt.*
3. *Evaluer resultatet: Lever det op til dine forventninger? Finjustér!*

5. Kreativ sparring

5.1 Idé-storm

Giv mig 10 kreative slogans til et lokalt bageri i Aarhus, brug

5.2 Storyboard

Upload et par doodles ➡ bed AI’en lave en lille historie eller pitch.

6. Personlig produktivitet

6.1 Tasks & påmindelser

Hver hverdag kl. 14: Mind mig om at holde 5-minutters pause og s

ChatGPT kvitterer og minder dig via app-notifikation.

6.2 Ugentlig plan

Lav en ugeplan med 30 min. danskøvelse mandag-torsdag og 2 timer

7. Budget & tal

Upload din budget.xlsx og skriv:

Vis topposterne som et lagkagediagram, og foreslå tre måder at s

Med Code Interpreter får du både grafik og tekstforslag.

8. Læring & studier

- Flashcards:

Lav 20 flashcards (Q/A) om Danmarks nyere historie til 9. kl

- Quiz:

Quiz mig i 5 spørgsmål om Pythagoras, giv facit bagefter.

9. Automatiserede flows med agenter

Eksempel: Marketing mini-agentur:

1. Copilot-agent henter de nyeste salgsdata.
2. GPT-assistent analyserer data & skriver rapport.
3. Claude-agent laver LinkedIn-opslag.
4. ChatGPT Task sender alt til dig hver mandag kl. 9.

10. Ethiske & praktiske huskeregl

- Tjek fakta – AI kan gætte.
- Del ikke fortrolige oplysninger uden kryptering.
- Dubbeltsjek output før du sender det videre.
- Spørg om samtykke, hvis AI’en bruger personoplysninger.

11. Hurtige skabeloner

Opgave	Prompt
Shopping-liste	”Lav en indkøbsliste til 4 personer, 7 dage, budget 1000 kr.”
Rejseplan	”Planlæg en weekend i Berlin med fokus på street food og kunst, max 1500 kr.”
LinkedIn-opslag	”Skriv et kort, inspirerende opslag om fordelene ved fjernarbejde, max 600 tegn.”

Resume-generator	”Her er mit CV: [tekst]. Lav et 3-linjers resume.”
------------------	--

Faldgruber og etiske overvejelser

Sådan bruger du AI med omtanke – og undgår de værste snubletråde

1. Hvorfor overhovedet tale om etik?

AI er et effektivt værktøj, men også en potentiel risikofaktor: Fejlinformation, fordomme, datalæk, listen er lang. Derfor får du her et jordnært overblik over de mest almindelige faldgruber og praktiske råd til at håndtere dem.

Kort fortalt: Brug AI som en hjælper, ikke som en autoritet.

2. Hallucinationer – når AI finder på

2.1 Hvad er en hallucination?

En hallucination opstår, når modellen svarer med noget, der lyder troværdigt, men ikke er sandt.

2.2 Sådan spotter du dem

Tegn	Eksempel	Hvad gør du?
Manglende kilder	Påstand uden dato eller URL	Bed om dokumentation
For gode til at være sande	“Fakta” du aldrig har hørt	Tjek i troværdige databaser
Konjunktiv-ordvalg	“Måske”, “kunne være”	Stil opfølgende spørgsmål

Tip 💡: Brug prompten “Hvilke kilder bruger du? Angiv URL og udgivelsesdato.”

3. Bias – skjulte skævheder

AI modeller trænes på store datamængder – inklusive menneskelige fordomme. Det kan give skæve svar om køn, etnicitet eller alder.

3.1 Hvad kan du gøre?

- Vær kritisk ved følsomme emner.
- Stil modellen flere versioner af samme spørgsmål og sammenlign svarene.
- Brug inkluderende sprog i dine prompts.

4. Privatliv og databeskyttelse

4.1 GDPR & EU AI Act (træder i kraft 2025)

- Persondata: Undgå at dele CPR-numre, helbredsdata, hemmelige forretningsoplysninger.
- Samtykke: Få tilladelse, hvis du vil bruge nogen andres data eller billeder.
- Slet data: Benyt “Clear conversations” og Settings → Data controls.

4.2 Memory & Tasks

- Memory gemmer præferencer; slå det fra, hvis du arbejder med følsomme oplysninger.
- Tasks kører i skyen – undlad fortrolig info i automatiske flows.

5. Sikkerhed – når AI kører kode

Med Code Interpreter kan ChatGPT eksekvere Python:

- Kontrollér altid scripts, før du downloader resultatet.
- Upload aldrig filer med personlige adgangskoder.
- Kør kritisk kode lokalt eller i sandbox-miljø, hvis muligt.

6. Copyright og ophavsret

- Tekst-uddrag < 90 tegn citeres med kilde.
- Billeder/lyd: Upload kun materiale, du har rettigheder til.
- AI-genereret tekst er som udgangspunkt public domain, men tjek licens, hvis du bruger eksterne modeller.

7. Regulering pr. maj 2025

Lov	Hovedpunkt	Hvad betyder det for dig?
EU AI Act	Risikobaseret klassificering af AI-systemer	De fleste ChatGPT-scenarier er “limited risk”, men du skal give brugere mulighed for at klage og forklare output
Digital Services Act (DSA)	Krav om gennemsigtighed i algoritmer	OpenAI og andre skal oplyse model-træningsdata i grove træk
Ophavsretsdirektiv	Tekst- og data-mining undtagelser	Lovligt at lave research på beskyttet værk, hvis formålet er ikke-kommercielt

8. Tjekliste – sikker og ansvarlig brug

- Faktatjek: Har du bedt om og verificeret kilder + datoer?
- Fortrolighed: Indeholder prompt eller upload nogen personfølsomme data?
- Bias-tjek: Kan svaret være skævt mht. køn, etnicitet, alder – og har du spurgt AI’en på flere måder?
- Lovlighed: Overholder indholdet GDPR, EU AI Act og ophavsret?
- Transparens: Kan du forklare, hvordan AI-svaret er fremkommet, hvis nogen spørger?
- Samtykke: Har du tilladelse til at bruge andres data, billeder eller lyd?
- Memory/Tasks: Er funktionen slået fra eller tilpasset, hvis der er følsomme oplysninger?
- Scripts & downloads: Har du gennemgået kode fra Code Interpreter, før du gemmer eller kører den?
- Sletning: Har du ryddet op i chats eller filer, der ikke længere bør ligge hos AI-udbyderen?
- Dokumentation: Har du noteret beslutninger og tiltag, hvis der senere stilles spørgsmål om processen?

9. Øvelser

9.1 Hallucinations-detektiv

1. Bed ChatGPT om en ukendt historisk “fakta”.
2. Bed om kilder.
3. Undersøg links – hvor mange virker?

9.2 Bias-test

1. Stil samme spørgsmål med forskelligt køn/eticitet.
2. Sammenlign svarene.
3. Diskuter: er der skævhed? Hvordan kan prompten forbedres?

Kapitel 9

Fremtiden og næste skridt

Hvor går rejsen hen – og hvordan følger du trop?

1. AI-landskabet 2025 → 2030

Trend	Hvad det betyder	Hvor du ser det først
GPT-5 & næste generations modeller	Endnu større kontekst-vindue, bedre logisk <u>ræsonnering</u> , dybere personlig tilpasning	Beta i <u>ChatGPT Pro</u> , <u>enterprise-piloter</u>
Edge-AI	AI kører lokalt på dine <u>devices</u> → hurtigere svar, bedre privatliv	Smartphones, <u>wearables</u> , smarthome-enheder
Agent-kollektiv	Flere specialiserede agenter samarbejder automatisk	Copilot-flows, GPT-Assistants-netværk
Open-source-kapløb	Gratis modeller nærmer sig kommerciel kvalitet	<u>Hugging Face</u> , Mistral, Llama-5
AI for <u>sustainability</u>	Modeller optimeres for lavt CO ₂ -aftryk	Grønne datacentre, <u>sparsity-tech</u>

Kort fortalt: AI bliver hurtigere, grønnere og endnu mere personlig.

2. Hvad betyder det for dig?

- Personlige assistenter bliver lige så normale som kalender-apps.
- Løbende læring er nødvendig – modeller, plugins og lovgivning skifter hurtigt.
- Etik og datakompetence bliver efterspurgt på jobmarkedet.

3. Løbende læring – hvor finder du viden?

Ressource	Type	Hvorfor værdifuld?
<u>OpenAI</u> -blog & release notes	Blog + docs	Førstehåndsnyt om GPT-modeller
<u>Ben's Bites</u> , Import AI	Nyhedsbrev	Daglig/ugentlig opsummering i øjenhøjde
Lex Fridman Podcast, Hard Fork	Podcast	Dybdegående interviews og debat
fast.ai, Coursera AI <u>Specializations</u>	Online kurser	<u>Hands-on</u> projekter
Local <u>meetups</u> (Aarhus AI, Copenhagen Tech)	Fysiske events	Netværk + workshops

Tip 💡: Sæt en ChatGPT Task til at sende dig et ugentligt AI-nyhedsbrev kl. 8 mandag.

4. Byg din egen assistent

1. Vælg formål – fx kundeservice-bot eller studiehjælper.
2. Vælg værktøj – GPT-Assistants API, Copilot Studio, LangChain.
3. Tilføj viden – upload dokumenter eller databaser (RAG).
4. Test & finpuds – kør scenarier, tjek for bias og hallucinationer.
5. Deploy – web, mobil eller Slack.

Pas på ⚠️: Overhold GDPR og EU AI Act, især hvis assistenten håndterer persondata.

5. Fremtidens jobmarked

- **Hybridkompetencer** (domæneviden + prompt-skills) slår rene specialistroller.
- **AI-facilitator bliver en ny titel:** folk, der orkestrerer agent-flows for en organisation.
- **Livslang læring:** Tjek kursusplatforme årligt – eller oftere.

6. AI & samfund

6.1 Demokratisering

Billigere open-source-modeller giver små virksomheder adgang til avanceret AI.

6.2 Regulering

EU AI Act fuldt implementeret 2026 → krav om risikovurdering, klagemuligheder og transparens.

6.3 AI for Good

Projekter som AI4Climate og OpenMedical bruger modeller til klimaforskning og tidlig sygdomsdetektion.

7. Tjekliste – hold kadencen

- Følg 1–2 pålidelige nyhedsbreve (fx Ben's Bites, Import AI)
- Prøv én ny AI-funktion hver måned – hold færdighederne skarpe
- Deltag i mindst ét community-event årligt (meetup, webinar, konference)
- Opdater din personlige assistent løbende (nye plugins, bedre prompts)
- Revider dine etiske retningslinjer hvert kvartal – tjek GDPR, EU AI Act og firmapolitikker

8. Tak for turen

Du har nu et komplet sæt værktøjer, tips og etiske retningslinjer til at navigere i AI-landskabet – på jysk vis: praktisk, nede på jorden og med et glimt i øjet.

“Det nytter ikke at spå – men vi kan forberede os.”
– Jysk ordsprog

Afslutning: Du ku’ da godt :)

Sådan!

Du har pløjet dig gennem hele bogen, kørt prøveture på AI-banen og fyldt værktøjskassen med jyske prompt-tricks. Fra de første forsigtige spørgsmål: *“Hvad er fotosyntese egentlig?”* – til nu at bygge dine egne GPT-assistenter med snorlige prompts ... hvis der var eksamen i AI på Jysk, stod du her med en 12’er og pil opad!

Hvad så nu?

Brug dine nye færdigheder, hvor end du har brug for et digitalt es i ærmet:

- Planlæg ferien på nul komma fem
- Fold sorte huller ud for en 9. klasse
- Skær den nyeste klimapolitik til i fem punktopstillinger
- Find den bedste opskrift på hjemmelavet is – og få ingredienslisten i gram

Du ved nu, hvordan du får ChatGPT og venner til at levere præcise, brugbare svar – hver gang.

Husk: AI er makkeren, ikke chefen

AI handler ikke kun om, hvad modellen kan, men om hvad du kan få den til at gøre. Du styrer showet med skarpe prompts og sund skepsis. Tjek fakta, især når AI’en smider kilder og tal på bordet, og hold dine personlige data for dig selv – ChatGPT må godt gætte sig til meget, men den behøver ikke dit postnummer.

Jysk AI-visdom: “Prøv da lige på en anden måde”

Det fede ved prompt-engineering: Du løber aldrig tør for idéer. Brug AI som kreativ makker – hvad enten du brainstormer pølsemix-varianter eller skitser verdensfred. Virker prompten ikke? Ret et komma, tilføj kontekst, prøv igen. Som vi siger herude: *“Hvis det ik’ virker, så prøv da lige på en anden måde.”*

En skål for dig! 🥂

Fra skeptisk nybegynder til prompt-mester – du kan nu få AI til at jonglere viden, idéer og humor. Bliver du mødt af en ny udfordring, hvor AI’en går i stå, så husk: Det er bare en maskine. Du er hjernen bag den.

God vind – og må dine prompts altid ramme plet!

Om forfatteren

Erik Jul er en jysk teknologientusiast, underviser og selvudnævnt prompt-fisker, der i de seneste år har hjulpet virksomheder og nysgerrige sjæle med at få hul på AI-bylden.

Filosofien er enkel: “AI skal være til at forstå og skal gøre nytte, uden at man skal være IT-kyndig. Derfor blander han jordnær humor med konkrete trin-for-trin-anvisninger, så alle kan være med - uanset om de kommer fra værkstedet, kontoret eller køkkenbordet.

Med AI på Jysk (2025) har Erik samlet sine bedste erfaringer, fejlskud og aha-oplevelser i håb om, at du springer de værste snubletråde over og i stedet bruger tiden på at udforske alt det sjove, AI kan hjælpe med.

Denne e-bog er skrevet og udgivet af:

Board Business

www.boardbusiness.dk