



**Fjeldstad**  
Consulting

# KI-Jukselappen

---

Din komplette guide til KI-verktøy,  
bruksområder og smart prompting

Versjon 1.0 — April 2026

[fjeldstadconsulting.ai](https://fjeldstadconsulting.ai)

# Hva er dette?

Denne guiden gir deg en praktisk oversikt over de viktigste KI-verktøyene som finnes i dag, hva de faktisk er gode til, og hvordan du skriver gode instruksjoner (prompter) for å få mest mulig ut av dem. Ingen fluff — bare det du trenger for å komme i gang.

Guiden er laget for deg som vil bruke KI konkret i hverdagen — enten du jobber i en bedrift, driver for deg selv, eller bare vil bli mer effektiv. Den er skrevet for norske forhold og oppdatert per april 2026.

**Slik bruker du guiden** Les gjerne verktøy-tabellene først for å finne det som passer deg. Gå deretter til prompting-delen og prøv teknikkene med en gang — det er den raskeste måten å lære på.

## 1. Verktøyoversikt

### Chatboter og KI-assistenter

Dette er sveitserknivsverktøyene — de kan hjelpe med alt fra tekstskrivning til koding, analyse og idémyldring. Velg basert på hva du trenger mest.

Verktøy	Best til	Pris (ca.)
<b>ChatGPT</b> (OpenAI)	Allrounder. Tekst, kode, analyse, bildeforståelse. Størst økosystem med plugins og GPT-er.	Gratis / Plus ~200 kr/mnd
<b>Claude</b> (Anthropic)	Lange dokumenter, nøyaktig analyse, koding, skriving med naturlig tone. Sterk på norsk.	Gratis / Pro ~200 kr/mnd
<b>Gemini</b> (Google)	Integrert med Google Workspace. Bra på søk, oppsummering av YouTube-videoer, multimodalitet.	Gratis / Advanced ~220 kr/mnd
<b>Copilot</b> (Microsoft)	Integrert i Microsoft 365 (Word, Excel, Teams). Lavest terskel om du allerede bruker Office.	Gratis / Pro ~220 kr/mnd
<b>Perplexity</b>	KI-drevet søkemotor. Gir svar med kilder. Perfekt for research og faktasjekk.	Gratis / Pro ~200 kr/mnd

**Tips** Har du bare budsjett til ett abonnement? Start med **ChatGPT Plus** eller **Claude Pro** — de dekker flest bruksområder. Bruker du mye Google Workspace? Da er **Gemini** verdt en titt.

### Bilde, video og lyd

Verktøy for å lage bilder, video, stemmer og musikk med KI. Kvaliteten er blitt oppsiktsvekkende god — og prisene er overraskende lave.

Verktøy	Type	Best til
<b>Midjourney</b>	Bildegenerering	Fotorealistiske og kunstneriske bilder. Sterkest visuell kvalitet.
<b>DALL-E 3</b> (i ChatGPT)	Bildegenerering	Enklest å bruke — skriv hva du vil ha rett i ChatGPT. Bra for illustrasjoner.
<b>Sora</b> (OpenAI)	Video	Genererer korte videoklipp fra tekstbeskrivelser.

Verktøy	Type	Best til
ElevenLabs	Stemme/lyd	Tekst-til-tale med naturlige stemmer. Flerspråklig, inkl. norsk.
HeyGen / Synthesia	AI-avatar video	Presentasjonsvideoer med KI-avatar. Bra for kurs og onboarding.
Descript	Video/lyd-redigering	Rediger video/podcast som et tekstdokument. Fjern fyllord automatisk.
Suno / Udio	Musikk	Generer musikk fra tekstbeskrivelser. Bra for jingles og bakgrunnsmusikk.



## Produktivitet og automatisering

Verktøy som hjelper deg jobbe smartere — fra møtereferat til automatiserte arbeidsflyter.

Verktøy	Best til	Pris (ca.)
Notion AI	Notater, prosjektstyring, wiki. KI oppsummerer, skriver og organiserer.	Gratis / Plus ~100 kr/mnd
Gamma	Presentasjoner fra tekst. Skriv innholdet, KI designer slidene.	Gratis / Pro ~100 kr/mnd
Make / Zapier	Automasjon mellom apper. Koble sammen hundrevis av tjenester uten kode.	Gratis (begrenset) / fra ~200 kr/mnd
Otter.ai	Møtereferat. Transkriberer og oppsummerer møter automatisk.	Gratis / Pro ~100 kr/mnd
Granola	Møtenotater med KI. Tar utgangspunkt i dine stikkord og fyller ut.	Gratis / Pro ~100 kr/mnd

## Koding og utvikling

Selv om du ikke er utvikler, kan KI-kodeverktøy hjelpe deg med å lage enkle nettsider, automatisere oppgaver, eller forstå teknisk dokumentasjon.

Verktøy	Best til	Pris (ca.)
GitHub Copilot	Kodeforslag i sanntid rett i editoren. Bransjens mest brukte kodehjelp.	Fra ~100 kr/mnd
Cursor	KI-først kodeeditor. Chat med kodebasen din. Sterk på refaktorering.	Gratis / Pro ~200 kr/mnd
Claude Code	Terminalbasert KI-agent. Kan bygge, teste og deploye prosjekter autonomt.	Bruksbetaling
Replit / Bolt / v0	Lag apper fra tekstbeskrivelser — uten å skrive kode selv.	Gratis / fra ~200 kr/mnd



## 2. Bruksområder — Hva kan du faktisk bruke KI til?

### Skriving og kommunikasjon

E-poster, rapporter, blogginnlegg, sosiale medier-poster, presentasjoner, møtereferater, jobbsøknader. KI lager førsteutkast på sekunder — du redigerer og gjør det til ditt.

### Analyse og research

Oppsummer lange dokumenter, analyser data i regneark, sammenlign tilbud, finn trender i tall, gjør markedsundersøkelser, faktasjekk påstander.

### Læring og forståelse

Få forklart kompliserte konsepter på ditt nivå, lag studiekort, øv til eksamen, oversett fagterminologi, forstå lovtekster og kontrakter.

### Kreativt arbeid

Idémyldring, navneforslag, slagord, logoer, bilder til presentasjoner, musikk til videoer, innholdsstrategi for sosiale medier.

### Kode og automatisering

Lag enkle nettsider, automatiser repetitive oppgaver, sett opp varsler, koble systemer sammen, lag dashboards fra data.

### Strategi og beslutninger

SWOT-analyse, risikovurdering, forretningsplaner, prisstrategier, scenarioplanlegging, pros-and-cons-lister med faktagrunnlag.

#### Gyllen regel

Start med oppgavene du gjør ofte og som tar tid — der merker du mest effekt. En e-post som tok 15 minutter tar 2 minutter med en god prompt.



## 3. Prompting — Slik snakker du med KI

En «prompt» er instruksjonen du gir til KI-verktøyet. Kvaliteten på svaret avhenger direkte av kvaliteten på prompten. Her er de viktigste teknikkene.

## Grunnprinsippene

### Vær spesifikk.

«Skriv en e-post» gir et generisk svar. «Skriv en høflig e-post til en leverandør som leverte feil vare, be om retur innen 14 dager, hold tonen profesjonell men bestemt» gir et svar du faktisk kan bruke.

### Gi kontekst.

Fortell KI-en hvem du er, hvem mottakeren er, og hva situasjonen er. Jo mer kontekst, jo bedre resultat.

### Definer format.

Si hva du vil ha: «punktliste», «tabell», «maks 200 ord», «e-post-format», «skriv som om du er en prosjektleder». KI-en tilpasser seg.

### Gi eksempler.

Vis KI-en et eksempel på hva du vil ha, så treffer den mye bedre på stil og tone.

### Iterer.

Første svar er sjelden perfekt. Si «gjør den kortere», «mer uformell tone», «legg til et avsnitt om X». Behandle det som en samtale, ikke et engangsskudd.

## Prompt-formelen: RASK

Et enkelt rammeverk du kan bruke hver gang:

Bokstav	Står for	Eksempel
R	<b>Rolle</b> — Hvem skal KI-en være?	«Du er en erfaren markedsfører i Norge»
A	<b>Aksjon</b> — Hva skal den gjøre?	«Skriv tre forslag til LinkedIn-innlegg»
S	<b>Spesifikasjoner</b> — Format, lengde, tone	«Maks 150 ord, uformell tone, med emoji»
K	<b>Kontekst</b> — Bakgrunn og situasjon	«Vi lanserer et nytt KI-kurs for nybegynnere»

#### Eksempel

«Du er en HR-rådgiver (**R**). Skriv en stillingsbeskrivelse (**A**) for en prosjektleder. Bruk punktliste for krav og ansvarsområder, maks 300 ord, inkluderende språk (**S**). Stillingen er i en startup med 15 ansatte som jobber med bærekraftig teknologi (**K**).»

## Avanserte teknikker

### Steg-for-steg (Chain-of-Thought)

Be KI-en tenke steg for steg: «Analyser dette kvartalsregnskapet steg for steg. Identifiser først inntekstrenden, deretter kostnadsendringer, og til slutt gi din vurdering av lønnsomheten.»

### Få perspektiver (Multi-Persona)

«Analyser denne forretningsideen fra tre perspektiver: en optimistisk investor, en skeptisk bransjee ekspert, og en potensiell kunde. Gi én vurdering fra hver.»

### Negativbegrensning

Si hva den IKKE skal gjøre: «Ikke bruk fagsjargong», «Ikke start med I dagens digitale landskap», «Unngå klisjeer».

### Megaprompt

Kombiner alt i én lang, strukturert prompt med overskrifter. Fungerer spesielt godt for komplekse oppgaver som forretningsplaner, strategidokumenter og rapporter.

## 4. Prompt-maler du kan kopiere

Her er ferdige maler for vanlige oppgaver. Kopier, tilpass det som står i [klammer], og lim inn i ditt KI-verktøy.

### E-post / melding

Skriv en [formell/uformell] e-post til [mottaker]. Formålet er å [beskriv]. Tonen skal være [profesjonell/vennlig/bestemt]. Hold den under [antall] ord. Kontekst: [relevant bakgrunn].

### Oppsummering av dokument

Oppsummer dette dokumentet i [antall] kulepunkter. Fokuser på [hovedtema]. Skriv for en leser som er [målgruppe/kompetansenivå]. Marker eventuelle usikkerheter eller manglende informasjon.

### Møtereferat

Lag et møtereferat basert på disse notatene: [lim inn notater]. Struktur det med: Deltakere, Beslutninger, Aksjonspunkter (hvem gjør hva innen når), Neste møte. Hold det under én A4-side.

### LinkedIn-innlegg

Skriv et LinkedIn-innlegg om [tema]. Jeg er [din rolle]. Tonen skal være [personlig/profesjonell/inspirerende]. Start med en hook som fanger oppmerksomhet. Avslutt med et spørsmål til leserne. Maks [antall] ord.

### Analyse / beslutningsstøtte

Analyser [situasjon/data/forslag]. Gi meg: 1) Oppsummering av nøkkelfunn, 2) Tre styrker, 3) Tre svakheter eller risikoer, 4) Din anbefaling med begrunnelse. Vær ærlig om usikkerheter.

### Oversettelse med kvalitet

Oversett følgende tekst fra [språk] til [språk]. Behold tonen og stilen. Tilpass kulturelle referanser der det er naturlig. Marker steder der du har gjort et tolkningsvalg. Tekst: [lim inn].

## 5. Vanlige feller og hvordan du unngår dem

### Hallusinasjoner

KI kan finne på fakta, referanser og tall som høres troverdige ut. **Dobbeltsjekk alltid fakta**, spesielt tall, datoer, navn og lovhenvvisninger. Be KI-en si fra når den er usikker: «Si at du er usikker hvis du ikke vet dette med sikkerhet.»

### Personvern og GDPR

Ikke lim inn personopplysninger, helseinformasjon, kundedata eller konfidensiell forretningsinformasjon i KI-verktøy uten å sjekke vilkårene. Mange verktøy bruker inputen din til trening med mindre du slår det av.

## Blindt tillitsforhold

KI er en assistent, ikke en ekspert. Den er flink til å formulere seg overbevisende — selv når den tar feil. Ha en kritisk sans og bruk den som et startpunkt, ikke som siste ord.

## For vage prompter

«Skriv noe om markedsføring» gir generisk innhold. Jo mer spesifikk du er om målgruppe, formål og format, jo bedre blir resultatet.

## Glemmer å iterere

De fleste gir opp etter første forsøk. De beste resultatene kommer fra å gi tilbakemelding og be om justeringer — akkurat som du ville gjort med en kollega.

# 6. Din plan for de neste 7 dagene

Dag	Oppgave
Dag 1	Opprett en gratis konto på ChatGPT eller Claude. Prøv å skrive en e-post med RASK-formelen.
Dag 2	Oppsummer et dokument du allerede har liggende — en rapport, en artikkel, møtenotater.
Dag 3	Bruk KI til å idémeldre. Gi den et problem du jobber med og be om 10 forslag.
Dag 4	Prøv å gi tilbakemelding og iterer. Ta et svar du fikk og juster det med 3 oppfølgingsprompter.
Dag 5	Test et spesialisert verktøy: Perplexity for research, Gamma for en presentasjon, eller Notion AI.
Dag 6	Identifiser 3 oppgaver i jobben din som tar mer enn 30 min og prøv KI på én av dem.
Dag 7	Reflekter: Hva fungerte? Hva sparte tid? Hva vil du lære mer om?



## Vil du lære mer?

Fjeldstad Consulting tilbyr kurs, workshops og rådgivning som tar deg fra nybegynner til trygg KI-bruker. Sjekk ut kursene våre på [fjeldstadconsulting.ai](https://fjeldstadconsulting.ai), eller ta kontakt på [kontakt@fjeldstadconsulting.ai](mailto:kontakt@fjeldstadconsulting.ai) for en uforpliktende prat.

«Den beste måten å lære KI på er å bruke KI.»