EN PRAKTISK GUIDE FRÅN TERBIS

Lär dig prata med AI

En modern guide till bättre resultat

Modelloberoende råd, praktiska exempel och en enkel metod som fungerar oavsett vilken AI-tjänst du använder.

> **GRUNDIDÉN** Du behöver inte lära dig magiska kommandon. Du behöver lära dig beskriva mål, sammanhang och kvalitet på ett sätt som gör samarbetet tydligt.

Anders Norström

Terbis AB · Version 0.1 · Augusti 2026

AI är en kunnig kollega – men ingen tankeläsare

En AI kan skriva, analysera, sammanfatta, jämföra och hjälpa dig tänka. Men den ser inte automatiskt det mål, den situation eller den kvalitetsnivå du har i huvudet. När du bara skriver en kort fråga måste den fylla i luckorna själv.

Det är därför två personer kan använda samma AI och få helt olika resultat. Skillnaden ligger ofta mindre i det tekniska verktyget och mer i hur tydligt uppgiften har formulerats.

> **KOM IHÅG** Den bästa instruktionen är sällan den längsta. Den är den som ger AI:n rätt information för just uppgiften.

Från prompt till samarbete

Ordet prompt betyder bara det du skriver eller säger till en AI. I praktiken är ett bra arbetssätt mer likt ett samtal med en kompetent kollega:

1. Förklara vad du vill uppnå.
2. Ge relevant bakgrund.
3. Beskriv vem resultatet är till för.
4. Sätt tydliga ramar och kvalitetskrav.
5. Granska, ge återkoppling och förbättra.

Vad guiden hjälper dig med

- Få mer relevanta och användbara svar.
- Minska risken att AI:n gissar fel om din avsikt.
- Arbeta stegvis i stället för att jaga den perfekta engångsprompten.
- Granska fakta och rekommendationer med sunt omdöme.
- Skapa instruktioner som fungerar i många olika AI-tjänster.

© 2026 Terbis AB · Anders Norström

Den enkla modellen: Mål, kontext, uppgift och kvalitet

Du behöver inte fylla i en lång mall varje gång. Börja med fyra frågor. För enkla uppgifter kan en mening räcka; för viktigare uppgifter behöver du ofta lite mer.

BYGGSTEN	FRÅGAN DU SKA BESVARA
1. Mål	Vad vill du åstadkomma – och vilket beslut eller nästa steg ska resultatet stödja?
2. Kontext	Vad behöver AI:n veta om situationen, bakgrunden och mottagaren?
3. Uppgift	Vad ska AI:n faktiskt göra: förklara, skapa, jämföra, granska eller föreslå?
4. Kvalitet	Hur ska ett bra svar se ut, och vilka begränsningar eller risker måste respekteras?

Ett exempel

FÖRE	EFTER
Berätta om semantik.	Förklara semantik för en nyfiken gymnasieelev. Använd två vardagliga exempel och visa sedan hur sammanhang påverkar vad ett ord betyder. Avsluta med tre kontrollfrågor.

Varför det blir bättre: Målet, målgruppen, metoden och resultatets form är synliga. AI:n behöver göra färre antaganden.

> **SNABBMETOD** Om du har bråttom, skriv: ”Jag vill [mål]. Bakgrunden är [kontext]. Hjälp mig att [uppgift]. Svaret ska [kvalitetskrav].”

© 2026 Terbis AB · Anders Norström

Tio vanor som ger bättre resultat

1. Börja med målet

Beskriv vad resultatet ska hjälpa dig eller någon annan att göra. Ett tydligt mål är viktigare än imponerande formuleringar.

2. Ge bara relevant kontext

Berätta det som förändrar svaret: situation, mottagare, tidigare beslut, tillgängligt material och viktiga förutsättningar.

3. Beskriv målgruppen

Nivå, ton och exempel blir bättre när AI:n vet vem som ska använda resultatet.

4. Ge en roll när den tillför något

En roll kan styra perspektiv och fackspråk, men är inget trollspö. Skriv hellre vilket kunnande och vilket ansvar du behöver än en teatralisk titel.

5. Var tydlig med uppgiften

Använd ett konkret verb: förklara, jämför, sammanfatta, granska, skapa, prioritera eller föreslå.

6. Ange format och omfattning

Be om exempelvis en kort artikel, punktlista, checklista, disposition eller tabell – och ange ungefärlig längd när det spelar roll.

7. Sätt begränsningar

Säg vad som måste ingå, vad som ska undvikas och vilka källor eller antaganden som får användas.

8. Låt AI:n fråga först

När uppgiften är oklar kan du be AI:n ställa de viktigaste följdfrågorna innan den börjar.

9. Arbeta i flera steg

Börja med idéer och struktur. Skapa sedan ett utkast, granska och förbättra. Komplexa uppgifter blir sällan bäst i ett enda försök.

© 2026 Terbis AB · Anders Norström

10. Ge konkret återkoppling

Säg vad som fungerade, vad som saknas och vad som ska ändras. ”Gör bättre” är svag feedback; ”korta inledningen och lägg till ett konkret exempel” är användbar.

Arbeta stegvis: från idé till färdigt resultat

Försök inte pressa in hela arbetet i en enda instruktion. När du delar upp uppgiften kan du upptäcka fel tidigare, påverka riktningen och använda ditt eget omdöme där det betyder mest.

STEG	FAS	VAD DU GÖR
1	**Utforska**	Be om möjliga angreppssätt, frågor eller perspektiv.
2	**Välj**	Bestäm målgrupp, avgränsning och vilken riktning som är mest användbar.
3	**Strukturera**	Be om en disposition, plan eller checklista innan den fullständiga texten skapas.
4	**Skapa**	Låt AI:n producera ett första utkast med tydliga kvalitetskrav.
5	**Granska**	Kontrollera fakta, resonemang, ton, luckor och oönskade antaganden.
6	**Förbättra**	Ge specifik återkoppling och be om en reviderad version.

Be om frågor – inte tankeläsning

En enkel mening kan förändra samarbetet: ”Om något viktigt saknas, ställ högst tre frågor innan du börjar.” Då blir det tydligt att AI:n får pausa och samla in information i stället för att fylla luckor.

> **PROVA** Ge AI:n en verklig uppgift från din vardag. Be den först identifiera vilken information som saknas. Svara på frågorna och jämför resultatet med ett direkt svar.

© 2026 Terbis AB · Anders Norström

Tre praktiska före- och efterexempel

Exempel 1: Ett känsligt mejl

FÖRE	EFTER
Skriv ett mejl till min chef om att projektet är sent.	Hjälp mig skriva ett sakligt mejl till min chef. Projektet är två veckor sent eftersom en extern leverans försenades. Jag vill ta ansvar utan att skuldbelägga, föreslå en ny tidsplan och be om ett 20-minuters möte. Tonen ska vara lugn och professionell. Max 180 ord.

Varför det blir bättre: AI:n känner till situationen, avsikten, relationen, tonen och längden.

Exempel 2: Lär dig något svårt

FÖRE	EFTER
Förklara RAG.	Jag kan grunderna i generativ AI men har inte byggt ett eget system. Förklara RAG med en biblioteksmetafor, visa sedan ett enkelt tekniskt flöde och ge två exempel på när RAG passar – och ett när det inte löser problemet.

Varför det blir bättre: Förkunskap, pedagogisk väg och avgränsning minskar risken för ett generiskt eller alltför tekniskt svar.

Exempel 3: Beslutsunderlag

FÖRE	EFTER
Vilket alternativ är bäst?	Jämför alternativen A och B inför ett internt beslut. Använd kriterierna kostnad, införandetid, reversibilitet och verksamhetsrisk. Markera vilka antaganden som saknar underlag. Rekommendera inte ett alternativ förrän du har visat målkonflikterna.

Varför det blir bättre: AI:n får ett beslutsramverk och tvingas synliggöra osäkerhet i stället för att låta säker utan grund.

© 2026 Terbis AB · Anders Norström

En mall du kan kopiera och anpassa

Mallen är ett stöd, inte ett formulär som alltid måste fyllas i. Ta med de delar som faktiskt påverkar svaret.

DEL	FRÅGA	EXEMPEL
Mål	Vad vill jag uppnå eller kunna göra efteråt?	Jag vill kunna välja mellan två alternativ.
Kontext	Vilken bakgrund förändrar svaret?	Vi är ett litet team och måste kunna backa ur beslutet.
Målgrupp	Vem ska använda resultatet?	Ledningsgruppen utan teknisk specialistkunskap.
Uppgift	Vad ska AI:n göra?	Jämför alternativen och synliggör målkonflikter.
Material	Vad ska svaret utgå från?	Använd anteckningarna nedan; hitta inte på siffror.
Format	Hur ska resultatet presenteras?	Kort sammanfattning följd av en jämförelse.
Begränsningar	Vad måste undvikas eller respekteras?	Max 600 ord; markera osäkra antaganden.
Kvalitet	Vad kännetecknar ett bra svar?	Balanserat, konkret och möjligt att följa upp.

Kopierbar grundprompt

> **MALL** Jag vill [mål]. Bakgrunden är [relevant kontext]. Resultatet är till för [målgrupp]. Hjälp mig att [uppgift]. Utgå från [material]. Presentera svaret som [format]. Respektera [begränsningar]. Ett bra svar ska [kvalitetskrav]. Om viktig information saknas, ställ högst tre frågor först.

© 2026 Terbis AB · Anders Norström

Lita inte blint – bygg in granskning

AI kan formulera ett övertygande svar även när underlaget är svagt. Ett välskrivet svar är därför inte samma sak som ett korrekt svar. Ju större konsekvens ett beslut kan få, desto viktigare blir mänsklig granskning och oberoende källor.

Fyra kontrollfrågor

6. Vilka delar är fakta, vilka är antaganden och vilka är rekommendationer?
7. Vilka påståenden behöver kontrolleras mot en tillförlitlig källa?
8. Vilka relevanta perspektiv eller invändningar saknas?
9. Vad kan konsekvensen bli om svaret är fel?

Bra granskningsinstruktioner

- ”Markera de tre osäkraste påståendena i ditt svar.”
- ”Vilka antaganden gör du som jag bör kontrollera?”
- ”Ge det starkaste argumentet mot din egen rekommendation.”
- ”Vilken ytterligare information skulle kunna ändra slutsatsen?”
- ”Skilj tydligt mellan det du vet, det du antar och det du föreslår.”

> **VARNING** Använd inte en generell AI som ensam källa för medicinska, juridiska, ekonomiska eller säkerhetskritiska beslut. Kontrollera aktuella uppgifter och ta hjälp av rätt sakkunnig när konsekvenserna är betydande.

Skydda känslig information

Klistra inte in personuppgifter, lösenord, affärshemligheter, kunddata eller annat konfidentiellt material utan att du vet hur tjänsten hanterar informationen och att användningen är tillåten. Anonymisera eller sammanfatta när det går.

© 2026 Terbis AB · Anders Norström

Vanliga misstag – och den enkla korrigeringen

MISSTAG	VAD SOM HÄNDER	GÖR SÅ HÄR
Otydligt mål	”Skriv om hållbarhet.”	Lägg till vad texten ska åstadkomma och för vem.
För lite sammanhang	AI:n måste gissa situation och förutsättningar.	Ge den bakgrund som faktiskt förändrar svaret.
För många uppgifter samtidigt	Ett enda svar ska analysera, skapa, verifiera och presentera allt.	Dela upp arbetet i tydliga steg och granska mellan stegen.
Överdriven rolllek	”Du är världens främsta expert …”	Beskriv relevant kompetens, perspektiv och ansvar.
Onödigt lång instruktion	Samma regel upprepas på flera sätt.	Ta bort sådant som inte påverkar resultatet.
Inget kvalitetskriterium	Du vet vad du vill ha men har inte sagt det.	Beskriv ton, djup, användbarhet och vad som måste ingå.
Perfekt svar förväntas direkt	Första utkastet behandlas som slutversion.	Ge konkret feedback och iterera.
Ingen faktakontroll	Ett säkert tonfall tolkas som bevis.	Kontrollera viktiga påståenden och be om osäkerheter.

© 2026 Terbis AB · Anders Norström

Öva på femton minuter

Välj en verklig uppgift som är tillräckligt liten för att du ska kunna bedöma resultatet. Använd samma AI-tjänst genom hela övningen.

Övning 1: Se vad kontext gör

10. Ställ en kort fråga utan bakgrund och spara svaret.
11. Ställ samma fråga igen, men lägg till mål, mottagare och relevant kontext.
12. Jämför relevans, tydlighet och hur många antaganden AI:n behövde göra.

Övning 2: Låt AI:n intervjua dig

13. Beskriv en uppgift med två eller tre meningar.
14. Lägg till: ”Ställ högst tre viktiga frågor innan du börjar.”
15. Besvara frågorna och bedöm om slutresultatet blev mer användbart.

Övning 3: Granska ett övertygande svar

16. Be AI:n ge en rekommendation i ett ämne du känner väl.
17. Be den markera antaganden, osäkerheter och möjliga invändningar.
18. Notera vad som först lät säkert men visade sig behöva kontrolleras.

> **REFLEKTERA** Vilken information gjorde störst skillnad? Vilka instruktioner var onödiga? Vad behövde du som människa fortfarande bedöma?

En enkel utvärdering

- Relevans: Svarar resultatet på mitt verkliga mål?
- Korrekthet: Vilka delar har jag kontrollerat?
- Tydlighet: Kan mottagaren förstå och använda resultatet?
- Transparens: Är antaganden och osäkerheter synliga?
- Handlingsvärde: Vet jag vad nästa steg är?

© 2026 Terbis AB · Anders Norström

Fusklapp: innan du trycker på Enter

KONTROLL	FRÅGA
☐ **Mål**	Har jag sagt vad jag vill uppnå?
☐ **Kontext**	Har jag gett den bakgrund som förändrar svaret?
☐ **Mottagare**	Är det tydligt vem resultatet är till för?
☐ **Uppgift**	Har jag använt ett konkret handlingsverb?
☐ **Material**	Vet AI:n vilket underlag den ska använda?
☐ **Format**	Har jag beskrivit form och ungefärlig omfattning?
☐ **Ramar**	Har jag sagt vad som måste ingå eller undvikas?
☐ **Kvalitet**	Kan jag känna igen ett riktigt bra svar?
☐ **Frågor**	Bör AI:n fråga mig innan den börjar?
☐ **Granskning**	Hur ska viktiga fakta och rekommendationer kontrolleras?

Avslutning: tydlighet slår magi

Att prata bra med AI handlar inte om hemliga ord eller komplicerade kommandon. Det handlar om samma färdigheter som förbättrar allt samarbete: ett tydligt mål, relevant sammanhang, gemensamma kvalitetskrav, återkoppling och ansvar för det slutliga resultatet.

Börja smått. Ta en verklig uppgift, använd den enkla modellen och jämför. När du ser vad som gör skillnad har du börjat utveckla den viktigaste AI-färdigheten: att samarbeta med tekniken utan att lämna över ditt eget omdöme.

> **TA MED DIG** Mål före formulering. Kontext före gissning. Samarbete före engångssvar. Granskning före beslut.

Terbis.se · Nyfikenhet, aha-upplevelser och praktisk nytta

Författare: Anders Norström · © 2026 Terbis AB