

# AI-prompts som støtter udførelse

## Igangsætning

Jeg har svært ved at komme i gang med denne opgave: **[skriv opgaven her]**

Hjælp mig med at bryde den ned i meget små, konkrete og nemt udførbare trin.

Gør det sådan:

- Start med det absolut mindste første skridt
- Skriv kun én handling pr. trin
- Undgå brede formuleringer som "kom i gang" eller "organisér"
- Skriv det som en tjekliste
- Marker de trin, der kræver beslutninger

GO!

## Skift mellem opgaver



Jeg skal skifte fra denne opgave: **[skriv opgaven her]**

Til: **[skriv den nye opgave her]**

Mit energiniveau er: **[lavt / middel / højt]**

Mit hoved føles: **[roligt / stresset / andet]**

Hjælp med en overgangsplan på 5–10 min

Planen skal indeholde:

- Hvordan jeg afslutter den gamle opgave godt nok
- Hvordan jeg "parkerer" løse tanker
- En lille fysisk eller mental reset-handling
- Det mindste første skridt ind i den nye opgave

Gør det konkret og lavpraktisk.

## Hold mig i gang

Jeg skal i gang med: **[skriv opgaven her]**

Du skal hjælpe mig med at gøre det konkret og overskueligt og holde mig i gang, indtil jeg når i mål.

Gør sådan:

- Hjælp mig med at vælge ét lille første skridt
- Giv mig en kort og venlig igangsætningsbesked
- Bed mig skrive "klar", når jeg har gjort første skridt
- Når jeg svarer, skal du hjælpe mig videre til næste lille skridt
- Hold mig på sporet uden at presse eller skælde ud



## Hjælp til tidsoptimisten

Jeg skal lave denne opgave: **[skriv opgaven her]**



Jeg tror, den tager cirka:

**[dit eget estimat, fx 30 minutter]**

Hjælp mig med realistiske tidsestimater.

Gør sådan:

- Bryd opgaven ned i mindre dele
- Estimér tid for hver del
- Tilføj realistisk skiftetid, beslutningstid og buffer
- Peg på de dele, jeg nemt undervurderer
- Giv mig et optimistisk, realistisk og forsigtigt samlet estimat
- Foreslå en "godt nok"-version, hvis jeg har mindre tid eller energi

Skriv det i en enkel tabel.