

Sådan bruger du dine personlige indstillinger til at gøre ChatGPT skarpere

En enkel guide til at få mere relevante, præcise og brugbare svar – hver gang.

ChatGPT



Examples



Capabilities

"Explain quantum computing in simple terms" →

Remembers what user said earlier in the conversation

Hvad kan du skrive i dine personlige indstillinger i ChatGPT?

Allows user to provide follow-up

Trained to decline inappropriate requests

"How do I make an HTTP request in Javascript?" →



Om dig og din kontekst

- Hvad du arbejder med – og hvilke typer opgaver du bruger ChatGPT til.
- Hvem dine kunder, kolleger eller modtagere er.
- Hvilket niveau dine tekster skal ramme (f.eks. “for ikke-specialister” eller “målrettet ledere”).
- Hvad du har brug for hjælp til (idéudvikling, formulering, struktur, feedback osv.).
- Hvis du ofte arbejder inden for et særligt felt (fx HR, undervisning, salg).
- Den eller de kulturer, du arbejder med/indenfor

Om ønsket tone og stil:

TIP: Hvis du synes, det er svært at beskrive din skrivestil, så giv ChatGPT et udvalg af tekster, du har skrevet og bed den lave en beskrivelse til dig ud fra dem.

- Tonen skal være formel/uformel, personlig/professionel, venlig/nøgttern.
- Hvordan viden skal formidles.
- Brug fra metaforer, humor, overdrivelse og lign. effekter.
- Vendinger du ønsker - eller ikke ønsker at bruge.
- Brug af sprog - skriver du på ét eller flere sprog.



Om form og format:

- Brug af punktform, tabeller eller kort opsummering først.
- Brug af emojis.
- Om ChatGPT foreslår flere muligheder frem for én løsning.
- Forslag til næste skridt eller opfølgning.
- Du bruger oftest outputtet til [slides/undervisning/webtekster osv.].
- Svar må gerne være korte/lange, afhængigt af typen af opgave.



Eksempler på gode og kreative input til custom instructions

- “Jeg skriver ofte mails til folk med lidt for travlt – hjælp mig med at gøre det kort, klart og svært at ignorere.”
(Godt til at træne ChatGPT i at lave effektive og venlige “calls to action”).
- “Skriv som en blanding af en rådgiver og en begejstret kollega. Jeg vil gerne være faglig og tilgængelig.”
(Skaber en varm og professionel tone, der fungerer i mange sammenhænge).
- “Jeg bliver nemt for abstrakt. Hjælp mig med at konkretisere mine pointer – giv eksempler eller metaforer.”
(Brug ChatGPT til at løfte nogle af dine svagheder).
- “Brug dansk, men oversæt indimellem fagudtryk til engelsk i parentes, så jeg kan lære dem.”
- “Giv mig både eksempel og mod-eksempel.”
- “Til kreative opgaver vil jeg gerne have én sikker løsning og én skæv idé.”



Eksempler på gode og kreative input til custom instructions

- “Start dine svar med et hurtigt overblik og slut med ‘hvad jeg kan gøre nu.’”
(Smart måde at strukturere svarene på, så de er lette at handle på).
- “Jeg skriver ofte SoMe-opslag – hjælp med at finde en catchy indledning og en afslutning med handling.”
- “Du må gerne foreslå sjove vinkler eller uventede ideer, også selvom jeg ikke har bedt om det.”
(Får ChatGPT til at være mere kreativt modspil end ren opgaveudfører).
- “Forestil dig, at du er min faste samarbejdspartner – kom gerne med konstruktiv kritik, hvis mit input halter.”
- “Min målgruppe er nysgerrig men skeptisk – skriv som om du har respekt for deres intelligens, men ikke keder dem.”
- “Hold sproget let, men ikke barnligt. Tænk: ‘gør det nemt for en træt hjerne.’”



Hvor meget skal jeg skrive?

Det er helt op til dig.

Du kan sagtens holde instrukserne forholdsvis enkle og korte - men du kan også arbejde med mere komplekse instrukser og eksempelvis opbygge scenarier, ChatGPT skal agere efter. Scenarier kan være en stor hjælp, hvis du skriver til meget forskellige målgrupper, eller har opgaver, hvor skrivestilen varierer meget.

Eksempel: "Når jeg prompter, angiver jeg et af følgende scenarier. Følg altid det scenarie, jeg angiver.

Scenarie A: målgruppen er X og har et udtalt ønske om at...

Scenarie B: skriv i en tone, der passer til X...

Scenarie C: målgruppen er Y og du skal tage højde for X, Y, Z".

I scenarierne kan du jo så beskrive detaljer for alle de parametre, du måtte ønske.

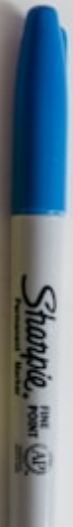
Test og afprøv flere forskellige input i dine indstillinger og find frem til dem, der matcher dine behov bedst.

Hold ChatGPT opdateret og relevant

Husk at gennemgå dine indstillinger fra tid til anden og sikre dig, at de stadig er dækkende og aktuelle.

Under menupunktet hukommelse, kan du også sortere i de minder ChatGPT har gemt om dig - det kan også være godt at rydde op her en gang imellem.

Generator: Sætningstartere til dine custom instruction





Om dig og dine behov

- “Jeg bruger ChatGPT som en slags...”
- “Jeg arbejder primært med...”
- “Jeg har brug for hjælp til at...”
- “Jeg bruger ChatGPT mest til opgaver som...”
- “Mit mål er at få svar, der hjælper mig med at...”
- “Mine typiske modtagere er...”
- “Jeg vil gerne spare tid på...”

Om tonen og sproget

- “Jeg foretrækker, at tonen i svarene er...”
- “Skriv som om vi...” (fx “satte os med en kop kaffe og talte om det”)
- “Jeg vil gerne undgå, at sproget bliver for...”
- “Du må gerne skrive med en stil, der minder om...”
- “Tænk mere [X] end [Y], når du formulerer dig.” (fx “mere *TED Talk* end *PowerPoint*”)
- “Svarene må gerne være lette at læse for nogen, der...”

Om form og struktur

- “Svar gerne i punktform, især når...”
- “Start altid med et hurtigt overblik, før du...”
- “Når du giver mig forslag, så vis gerne...” (fx “flere valgmuligheder eller trin for trin”)
- “Jeg vil helst have svar, jeg kan kopiere direkte ind i...”
- “Hold svarene korte, medmindre jeg beder om mere – gerne max...”
- “Jeg bliver glad, hvis du strukturerer længere svar med...” (fx “overskrifter, afsnit eller opsummeringer”)

Om samarbejdsstil

- “Forestil dig, at du er min...” (fx “kollega”, “coach”, “kreative sparringspartner”)
- “Du må gerne stille opfølgende spørgsmål, hvis...”
- “Hvis jeg lyder vag eller uklar, så...”
- “Jeg vil gerne guides i stedet for at få færdige svar, når...”
- “Giv mig gerne feedback, især når...”

Om læring og udvikling

- “Hjælp mig med at blive bedre til at...”
- “Når du bruger fagudtryk, så...” (fx “forklar dem kort eller vis et eksempel”)
- “Gør mig gerne klogere undervejs – forklar gerne hvorfor...”
- “Når jeg virker usikker, så foreslå...” (fx “næste skridt eller simple løsninger”)

Om variation og kreativitet

- “Du må gerne komme med flere bud – fx...”
- “Overrask mig gerne en gang imellem ved at...”
- “Når du giver forslag, så inkluder gerne et vovet valg.”
- “Hvis svaret bliver for forudsigeligt, så prøv...”
- “Til kreative opgaver vil jeg gerne have én sikker løsning og og én skæv idé.”