



M I E R I T Z A D V O K A T F I R M A

Kom i gang med Claude Cowork

En komplet guide til dit personlige AI-arbejds miljø

Fra ChatGPT til Cowork på 20 minutter

Mieritz Advokatfirma

mlaw.dk

En komplet guide til dit personlige AI-arbejds miljø

Trin 1: Få din viden ud af din nuværende AI

Hvis du har brugt ChatGPT
Hvis du har brugt Google Gemini
Hvis du har brugt Claude i browseren

Trin 2: Opret din mappestruktur

Trin 3: Byg dine tre filer

Fil 1: about-me.md
Fil 2: anti-ai-writing-style.md
Fil 3: my-company.md

Trin 4: Opsæt Global Instructions

Trin 5: Installer Obsidian

Hvad bruger du Obsidian til
Din daglige arbejdsgang

Trin 6: Test dit nye miljø

Når du får et godt resultat

Gode vaner og praktiske tips

Hold dine filer små
Opdater løbende
Start ny session ofte
Brug Opus til det vigtige
Saml opgaver

Opsummering

Hvad er denne guide?

Denne guide tager dig fra nul til et fungerende Claude Cowork-miljø på din computer. Hvert skridt er beskrevet, så du kan følge med, også hvis du aldrig har brugt Claude før.

Guiden dækker tre ting:

- ✓ Hvordan du får din viden ud af ChatGPT, Gemini eller Claude, så den ikke går tabt
- ✓ Hvordan du bygger din mappestruktur og dine personlige filer til Cowork
- ✓ Hvordan du installerer Obsidian, så du nemt kan se, søge og redigere dine filer

Når du er færdig, har du et AI-arbejds miljø, der kender dig, din stil og dine mål. Hver gang du starter en ny opgave, læser Claude dine filer automatisk. Du behøver aldrig forklare dig selv igen.

TIP: Brug 20-30 minutter på at gøre det her ordentligt. Det sparer dig timer hver uge fremover.

Før du starter

Du skal have følgende klar:

- ✓ En computer (Mac eller Windows)
- ✓ En betalt Claude-konto (Pro til \$20/md. eller Max til \$100/md.) på claude.ai
- ✓ Claude Desktop-appen installeret (download på claude.ai/download)
- ✓ Adgang til din nuværende AI (ChatGPT, Gemini eller Claude i browseren)

Når du er færdig, har du et AI-arbejds miljø, der kender dig, din stil og dine mål. Hver gang du starter en ny opgave, læser Claude dine filer automatisk. Du behøver aldrig forklare dig selv igen.

TIP: Hvis du ikke har en Claude-konto endnu, opret den først på claude.ai og vælg en betalt plan. Cowork kræver betalt abonnement.

Trin 1: Få din viden ud af din nuværende AI

Din nuværende AI har lært noget om dig over tid. Det må ikke gå tabt. Vi trækker det ud, så du kan bruge det i Cowork.

Vælg den AI, du har brugt mest, og følg anvisningerne nedenfor. Har du brugt flere, kør dem alle.

Hvis du har brugt ChatGPT

Åbn ChatGPT (chat.openai.com). Start en ny samtale. Indsæt denne prompt:

Jeg er ved at bygge en personlig profil til brug i et andet AI-system. Du har arbejdet med mig i lang tid. Jeg har brug for, at du trækker på hele din viden om mig og giver mig én samlet profil.

Del 1: Hvem jeg er professionelt

Hvad ved du om min rolle, mit firma, mine klienter og mine fagområder? Hvad er mine primære opgavetyper?

Del 2: Min arbejdsstil

Hvordan starter jeg typisk en opgave? Hvad beder jeg om først? Hvad kendetegner de opgaver, hvor vi hurtigt rammer rigtigt, versus dem hvor vi kører i ring?

Del 3: Hvad jeg retter dig på

Det her er den vigtigste del. Tænk tilbage på de gange, jeg har korrigeret dig, bedt dig om at lave noget om, eller været utilfreds. Hvad var mønstrene? Hvad gør du forkert igen og igen? Vær ærlig og specifik.

Del 4: Mine standarder for godt output

Hvad kendetegner de leverancer, jeg har været tilfreds med? Struktur, tone, detaljeniveau, længde, format. Hvad er fællesnævneren?

Del 5: Mine no-go's

Hvilke ord, formuleringer, strukturer eller vaner har jeg afvist eller korrigeret? Lav en konkret liste.

Del 6: Ting du har lært om mig, som jeg aldrig har sagt direkte

Mønstre du har opfanget. Præferencer der er kommet frem gennem korrektioner og gentagelser, ikke gennem instruktioner.

Format: Skriv det som en faktuel profil i korte afsnit og punktlistes. Ingen indledning, ingen afrunding, ingen komplimenter. Bare substans. Skriv på dansk.

Vent på svaret. Kopier det, og gem det i en tekstfil på din computer. Kald den chatgpt-profil.txt.

Kør derefter denne prompt i samme samtale:

Jeg har brug for en liste over alle de ord, formuleringer og sproglige mønstre, du har lært, at jeg ikke kan lide. Tænk tilbage over vores samtaler.

Del 1: Ord jeg har rettet eller afvist

Lav en liste over konkrete enkeltord, jeg har bedt dig droppe, undgå eller omformulere.

Del 2: Formuleringer og vendinger

Sætningstyper, overgange, indledninger eller afslutninger, jeg har rettet. Giv konkrete eksempler.

Del 3: Strukturelle mønstre

Måder at opbygge tekst på, som jeg har afvist.

Del 4: Tone-fejl

Gange hvor tonen var forkert. Hvad har mønsteret været?

Del 5: Denglish og engelske ord

Engelske ord eller dårligt oversatte udtryk, jeg har reageret på, når du skrev dansk.

Format: Rene lister. Ingen forklaringer, ingen indledning, ingen afrunding. Bare ordene, formuleringerne og mønstrene. Skriv på dansk.

Gem svaret i en fil: chatgpt-sortliste.txt.

Tjek også, om du har Custom Instructions i Chat

- ✓ Klik på dit profilikon øverst til højre
- ✓ Vælg "Customize ChatGPT" / "Tilpas ChatGPT"
- ✓ Kopier indholdet af begge felter og gem det i en fil: chatgpt-instructions.txt

Tjek også ChatGPTs memory:

- ✓ Klik på dit profilikon øverst til højre
- ✓ Vælg "Settings" / "Indstillinger"
- ✓ Klik på "Personalization" / "Personalisering"
- ✓ Klik på "Manage Memory" / "Administrér hukommelse"
- ✓ Gennemlæs punkterne. Kopier alt, der er relevant, til din chatgpt-profil.txt

TIP: ChatGPTs memory indeholder ofte vigtige detaljer, den har opfanget over tid. Tag det hele med.

Hvis du har brugt Google Gemini

Åbn Gemini (gemini.google.com). Start en ny samtale. Indsæt denne prompt:

Jeg er ved at skifte til et andet AI-system og har brug for at tage min kontekst med. Du har arbejdet med mig over tid. Giv mig en samlet profil baseret på det, du ved om mig.

- 1. Hvem jeg er professionelt (rolle, firma, fagområder, opgavetyper)*
- 2. Min arbejdsstil (hvordan jeg starter opgaver, hvad jeg beder om, hvad der virker og ikke virker)*
- 3. Hvad du har lært, at jeg retter dig på (vær specifik og ærlig)*
- 4. Mine standarder for godt output (struktur, tone, længde, format)*
- 5. Ord, formuleringer og mønstre, jeg ikke bryder mig om*
- 6. Ting du har opfanget om mig, som jeg aldrig har sagt direkte*

Format: Faktuel profil i korte afsnit og punktlister. Ingen indledning eller afrunding. Skriv på dansk.

Gem svaret: gemini-profil.txt

Hvis du har brugt Claude i browseren

Claude (claude.ai) har også en hukommelse, der samler op på dine samtaler. Start en ny chat og indsæt:

Hvad ved du om mig fra vores tidligere samtaler? Giv mig en samlet profil:

- 1. Hvem jeg er professionelt*
- 2. Min arbejdsstil og præferencer*
- 3. Hvad du har lært, at jeg retter dig på*
- 4. Mine standarder for godt output*
- 5. Ord og formuleringer, jeg ikke bryder mig om*
- 6. Mønstre du har opfanget uden at jeg har sagt det direkte*

Format: Faktuel profil. Korte afsnit og punktlister. Ingen indledning eller afrunding. Dansk.

Gem svaret: claude-profil.txt.

Tjek også dine User Preferences i Claude:

- ✓ Åbn claude.ai
- ✓ Klik på dit navn nederst til venstre
- ✓ Vælg "Settings"
- ✓ Klik på "Profile"
- ✓ Kopier indholdet af "User Preferences" og gem det: claude-preferences.txt

TIP: Du har nu alt din AI-viden samlet i tekstfiler. Disse filer er dit råmateriale til de næste trin.

Trin 2: Opret din mappestruktur

Nu bygger vi den mappe, som Cowork skal arbejde i. Mappen kan ligge hvor som helst på din computer, også i OneDrive eller Dropbox.

- ✓ Åbn Stifinder (Windows) eller Finder (Mac)
- ✓ Gå til det sted, du vil have mappen (fx Dokumenter eller OneDrive)
- ✓ Opret en ny mappe og kald den: Claude Cowork
- ✓ Åbn mappen Claude Cowork
- ✓ Opret tre undermapper:
 - ✓ ABOUT ME (dine personlige filer, som Claude læser før hver opgave)
 - ✓ OUTPUTS (her gemmer Claude sit arbejde, du rører den ikke)
 - ✓ TEMPLATES (her gemmer Claude skabeloner fra dit bedste arbejde)

Din mappestruktur ser nu sådan ud:

```
Claude Cowork/  
  ABOUT ME/  
  OUTPUTS/  
  TEMPLATES/
```

TIP: Hvis mappen ligger i OneDrive, højreklik på den og vælg "Behold altid på denne enhed". Ellers kan Cowork ikke læse filerne.

Trin 3: Byg dine tre filer

Du skal oprette tre filer i mappen ABOUT ME. Det er disse filer, Claude læser automatisk før hver eneste opgave i Cowork. De er dit DNA.

Du bygger filerne i Claude chat (claude.ai i din browser), ikke i Cowork. Cowork er ikke sat op endnu. Det gør vi bagefter. Lige nu bruger du den almindelige chat til at få filerne på plads.

Fremgangsmåden er den samme for alle tre filer:

- ✓ Trin A: Claude interviewer dig, så du får dine egne tanker og ord på plads
- ✓ Trin B: Du pasteur data fra din gamle AI (ChatGPT, Gemini, Claude) ind i den samme chat og beder Claude samle det hele til den færdige fil

Din egen stemme kommer først. Data fra din gamle AI fylder hullerne.

Fil 1: about-me.md

Denne fil fortæller Claude, hvem du er, hvordan du arbejder, og hvad du forventer.

Trin A: Interviewet

Åbn claude.ai i din browser. Start en ny chat. Vælg modellen "Opus 4.6". Indsæt denne prompt:

Du skal bygge min about-me.md fil til min Cowork-mappe. Denne fil bliver læst af Claude før hver session, så den skal være koncentreret.

Start med at interviewe mig. Stil 15-20 spørgsmål, ét ad gangen.

Dæk følgende:

- Hvem jeg er (rolle, firma, klienter, fagområder)
- Hvordan jeg arbejder (værktøjer, proces, hvad "færdig" ser ud)
- Hvad godt output ser ud for mig (eksempler, standarder)
- Hvad jeg hader (fejl, mønstre, dårligt arbejde)
- Mine regler (ufravigelige krav)

Vent med at lave filen. Vi tilføjer mere kontekst efter interviewet.

Svar på spørgsmålene med dine egne ord. Vær konkret. Jo mere præcist du svarer, jo bedre bliver filen.

Trin B: Tilføj data fra din gamle AI og lav filen

Når interviewet er færdigt, paste alt supplerende materiale ind i den samme chat og bed Claude bygge filen. Én besked, der samler det hele:

Nu tilføjer jeg ekstra kontekst fra mine tidligere AI-systemer. Brug det som supplement til mine svar fra interviewet. Mine egne svar vejer tungest.

--- PROFIL FRA CHATGPT ---

[PASTE HELE INDHOLDET AF DIN CHATGPT-PROFIL.TXT HER]

--- PROFIL FRA GEMINI (hvis du har en) ---

[PASTE HELE INDHOLDET AF DIN GEMINI-PROFIL.TXT HER]

--- PROFIL FRA CLAUDE (hvis du har en) ---

[PASTE HELE INDHOLDET AF DIN CLAUDE-PROFIL.TXT HER]

Kombiner nu mine svar fra interviewet med data ovenfor.

Lav én samlet about-me.md med denne struktur:

OM MIG: [Mit navn]

Hvem jeg er

Sådan arbejder jeg

Hvad godt output ser ud

Hvad jeg hader

Mine regler

Instruktioner til Claude

Instruktioner til Claude: 10 nummererede regler for, hvordan Claude skal arbejde med mig. Udledt fra alt ovenstående.

Mål: under 2.000 tokens. Hver sætning skal bære information.

Slet de sektioner, du ikke har (fx Gemini eller Claude), så der kun står det, du faktisk pastar ind.

Gennemlæs resultatet. Ret til, så det lyder som dig. Når du er tilfreds, kopier teksten og gem den som about-me.md i din ABOUT ME-mappe.

TIP: Gem filen som ren tekst med endelsen .md. På Windows kan du bruge Notesblok og vælge "Alle filer" som filtype, når du gemmer. På Mac kan du bruge TextEdit i ren tekst-tilstand.

Fil 2: anti-ai-writing-style.md

Denne fil er en sortliste. Den indeholder alle de ord, formuleringer, strukturer og toner, du ikke vil se i Claudes output.

Trin A: Interviewet

Start en ny chat i claude.ai. Vælg Opus 4.6. Indsæt denne prompt:

Du skal bygge min anti-ai-writing-style.md fil til min Cowork-mappe. Filen er en sortliste, som Claude tjekker alt output mod inden levering.

Start med at interviewe mig. Stil 8-10 spørgsmål, ét ad gangen.

Dæk følgende:

- Konkrete ord jeg hader (fyldord, tomme forstærkere, AI-jargon, engelske importord)
- Formuleringer og vendinger der irriterer mig (indledninger, overgange, garderinger, afslutninger)
- Strukturelle mønstre jeg ikke vil se (for mange overskrifter, for lang indledning, for mange varianter)
- Toner der er forkerte (for formel, for begejstret, for akademisk, for glat)
- Typografiske regler (kolon, tankestreger, linjeskift)

Vent med at lave filen. Vi tilføjer mere kontekst efter interviewet.

Svar med dine egne ord. Tænk på de gange, du har læst en tekst fra en AI og tænkt: "dette ville jeg aldrig selv skrive." Hvad var det, der skar i øjnene?

Trin B: Tilføj sortlisten fra din gamle AI og lav filen

Når interviewet er færdigt, paste din sortliste fra Trin 1 ind i den samme chat og bed Claude bygge filen:

Her er en liste over ord, formuleringer og mønstre, min tidligere AI har registreret, at jeg ikke kan lide. Brug den som supplement til mine svar fra interviewet. Mine egne svar vejer tungest.

[PASTE HELE INDHOLDET AF DIN CHATGPT-SORTLISTE.TXT HER]

Kombiner nu mine svar fra interviewet med listen ovenfor.

Lav én samlet anti-ai-writing-style.md med disse sektioner:

```
# ANTI-AI-SKRIVESTIL
## Forbudte ord
## Forbudte formuleringer
## Forbudte strukturelle mønstre
## Forbudte toner
## Typografiske regler
```

Gennemlæs, ret til, kopier og gem som anti-ai-writing-style.md i din ABOUT ME-mappe.

Fil 3: my-company.md

Denne fil handler om din virksomhed, dine mål og dine prioriteringer. Ikke om dig personligt (det dækker about-me.md).

Trin A: Interviewet

Start en ny chat i claude.ai. Vælg Opus 4.6. Indsæt denne prompt:

Du skal bygge min my-company.md fil til min Cowork-mappe. Filen fortæller Claude, hvad jeg arbejder mod, så den kan træffe bedre valg på mine opgaver.

Start med at interviewe mig. Stil 6-8 spørgsmål, ét ad gangen.

Dæk følgende:

- *Hvad er mine top 2-3 mål i år? Konkrete tal eller milepæle.*
- *Hvad er mine indtægtskilder?*
- *Hvilke platforme og kanaler er vigtigst?*
- *Hvad bruger jeg mest tid og energi på lige nu?*
- *Hvad siger jeg aktivt nej til? (sagstyper, samarbejder, opgaver, platforme)*
- *Hvad satser jeg på, som de fleste i min branche ikke gør?*

Vent med at lave filen. Vi tilføjer mere kontekst efter interviewet.

Trin B: Tilføj data fra din gamle AI og lav filen

Når interviewet er færdigt, paste de relevante dele af din profil-fil fra Trin 1 og bed Claude bygge filen:

Her er, hvad min tidligere AI ved om mit firma og mine mål. Brug det som supplement til mine svar fra interviewet. Mine egne svar vejer tungest.

[PASTE DE RELEVANTE DELE AF DIN PROFIL-FIL HER]

Kombiner nu mine svar fra interviewet med data ovenfor.

Lav én samlet my-company.md med disse sektioner:

```
# MIT FIRMA
## [Firmanavn]
## Mål
## Fokus lige nu
## Siger nej til
## Hvad vi satser på, som andre ikke gør
```

Mål: under 1.000 tokens. Opdater filen når prioriteterne ændrer sig.

Gennemlæs, ret til, kopier og gem som my-company.md i din ABOUT ME-mappe.

TIP: Hold alle tre filer korte. Tilsammen bør de være under 6.000 tokens. Hvis de er for store, begynder Cowork at opsummere i stedet for at læse dem ordentligt.

Trin 4: Opsæt Global Instructions

Global Instructions er en tekst, Claude Cowork læser før enhver opgave. Den fortæller Claude, hvilke filer der skal læses, og hvordan mappen er opbygget.

- ✓ Åbn Claude Desktop-appen
- ✓ Gå til Settings (tandhjulet)
- ✓ Klik på "Cowork"
- ✓ Slet det, der står der nu
- ✓ Indsæt følgende tekst:

Før hver opgave, læs alle filer i ABOUT ME/:

- about-me.md: min rolle, arbejdsstil, standarder og instruktioner til Claude*
- anti-ai-writing-style.md: sortliste over forbudte ord, formuleringer, strukturer og toner. Tjek alt output mod denne fil inden levering.*
- my-company.md: mit firmas mål, strategi, forretningsmodel og prioriteringer*

Læs aldrig OUTPUTS/ eller TEMPLATES/ medmindre jeg specifikt peger på en fil.

Gem alle leverancer i OUTPUTS/ i en undermappe opkaldt efter projektet.

Hvis opgaven er uklar, stil ét præcist spørgsmål. Fyld ikke huller med antagelser eller fyld. Lever arbejdet.

- ✓ Klik "Save"

Trin 5: Installer Obsidian

Obsidian er en gratis app, der åbner din Cowork-mappe og viser filerne pænt formateret. Du kan redigere, søge og navigere på tværs af alle filer. Gratis på én enhed.

- ✓ Gå til `obsidian.md`
- ✓ Download appen til din computer (Mac eller Windows)
- ✓ Installer og åbn Obsidian
- ✓ Vælg "Open folder as vault" / "Åbn mappe som vault"
- ✓ Naviger til din Claude Cowork-mappe og vælg den

Obsidian viser nu alle dine filer med korrekt formatering. Du kan klikke på en fil, redigere den, og ændringen er automatisk synkroniseret med Cowork.

Hvad du bruger Obsidian til

- ✓ Se og redigere dine ABOUT ME-filer (`about-me.md`, `anti-ai-writing-style.md`, `my-company.md`)
- ✓ Søge på tværs af alle filer, inklusive Claudes output
- ✓ Læse Claudes leverancer i OUTPUTS-mappen med ordentlig formatering
- ✓ Hurtigt tilføje nye ord til din sortliste, når du falder over noget, du ikke bryder dig om

Den daglige arbejdsgang

- ✓ Obsidian: her opdaterer du din "hjerne" (dine filer)
- ✓ Cowork: her får du arbejdet lavet (dine opgaver)
- ✓ Begge kigger på den samme mappe. Altid synkroniseret.

Trin 6: Test dit nye miljø

Nu er alt sat op. Tid til at teste.

- ✓ Åbn Claude Desktop-appen
- ✓ Klik på “Cowork”-fanen øverst
- ✓ Klik på “New task” / “Ny opgave”
- ✓ Vælg din Claude Cowork-mappe
- ✓ Vælg modellen “Opus 4.6” (den mest avancerede)
- ✓ Skriv en opgave, du alligevel skal lave denne uge. Fx:

Skriv et udkast til en mail til en ny kunde, der skal præsenteres for vores ydelser. Læs mine filer først og stil spørgsmål, før du går i gang.

Claude læser nu dine tre filer, stiller spørgsmål og leverer output, der matcher din stil. Første gang vil du mærke forskellen.

Når du får et godt resultat

Skriv dette i slutningen af sessionen:

Gem denne struktur som en skabelon i TEMPLATES/.

Claude gemmer skelettet (sektioner, rækkefølge, format) uden indholdet. Næste gang du skal lave noget lignende, skriver du bare:

Brug skabelonen i TEMPLATES/[filnavn].

Gode vaner og praktiske tips

Hold dine filer små

Alle tre ABOUT ME-filer bør tilsammen fylde under 6.000 tokens. Ellers begynder Claude at opsummere i stedet for at læse. Kortere filer giver bedre resultater og sparer på dit forbrug.

Opdater løbende

Når Claude laver noget, du ikke bryder dig om, åbn Obsidian og tilføj det til din sortliste. Når dine mål ændrer sig, opdater my-company.md. Det tager 30 sekunder og forbedrer alle fremtidige sessioner.

Start en ny session ofte

Lange samtaler bliver dyrere for hvert svar, fordi Claude genlæser hele historikken. Start en ny session, når du skifter opgave, eller når samtalen bliver lang (mere end 15-20 beskeder).

Brug Opus til det vigtige

Vælg Opus 4.6 til komplekse opgaver (kontrakter, strategier, vigtige tekster). Brug Sonnet til hurtige ting (korrektion, formatering, korte spørgsmål). Det sparer på dit forbrug.

Saml opgaver

Tre separate beskeder koster tre gange så meget som én besked med tre opgaver. Saml, når du kan.

Opsummering

Du har nu:

- ✓ Hentet din viden ud af din gamle AI
- ✓ Oprettet din mappestruktur (ABOUT ME, OUTPUTS, TEMPLATES)
- ✓ Bygget tre personlige filer (about-me.md, anti-ai-writing-style.md, my-company.md)
- ✓ Sat Global Instructions op
- ✓ Installeret Obsidian til at se og redigere dine filer
- ✓ Testet dit første Cowork-forsøg

Fra nu af kender Claude dig. Hver session starter med din kontekst. Du behøver aldrig forklare dig selv igen.