



20.02.2026 | ⌚ 4 min læsetid

Mister du overblikket? 5 måder AI kan hjælpe dig

AI fjerner ikke kompleksitet. Men den kan hjælpe dig med at håndtere den. Her er fem typiske arbejdssituationer, hvor generativ AI kan fungere som kognitiv støtte – især i tekniske og vidensintensive roller.



af IDA Learning

Arbejdspres opstår sjældent, fordi vi ikke kan vores fag. Det opstår, når opgaver, beslutninger og informationer kolliderer på én gang.

I arbejdet med AI og arbejdspres peger erhvervspsykolog og underviser Ebbe Lavendt på, at teknologien især skaber værdi dér, hvor den styrker overblik, struktur og beslutningskvalitet. Ikke ved at overtage arbejdet – men ved at gøre det mere håndterbart.

Her er fem situationer, hvor det typisk gør en forskel.

1. Når du mister overblikket

Du har deltaget i flere møder, modtaget lange mails og fået et beslutningsoplæg med bilag. Noget kræver handling – men hvad?

AI er stærk til at sammenfatte tekstmængder, udpege centrale beslutninger og foreslå næste skridt.

Men du skal selv vurdere, hvad der reelt er vigtigst.

“AI er god til at samle og strukturere information,” siger Ebbe Lavendt. “Men du skal stadig bruge dit faglige skøn i forhold til,

Få overblik med AI

I mange specialist- og projektroller opstår arbejdspres, når opgaver, information og beslutninger hober sig op, og overblikket forsvinder.

IDA's kursus i [AI og arbejdspres](#) tager fat i netop den del af arbejdspreset: de mange beslutninger i komplekst vidensarbejde – og viser, hvordan generativ AI kan bruges som et praktisk redskab til at skabe overblik, struktur og bedre beslutningsgrundlag i hverdagen.

hvad der faktisk kræver din opmærksomhed.”

2. Når alt virker vigtigt

En belastende form for arbejdspress er følelsen af, at alt haster. Deadlines og afhængigheder ligger oven i hinanden.

Her kan AI hjælpe med at opstille prioriteringskriterier og synliggøre konsekvenserne af forskellige valg. Den kan fx:

- sammenligne opgaver ud fra værdi, risiko og afhængighed
- tydeliggøre, hvad der kan udskydes
- identificere skjulte tidskonflikter

Arbejdet bliver ikke mindre. Men valgene bliver tydeligere.

Som Ebbe formulerer det: ”Noget arbejdspress kan ikke effektiviseres væk – det kræver prioritering og eksplicitte fravalg.”

3. Når du skal træffe en kompleks beslutning

I tekniske roller træffes beslutninger ofte under usikkerhed og med modstridende data. Her kan AI bruges som struktureret sparring.

Den kan:

- nedbryde en problemstilling i delkomponenter
- gøre antagelser eksplicitte
- generere alternative forklaringer
- pege på risici og konsekvenser

AI ved ikke bedst. Men den kan hjælpe dig med at tænke klarere – især når presset midlertidigt reducerer din kognitive kapacitet.

4. Når du sidder fast i opstarten

Pres vokser ofte, når en opgave virker så kompleks, at man udskyder at gå i gang. Præsentationen, projektoplægget eller statusrapporten føles uoverskuelig.

Her kan AI skabe et første groft udkast uden krav om perfektion.

Det sænker startbarrieren og reducerer mental modstand.

“AI kan give nogle rigtig gode udkast,” siger Ebbe Lavendt. “Men kvaliteten bliver tit mellemgod. Der skal en fagperson ind over.”

AI fjerner ikke behovet for faglighed – den frigør kapacitet til den.

5. Når du har brug for sparring

Nogle gange opstår presset, fordi man er kommet for tæt på problemet. Man har brug for et andet perspektiv.



AI kan fungere som en struktureret sparringspartner: stille afklarende spørgsmål, hjælpe med at formulere problemstillingen og foreslå handleveje.

Ebbe oplever f.eks., når han underviser, at energien stiger, når deltagerne bruger AI på deres egne konkrete udfordringer. Det understreger en vigtig pointe: AI giver mest værdi, når den bruges tæt på virkeligheden – ikke som inspiration, men som arbejdsværktøj.

AI reducerer ikke kompleksitet – den reducerer friktion

AI fjerner ikke kravene.

Den reducerer friktionen mellem kaos og struktur.

Mellem uklarhed og prioritering.

Mellem mental støj og beslutningsgrundlag.

Og i et arbejdsliv, hvor kompleksiteten ikke forsvinder, kan det være forskellen på vedvarende pres og oplevelsen af overblik.