



20.02.2026 | ⌚ 4 min læsetid

Hurtigere er ikke altid løsningen

AI kan gøre arbejdet hurtigere, men ikke nødvendigvis bedre. Bruges teknologien kun til at øge tempoet, kan den forstærke arbejdspresset. Den reelle værdi opstår, når AI bruges til at prioritere skarpere og træffe klogere beslutninger.



af IDA Learning

Der er en logisk tanke, som især mange tekniske profiler deler: Hvis noget presser, må vi kunne optimere os ud af det.

Flere værktøjer. Bedre struktur. Mere effektiv arbejdsgang.

Og generativ AI kan faktisk gøre mange ting hurtigere. Den kan skrive udkast, opsummere lange dokumenter, strukturere komplekse problemstillinger og generere alternative løsningsforslag på få sekunder.

Men her opstår dilemmaet.

Hvis AI primært bruges til at øge tempoet, risikerer vi at bruge den til at håndtere et arbejdspresset, som i virkeligheden burde prioriteres anderledes.

Effektivisering eller prioritering?

“Det er helt tydeligt, at mange først og fremmest er interesserede i at gøre deres arbejde hurtigere, nemmere og bedre,” siger erhvervspsykolog Ebbe Lavendt, der møder netop det ønske, når han underviser i IDA kurset AI og Arbejdspresset.

Slip arbejdspresset med AI

Oplever du, at AI både kan lette og øge dit arbejdspresset?

På kurset [AI og arbejdspresset](#) lærer du, hvordan du bruger AI til at skabe overblik, prioritere skarpere og forebygge stress - frem for blot at øge tempoet.

"I den proces vil de selvfølgelig også undgå at blive stressede," forklarer han. Og det er en forståelig ambition. Problemet opstår, hvis effektivisering bliver den eneste strategi.

For nogle opgaver kan og bør optimeres. Andre skal forenkles. Og nogle skal måske helt vælges fra.

En vigtig pointe i arbejdet med AI og arbejdspress er derfor, at urimeligt arbejdspress ikke altid kan effektiviseres væk. Det skal prioriteres væk.

AI kan her bruges til at skabe et klarere beslutningsgrundlag:

- Hvad er reelt vigtigt?
- Hvad kan udskydes uden store konsekvenser?
- Hvad fylder mentalt mere, end det fylder reelt?
- Hvilke antagelser ligger bag min oplevelse af pres?

AI bliver dermed ikke et værktøj til at gøre mere – men til at vælge klogere.

AI kræver dømmekraft

En anden risiko er blind tillid.

AI kan levere overbevisende svar, også når de er forkerte eller bygger på mangelfulde forudsætninger. Derfor er kritisk vurdering en afgørende kompetence.

"AI kan virkelig meget," siger Ebbe Lavendt. "Jeg kan bruge den trygt, når jeg kan validere svarene. Hvis jeg bevæger mig uden for mit fagområde, kan jeg lettere blive narret."

Det peger på noget centralt i et AI-intensiveret arbejdsliv: Det er ikke nok at kunne bruge værktøjet. Man skal kunne vurdere det.

Fra produktivitet til bæredygtig performance

Når AI anvendes ansvarligt, kan den:

- reducere informationsstøj
- kvalificere beslutninger
- skabe struktur før handling
- frigøre mental kapacitet

Men hvis den kun bruges til at hæve tempoet, kan den forstærke en "always-on"-kultur og øge den kognitive belastning.

Spørgsmålet er derfor ikke:

Kan AI gøre mig mere effektiv?

Spørgsmålet er:

Hjælper den mig med at arbejde på en måde, der er holdbar over tid?

Det er her, AI går fra at være et produktivitetsværktøj til at være et arbejdsmiljøværktøj.