

**Religionen und Kulturen der Antike  
Band 6**

**Studienausgabe**

**FRANZ JOSEPH DÖLGER**

**ICHTHYS**

**5. BAND V/2**

**DIE FISCH-DENKMÄLER  
IN DER FRÜHCHRISTLICHEN PLASTIK  
MALEREI UND KLEINKUNST**

**TEXTBAND**

**Peter W. Metzler Verlag**





**Juhani Pihkala**

# **AI i FICKAN**

**AI:s ABC**

## **AI i FICKAN – AI:s ABC**

Finskt originalverk: Tekoäly taskussa – Tekoälyn ABC

Bokens illustrationer och översättning har skapats med hjälp av AI.

© 2026 Juhani Pihkala

Kustantaja: BoD · Books on Demand, Mannerheimintie 12 B, 00100  
Helsinki, [bod@bod.fi](mailto:bod@bod.fi)

Kirjapaino: Libri Plureos GmbH, Friedensallee 273, 22763 Hampuri,  
Saksa

ISBN: 978-952-33-9185-7

# INNEHÅLLSFÖRTECKNING

|                                                             |           |
|-------------------------------------------------------------|-----------|
| <b>TILL LÄSAREN .....</b>                                   | <b>7</b>  |
| <b>VÄLKOMMEN TILL AI-ÅLDERN.....</b>                        | <b>8</b>  |
| <b>1. FÖRSTA STEGEN MOT AI .....</b>                        | <b>10</b> |
| A. AI som hjälprea i vardagen .....                         | 11        |
| B. Hur "skapar" AI? .....                                   | 12        |
| C. Att använda AI i vardagen .....                          | 13        |
| D. Missuppfattningar om AI .....                            | 15        |
| <b>2. LÄR KÄNNA AI-HJÄLPREDORNA .....</b>                   | <b>17</b> |
| A. Generativa AI-tjänster .....                             | 19        |
| B. Gratisversion eller betald prenumeration? .....          | 20        |
| C. Så här tar du AI i bruk på telefonen .....               | 21        |
| D. Bekanta dig med användargränssnittet: vad finns var ...  | 23        |
| E. Att starta en ny konversation .....                      | 38        |
| <b>3. KONSTEN ATT FÖRA EN KONVERSATION .....</b>            | <b>40</b> |
| A. De vanligaste prompttyperna .....                        | 42        |
| B. Exempel på vardagssituationer .....                      | 53        |
| C. Övning: Skapa din egen prompt .....                      | 56        |
| <b>4. PROMPTMÄSTARE.....</b>                                | <b>57</b> |
| A. Ingredienser i en effektiv prompt .....                  | 58        |
| B. Att fördjupa och precisera samtalet .....                | 66        |
| C. De vanligaste fallgroparna och hur du undviker dem ..... | 74        |
| <b>5. RÖST OCH SAMTAL MED AI .....</b>                      | <b>79</b> |
| A. Lyssna: Lyssna på text .....                             | 80        |
| B. Tala och samtala med AI .....                            | 81        |
| C. AI och tillgänglighet .....                              | 83        |
| D. Använd rösten i vardagliga situationer .....             | 87        |

|                                                              |            |
|--------------------------------------------------------------|------------|
| <b>6. AI HEMMA, PÅ JOBBET OCH I STUDIerna</b>                | <b>89</b>  |
| A. AI hemma och i vardagens hjul                             | 90         |
| B. Kraft åt hobbyer och fritid                               | 99         |
| C. Effektivitet i jobbet                                     | 104        |
| D. AI som stöd i studierna                                   | 108        |
| <b>7. AI SOM HJÄLP FÖR KREATIVITET</b>                       | <b>111</b> |
| A. Att skapa och redigera bilder                             | 112        |
| B. Att skapa video med AI                                    | 120        |
| C. Att skapa musik med AI                                    | 121        |
| <b>8. AI SOM FÖRTYDLIGARE OCH SPARRINGPARTNER FÖR TANKAR</b> | <b>122</b> |
| A. AI som förädlare och utvidgare av idéer                   | 123        |
| B. AI som stöd för att omarbeta och återanvända texter       | 124        |
| C. AI som hjälp för sociala medier-inlägg                    | 125        |
| D. Presentationer och bilder med AI:s stöd                   | 127        |
| <b>9. AI:S ANSVARSFULLA ANVÄNDNING</b>                       | <b>129</b> |
| A. Kan man lita på AI:s svar?                                | 130        |
| B. Hur behandlar AI-tjänsterna dina uppgifter?               | 132        |
| C. Hur hanterar du din konversationshistorik?                | 135        |
| <b>10. AI:S ETIK OCH UPPHOVSRÄTT</b>                         | <b>139</b> |
| A. Vem äger innehållet som AI skapat?                        | 140        |
| B. Kan jag använda AI:s alster fritt?                        | 140        |
| C. Vad betyder AI:s snedvridningar?                          | 141        |
| <b>11. AI:S FRAMTID?</b>                                     | <b>143</b> |
| <b>12. AVSLUTNINGSVIS: DET ÄR HÄR DET RIKTIGT BÖRJAR...</b>  | <b>149</b> |
| <b>BILAGA 1: AI-ORDLISTA PÅ LÄTTLÄST SPRÅK</b>               | <b>151</b> |
| <b>BILAGA 2: INFOTABELLER</b>                                | <b>157</b> |

## **Till läsaren**

Välkommen på en fascinerande resa in i AI:s värld! Den här boken är skriven just för dig som tar dina första steg med AI. Även om ämnet nu diskuteras överallt kräver användningen av AI ingen teknisk bakgrund eller kunskaper i programmering. I bästa fall är den en lättillgänglig hjälpreda i vardagen, en sparringpartner och en väckare av kreativitet som smidigt följer med dig i din egen telefon.

Boken går fram steg för steg från tydliga grunder till praktiska exempel. Du lär dig använda AI smidigt både i vardagen, på jobbet, i studierna och i dina hobbyer, samt att ta den till hjälp för dina egna idéer. Under resans gång är det dock viktigast att komma ihåg att AI bara är ett verktyg bland andra. Du sitter alltid vid ratten och bestämmer riktningen – AI hjälper bara dig att komma fram.

Jag hoppas att den här boken väcker nyfikenhet, uppmuntrar till fördomsfria experiment och ger nya, inspirerande insikter.

Trevliga och inspirerande läs- och lyssningsstunder!



# VÄLKOMMEN TILL AI-ÅLDERN

Har du någonsin stannat upp och tänkt på i vilken unik tid vi får leva? Det känns som om det bara var igår som smarttelefonen framför allt var ett redskap för att ringa, skicka meddelanden och navigera; en praktisk vardagshjälpreda som sparade bilder och påminde om möten.

Sedan hände något stort, nästan omärkligt. Under senhösten 2022 fick våra telefoner en ny sorts förmåga. De sökte och organiserade inte längre bara information, utan *började skapa nytt*. Plötsligt kunde samma bekanta apparat skriva dikter, göra krångliga e-postmeddelanden smidigare, sammanfatta långa rapporter och till och med trola fram bilder utifrån bara ord.

Den här nya förmågan fungerar ibland som en gnista för idéer, ibland som en kreativ partner och ibland som en expert vars tålamod aldrig tar slut. Vi kallar det här fenomenet **generativ, det vill säga kreativ AI**. I den här boken använder vi helt enkelt namnet **AI**, så att allt förblir tydligt.

Det är helt naturligt om en så snabb förändring väcker osäkerhet. Man kan lätt få känslan att den nya världen bara är avsedd för teknikexperter. Den här boken är skriven för att motbevisa den tanken. Den riktar sig just till dig: den vanliga, nyfikna telefonanvändaren som vill förstå vad det handlar om och hur man kan använda de här verktygen i sin egen vardag. Bokens budskap är tydligt och hoppfullt: *AI är inget skrämmande monster. Det är en ny möjlighet och ett verktyg som vem som helst av oss kan lära sig använda.*

Kommer du fortfarande ihåg hur den första fickräknaren eller ordbehandlaren kändes? Även de kändes främmande till en början, men snart märkte du hur mycket de underlättade vardagen. De ersatte inte tänkandet, utan stödde det. AI är ett liknande kliv. Det är ett kraftfullt verktyg för ord, bilder och idéer, med vilket du till exempel kan:

- hitta på idéer till fester
- planera en helgresa
- skapa bilder eller kort
- skriva en gratulationstext
- få en tydlig förklaring på en krånglig sak
- formulera ett svårt meddelande till bostadsbolaget
- ...eller egentligen nästan vad som helst du kan be om.

Det är ändå viktigt att komma ihåg att AI:s svar ofta är bra, men inte alltid perfekta. Därför är ett av bokens viktigaste mål att lära sig bedöma och granska erhållen information kritiskt.

Ur den här boken får du tydliga principer som hjälper dig komma smidigt igång. Du lär dig hur det lönar sig att samtala med AI, var den briljerar, var dess gränser går och framför allt hur du använder den smart som stöd för dina egna tankar.

Din telefon är inte längre bara ett fönster mot världen, utan också en verkstad där du kan pröva, redigera och bygga nytt. Du är inte längre bara en mottagare av information, utan en aktiv skapare.

Den här boken bjuder in dig nyfiket och modigt. Du behöver inte kunna allt från början. Det räcker att du börjar.

- Vad skulle du vilja skapa först?
- Vad skulle du vilja fråga?
- Till vilket litet eller stort äventyr är du redo att ge dig av?

Det är dags att vända blad och ta reda på det.

# 1.

## FÖRSTA STEGEN MOT AI

Välkommen att bekanta dig med AI. Du har kanske sett nyheter om det, hört bekanta prata om det eller testat det själv.

AI analyserar och organiserar inte längre bara information, utan kan också skapa nytt. Med den kan du prata, be om råd, be om hjälp och testa idéer. Ofta känns användningen mer som ett samtal än som att använda ett traditionellt verktyg. Du bara ger inte order, utan för en dialog med AI.

**Traditionell AI** har faktiskt funnits i våra liv länge redan. Den har drivit hushållsmaskiner, styrt oss förbi köer, filtrerat skräppost och föreslagit innehåll. Oftast har den fungerat i bakgrunden så diskret att man inte ens har tänkt på den som AI.

Nu har situationen ändå förändrats.

**Ny, kreativ AI** har trätt fram synligt. Den bearbetar inte längre bara färdig information, utan deltar, föreslår och bygger nytt tillsammans med dig. I fickan har du ett redskap som inte bara svarar på frågor, utan hjälper till att strukturera tankar, utveckla idéer och föra dem framåt.

AI har blivit en deltagande partner som finns tillgänglig när du behöver den: snabbt, enkelt och mångsidigt. Med den kan man testa, göra fel och lära sig utan press.

Franz Joseph Dölger, Religions-, Kultur- und Kirchenhistoriker (Spätantike), geb. 18.10.1879 Sulzbach a.M., gest. 17.10.1940 Schweinfurt; 1902 Priesterweihe. 1911 Prof. in Münster. 1926 in Breslau, 1929 in Bonn. Zunächst dogmengeschichtlich interessiert, wandte er sich nach Schwierigkeiten mit der kirchlichen Obrigkeit und nach einem Aufenthalt in Rom dem Studium der frühchristlichen Institutionen, Liturgie und Lebensgewohnheiten zu.

Mit seinem umfangreichen Werk begründete er die Forschungsrichtung „Antike und Christentum“.

Das Dölger-Institut wurde 1955 von Theodor Klauser gegründet, um die von F. J. Dölger initiierte Forschungsrichtung „Antike und Christentum“ fortzusetzen und die Herausgabe des „Reallexikon für Antike und Christentum“ (RAC), des „Jahrbuch für Antike und Christentum“ (JAC) sowie der Monographienreihe „Theophaneia“ institutionell zu sichern. Zunächst von einem Förderverein getragen, wurden die Forschungsvorhaben des Instituts als Langzeitprojekte 1976 von der Nordrhein-Westfälischen Akademie der Wissenschaften in Düsseldorf übernommen und dieses der Universität Bonn angegliedert.

Prof. Dr. Ernst Dassmann

Franz Joseph Dölger-Institut zur Erforschung der Spätantike  
Universität Bonn

Inhaltliche Zusammenfassung aus dem  
LEXIKON FÜR THEOLOGIE UND KIRCHE  
DRITTER BAND  
1995  
HERDER VERLAG  
FREIBURG BASEL ROM WIEN

---

**Das Werk ICHTHYS als Studienausgabe wendet sich an alle theologisch, historisch, archäologisch und religionswissenschaftlich Interessierten. Die Reihe „Religionen und Kulturen der Antike“ ermöglicht endlich nach langer Zeit wieder einen Zugang zu einem Standardwerk.**

