



POLARIS GUIDE 01

AI för svenska företagare — kom igång på 3 dagar

De fyra verktyg som faktiskt gör skillnad i din vardag,
plus en mall för att introducera dem på företaget utan motstånd.

Daniel Merthen

MAJ 2026 · VERSION 1.0

polaris.merthen.ai

INNEHÅLLSFÖRTECKNING

- | | |
|----|--|
| 01 | Vilka fyra verktyg som faktiskt fungerar |
| 02 | Hur du börjar utan att lära dig prompting |
| 03 | Tre uppgifter att automatisera först |
| 04 | Mall: så introducerar du AI utan att skrämma teamet |
| 05 | Vad du INTE ska göra de första 30 dagarna |
| 06 | Säkerhet och GDPR — vad svenska företag behöver veta |
| 07 | Nästa steg: när är du redo för en pipeline? |
-

Guiden är skriven för att läsas under tre dagar — ungefär en timme per dag. Du behöver inte läsa från pärm till pärm i ett svep. Börja med kapitlet som känns mest relevant för din situation just nu.

INTRODUKTION

Tre dagar. Tre timmar. En plan som funkar.

Du läser den här guiden för att du vet att AI är viktigt men inte vet var du ska börja. Du driver ett bolag. Du har ont om tid. Du är trött på artiklar som lovar allt men levererar ingenting konkret.

Den här guiden är annorlunda — inte för att den påstår sig vara revolutionerande, utan för att den är skriven av någon som faktiskt har implementerat AI i bolag av alla storlekar och vet var folk fastnar.

Vem är Daniel?

Tjugo år i skärningspunkten teknik × affärer. Grundare av Hrafninn Industries AB. Jag har implementerat AI i bolag från enstaka person till hundratals anställda. Polaris är min öppna kunskapsbas — det jag önskar att någon hade berättat för mig. E-post: daniel@merthen.ai

Vad guiden är

Tre dagar. Tre timmar. En konkret plan som funkar för ett bolag som ditt — inte ett tech-startup i San Francisco, utan ett vanligt svenskt bolag med verkliga kunder och begränsad tid.

Vad guiden INTE är

Ingen teori. Ingen filosofi. Inga framtidsspaningar. Inga floskler. Om du letar efter en akademisk översikt av AI-fältet finns det bättre ställen. Den här guiden är för dig som ska fatta ett beslut i veckan.

"På söndag kväll har du implementerat AI på riktigt på ditt företag — eller så vet du exakt varför du väljer att vänta."

Vilka fyra verktyg som faktiskt fungerar

Det finns hundratals AI-verktyg. Du behöver fyra. Tre veckor i drift och du vet vilka som spelar roll.

01 Claude Pro

ANTHROPIC · 20 USD/MÅN (CA 220 KR)

Den nyanserade redaktören. Stark på svenska, 200 000 tokens kontext, konsekvent. Mitt default sedan hösten 2025. Bäst för: skrivande, analys, beslutsdokument.

Svaghet: ingen realtidssökning.

Daniels rekommendation: "Mitt primärverktyg. Jag pivoterade hit från Gemini och har inte ångrat det."

02 ChatGPT Plus

OPENAI · 20 USD/MÅN (CA 220 KR)

Det breda kraftverket. DALL-E 3 för bilder, webbsökning, Code Interpreter. Störst ekosystem.

Svaghet: tenderar bli generisk på svenska vid djupa uppdrag.

Daniels rekommendation: "Komplement till Claude. Jag använder den för bilder och realtidssökning."

03 Microsoft Copilot

INGÅR I MICROSOFT 365 BUSINESS PREMIUM

Integrerat i Word, Excel, Outlook och Teams. Om du betalar för M365 Business Premium — använd det.

Svaghet: smalare om du inte arbetar primärt i Microsoft-stacken.

Daniels rekommendation: "Börja med Copilot i Outlook för e-postutkast."

04 Perplexity Pro

PERPLEXITY · 20 USD/MÅN (CA 220 KR)

Den citerande sökmotorn. AI-sökning med källhänvisningar du kan kontrollera.

Svaghet: inte en generell assistent — smalare användningsområde.

Daniels rekommendation: "När jag behöver veta något specifikt och vill se

exakt varifrån svaret kommer."

Not om alternativ: Gemini Advanced är bra i Google Workspace. Grok har X-realtidsdata men är inte optimalt för svenska SME. Berget AI och Klang.ai är svenska alternativ med EU-hosting.

KAPITEL 02

Hur du börjar utan att lära dig prompting

Allt prat om "prompt engineering" är den största anledningen till att folk inte börjar. Du behöver inte lära dig prompting. Du behöver lära dig be om hjälp.

"Skriv som du skulle skriva till en konsult — inte som du skriver till Google."

Jämförelse: Google-stil vs Konsult-stil

DÅLIGT — GOOGLE-STIL

vd-brev kvartalsrapport mall

BRA — KONSULT-STIL

Jag är VD för ett konsultbolag med 12 anställda i Göteborg.
Vi hade ett tufft Q1 (-15% vs Q4) och behöver skriva ett kvartalsbrev till styrelsen. Tonen ska vara rak men inte panikartad.
Vi har en konkret plan för Q2. Hjälp mig — 400 ord max.

De fem elementen som alltid fungerar

01 KONTEXT

Vem är du, vad gör ditt företag, vilken bransch.

02 UPPGIFT

Vad ska göras — konkret och specifikt.

03 BAKGRUND

Varför, vilka begränsningar, vad är viktigast.

04 FORMAT

Längd, ton (formell/informell), struktur.

05 EXEMPEL

Om möjligt: "ungefär såhär ska det låta."

DAG 1-ÖVNING

Skriv din första riktiga prompt. 15 minuter. Beskriv en uppgift du faktiskt har på bordet idag. Klistra in i Claude. Justera tre gånger. Klart.

KAPITEL 03

Tre uppgifter att automatisera först

"Automatisera" = gör det 5× snabbare med AI som medhjälpare. Inte kör automatiskt utan dig. Skillnaden är allt.

Uppgift 1: E-postutkast — spar 30 min/dag

Workflow: AI skriver utkast → du redigerar → du skickar. 1-2 min per mejl × 20 mejl/dag = 30+ min dagligen.

MALL — E-POST

Jag fick detta mejl: [klistra in mejlet].
Skriv ett utkast till svar med tonen [vänlig/formell/avvisande].
Vi vill [komma till möte/säga nej/be om mer information].
Mejlet ska vara max 150 ord på svenska.

Uppgift 2: Mötesanteckningar — spar 60 min/möte

Spela in mötet → skicka transcript till AI → strukturerad sammanfattning. OBS: Kontrollera samtycke till inspelning.

MALL — MÖTE

Här är transcript från ett 60-min möte med [team/kund/styrelse].
Skriv: 1) 5-rads sammanfattning, 2) Beslutspunkter med ansvarig,
3) Action items med deadlines, 4) Öppna frågor.

Uppgift 3: Researchsammanfattning — spar 2-4 timmar

Hitta 5-10 källor → klistra in i Claude → syntetiserad rapport att fatta beslut utifrån.

MALL — RESEARCH

Jag undersöker [ämne] inför beslut om [konkret beslut].

Här är 5 artiklar [klistra in].

Skriv: 1) Vad alla är överens om, 2) Var de skiljer sig,

3) Öppna frågor, 4) Min rekommendation.

DAG 2-ÖVNING

Välj ETT av dessa tre. Implementera det imorgon. Mät tiden före och efter under en vecka. Räkna ut värdet.

KAPITEL 04

Mall: så introducerar du AI utanom att skrämma teamet

Det största motståndet kommer inte från tekniken. Det kommer från rädslan för att förlora jobbet. Hantera den FÖRST.

De tre frågorna varje medarbetare ställer (i tysthet)

"Kommer detta att ersätta mig?"

"Förväntar du dig att jag jobbar mer nu?"

"Måste jag lära mig något nytt?"

Svara på dessa tre frågor explicit i ditt kick-off-mejl. Direkt och ärligt.

Kick-off-mejl till teamet

Hej alla,

Vi börjar använda AI-verktyg, konkret Claude och Microsoft Copilot.

1. Det här är inte en kostnadsbesparing. Vi minskar inte teamet.
Målet är att frigöra tid från saker vi inte gillar att göra.
2. Du behöver inte lära dig något över en helg. Vi gör detta tillsammans, steg för steg. Om du inte vill är det ok — men testa.
3. Allt vi gör med AI dokumenterar vi öppet. Inga hemligheter.

[Ditt namn]

Roadmap för teamet — 4 veckor

VECKA 1 Frivilligt testa Claude Free på personliga uppgifter

VECKA 2 Pilot i en avdelning — en mätbar uppgift

VECKA 3 Utvärdera, justera, dela vad du lärde dig

VECKA 4 Beslut om bredare rollout

KAPITEL 05

Vad du INTE ska göra de första 30 dagarna

De flesta som misslyckas med AI gör en av dessa sex misstag de första månaderna.

01 PRENUMERERA INTE PÅ ALLT

Välj fyra verktyg. Bli bra på dem. Lägg inte till fler förrän du använt de fyra dagligen i 60 dagar.

02 AUTOMATISERA INTE INNAN DU FÖRSTÅR

Automation kommer i månad 4-6. Månad 1-3 — använd AI manuellt.

03 LITA INTE PÅ SIFFROR FRÅN AI

AI hittar på statistik. Be alltid om källa och verifiera. Om det är viktigt för ett beslut: dubbelkolla.

04 KÖP INTE EN FÄRDIG AGENT

Du vet inte vad du behöver än. Bygg med vanlig Claude/ChatGPT i 6 månader innan du köper något färdigt.

05 SKICKA INTE KÄNSLIG DATA TILL FREE-VERSIONER

Free-versioner kan träna på din data. Aktivera data controls i Pro-versioner. Aldrig personnummer i gratisnivåer.

06 ÖVERSKATTA INTE FÖRSTA MÅNADEN

Månad 1 är 90% setup. Månad 3 är när det börjar bli värt det. Ge det 90 dagar.

DAG 3-ÖVNING

Lista de tre saker du var på väg att göra som finns i listan ovan. Ta bort dem från din plan.

Säkerhet och GDPR — vad svenska företag behöver veta

Tio minuter nu sparar dig advokatkostnader senare.

REGEL 1: Personuppgifter har förstärkt skydd

Personnummer, kundnamn, hälsouppgifter — ALDRIG till gratisversioner av AI.

REGEL 2: Pro-versioner är säkrare — men inte automatiskt OK

Claude Pro och ChatGPT Plus tränar inte på din data by default. Verifiera och aktivera data controls.

REGEL 3: Du är ansvarig under GDPR

Behöver ett PUB-avtal (personuppgiftsbiträdesavtal) med AI-leverantören om ni hanterar personuppgifter.

REGEL 4: EU AI Act — standardanvändning är OK

Skriva mejl och sammanfatta dokument kräver inga särskilda åtgärder. Rekrytering och kreditbedömning kräver dokumentation och mänsklig tillsyn.

REGEL 5: AI-literacy är lag sedan feb 2025

Alla anställda som använder AI ska ha "tillräcklig AI-kompetens". En 45-min workshop räcker.

REGEL 6: Märk AI-genererat vid behov

Deepfakes och realistiska AI-bilder/-video måste märkas från aug 2026.

Checklista för ditt företag

- Pro-licens på era AI-verktyg för affärsdata
- Data controls aktiverade
- Skriftlig AI-policy för medarbetare (1 sida räcker)
- Förbud mot personuppgifter i AI utan PUB-avtal
- Lista över godkända AI-verktyg
- 45-min AI-kompetens-workshop (dokumentera)
- Dokumentation av vilka uppgifter som hanteras med AI
-

Vid AI för beslut om människor — juridisk bedömning

Nästa steg: när är du redo för en pipeline?

Om du har följt guiden i 90 dagar och inte längre hittar nya saker — då är det dags. Inte tidigare.

De tre tecknen på att du är redo

Du upprepar samma prompts varje vecka

Om du skriver samma typ av prompt 5+ gånger per vecka — automatisera med Zapier, Make eller n8n.

Du växlar mellan tre verktyg för en uppgift

Om en e-postsekvens kräver copy-paste mellan Outlook, Claude och CRM — bygg pipelinen.

Du har data som AI inte ser

När din kunskapsbas (kundavtal, dokumentation, historik) är flaskhalsen — dags för RAG.

"Polaris Guide 02 — Från verktyg till system: din första AI-pipeline — är skriven för dig som tar dessa nästa steg. 42 sidor. Gratis."



*Tack för att du läste.
Nu är det dags att testa.*

Prenumerera på Polaris — AI-kunskap för svenska
företagare varje söndag, gratis.

polaris.merthen.ai

Om du implementerade något från guiden — mejla mig.
Jag svarar personligen på alla mejl under 2026.

daniel@merthen.ai

Polaris kommer alltid att vara gratis.
Min affär är att sedan hjälpa de företag som vill gå djupare.

Hrafninn Industries AB · Org.nr 559503-0023 · Halland, Sverige