

Cowork vs. ChatGPT Work: Din Claude-hjerne kan flytte med

OpenAI har bygget flyttebilen. Her er den praktiske guide til at tage projekter, skills og arbejdsopsætning med fra Claude, uden at starte forfra.

PRAKTISK GUIDE · AUGUST 2026

Stefano Vincenti er AI-træner, konsulent og ekstern lektor ved ITU og DIS Copenhagen og co-founder af BotTellMe. Han hjælper nordiske ledelsesteams og fagfolk med at gå fra AI-nysgerrige til konkret, ansvarlig brug.

Følg på LinkedIn

Tilmeld nyhedsbrevet

linkedin.com/in/stefanovincenti · stefanovincenti.substack.com · aitrainer.dk

Jeg flyttede min Claude-opsætning ind i ChatGPT på under ti minutter.

Projekter, skills og nyere chats blev fundet automatisk. Mine eksisterende mapper blev liggende, hvor de altid havde ligget. Bagefter skulle enkelte forbindelser kontrolleres og godkendes igen, men selve flytningen var overraskende enkel.

Det er værd at stoppe op ved. Jeg har brugt måneder på at bygge projekter, instruktioner, skills og kvalitetstjek i Claude Cowork. Den opsætning er efterhånden lige så vigtig som modellen. Den fortæller AI-kollegaen, hvordan jeg skriver, hvor mine filer ligger, og hvornår en leverance er god nok.

Tidligere skrev jeg her på Substack, at Claudes hjerne bor i filer, du selv ejer. Jeg troede, at flytbarheden mest var en arkitekturpointe. OpenAI har nu gjort den praktisk med en officiel importfunktion til Claude Cowork, Claude Code og Cursor.

Så nu får du guiden. Hvad flyttebilen tager med, hvad der kræver et ekstra blik, og hvordan du tester ChatGPT Work med dit rigtige setup uden at lukke Claude først. Og jeg skal sige det up front: jeg kører stadig med Claude, bare ved siden af ChatGPT, som er blevet forbedret gange 100 de sidste 3-4 uger.

NØGLETAL

Under ti minutter. Så lang tid tog min egen import af projekter, skills og nyere chats fra Claude til ChatGPT.

■ 1. OPENAI HAR SELV BYGGET FLYTTEBILEN

Funktionen hedder "Import from another agent" og ligger i ChatGPT-desktopappen. OpenAIs officielle dokumentation beskriver både trinene, den præcise oversættelse af filtyper og det arbejde, du skal afslutte bagefter.

Desktopappen kan importere fra Claude Code, Claude Cowork og Cursor. Codex CLI kan importere fra Claude Code og Cursor, men ikke fra Cowork. Importen kan tage instruktioner, indstillinger, skills, plugins, projekter og nyere arbejde med ind i ChatGPT eller Codex.

Det vigtige ord er "import". Din eksisterende Claude-opsætning bliver hverken ændret eller slettet. Du kan derfor teste ChatGPT med det materiale, du allerede arbejder i, mens Claude fortsætter som før.

Det sænker en reel skiftebarriere.

Modellen kan du skifte på få sekunder. Det er alle de timer, du har investeret i mapper, instruktioner, skills og vaner, der hidtil har gjort et platformsvalg sejt at ændre.

■ 2. SÅDAN KØRER DU FLYTTEBILEN

OpenAI har gjort selve processen kort. Jeg anbefaler stadig, at du behandler den som en lille migrering.

1. Hent eller opdatér ChatGPT-desktopappen. Brug den nye app med Chat, Work og Codex. Den findes til Mac og Windows.

2. **Åbn Settings > Import.** Hvis Import endnu ikke står som sin egen sektion, så åbn General og find "Import other agent setup".
3. **Vælg din kilde.** Desktopappen kan finde Claude Cowork, Claude Code og Cursor. Slå kun de kilder til, du faktisk bruger.
4. **Vælg hvad der skal med.** Under "Select items to import" kan du vælge hele opsætningen eller håndplukke Tools & setup, Projects og Chat sessions.
5. **Start importen.** Når den er færdig, åbner du et importeret projekt eller en chat og fortsætter derfra.
6. **Afslut opsætningen.** Statuskortet i appen viser plugins eller forbindelser, der stadig kræver installation, login eller godkendelse.
7. **Vælg om du vil synkronisere.** Under Settings > Import kan du slå automatic updates til, så nyt og ændret materiale fra kilden løbende følger med.

■ 3. DET HER KOMMER MED

OpenAIs mapping viser, at importen rækker længere end projekter og chats. Den oversætter også dele af selve maskinrummet:

Fra Claude eller Cursor	Hos ChatGPT og Codex	Det skal du vide
Instruktionsfiler, fx CLAUDE.md	AGENTS.md	Læs den importerede fil igennem for overlap og leverandørspecifikke formuleringer.
settings.json	config.toml	Kontrollér især tilladelser, modeller og lokale indstillinger.
Skills	Skills	Test både hvornår de skal starte, og hvornår de skal lade være.
Plugins	Plugins	Nogle plugins og underliggende apps kræver manuel opfølgning.
Eksisterende projektmapper	Projects med de samme mapper	Filerne bliver liggende. Kontrollér stier og hvor nye leverancer gemmes.
Project memories fra Claude Code	Memories	Dokumentationen nævner specifikt Claude Code, så antag ikke at al Cowork-hukommelse følger med.
Chats fra de seneste 30 dage	ChatGPT chats	Ældre chats kræver en separat eksport, hvis de skal bevares.
MCP-serverkonfiguration	Codex MCP-konfiguration	Custom login, headers, miljøvariabler og transports kan kræve ny opsætning.
Hooks	Codex hooks	Adfærden kan være anderledes efter import. Gennemgå dem før brug.

Fra Claude eller Cursor	Hos ChatGPT og Codex	Det skal du vide
Slash commands	Skills	Prompts med argumenter, shell-udtryk eller fil-placeholders skal testkøres.
Subagents	Codex agents	Kontrollér værktøjer, rettigheder og ansvarsgrænser.

Tabel 1. OpenAIs officielle oversættelse af Claude/Cursor-opsætning til ChatGPT og Codex.

■ 4. DEN BEDSTE FLYTNING SKER I TO TEMPI

Den fristende løsning er at markere alt og trykke Import. Jeg ville starte i mindre bidder.

Første tempo er en prøveflytning. Vælg ét projekt, tre til fem centrale skills og et lille udvalg af nyere chats. Kør derefter tre opgaver, du allerede kender fra Claude: en researchopgave, en dokumentopgave og en opgave med en ekstern forbindelse.

Sammenlign kvaliteten, tidsforbruget og stedet, hvor filerne ender. Bed også ChatGPT om at beskrive projektets formål, instruktioner, tilgængelige skills og mapper. Hvis beskrivelsen er forkert, er resten af testen allerede i fare.

Andet tempo er skaleringen. Importér resten, når pilotprojektet virker. Slå først automatisk synkronisering til, når du ved, at begge miljøer må behandle det samme materiale, og at de importerede regler gør det, du forventer.

Den metode giver en ærlig sammenligning. Claude og ChatGPT løser samme arbejde med samme mapper, samme instruktioner og samme krav til resultatet. Det fortæller mere end en blank chatdemo nogensinde kan.

Og ja, det er også en glimrende anledning til at teste modellernes kapabiliteter, når du alligevel er i gang: prøv Terra vs. Luna i forskellige styrker, og hold dem op mod Sonnet vs. Haiku, som er Anthropic's mindre kapable modeller.

■ 5. FEM TING KRÆVER STADIG ET MENNESKELIGT BLIK

1. Claude står urørt. Importen kopierer ind i ChatGPTs harness, mens din Claude-opsætning bliver liggende. Brug det til en parallel test i stedet for at gøre flytningen endelig på dag ét.

2. Historikken har en grænse. Den officielle oversigt siger chats fra de seneste 30 dage. Gem ældre samtaler separat, hvis de har værdi. Mine egne chats plejer at være kompakte og målrettede, så dem har jeg ikke prioriteret at flytte med.

3. Forbindelser er ikke det samme som instruktioner. En skill kan flytte, men dens adgang til Google Drive, Slack eller en MCP-server følger ikke nødvendigvis med. Regn med nyt login.

4. Skills skal testkøres. Kør én positiv og én negativ test. Bed først om den opgave, skillen er bygget til, og derefter om noget nært beslægtet, hvor den ikke bør starte. Jeg har selv fået mine Claude-skills til at virke upåklageligt i ChatGPT. Lad mig vide, om du oplever noget andet.

5. Importhistorikken er din tjekliste. Settings > Import viser historik og manglende opsætning. Brug den som arbejdsdokument, indtil alle kritiske dele er kontrolleret.

■ 6. FLYTTEBILEN GØR IKKE TUREN SYMMETRISK

OpenAIs dokumentation beskriver en meget grundig vej ind i ChatGPT. Den beskriver ikke en tilsvarende eksport af hele opsætningen den anden vej.

Anthropic har en officiel funktion til at importere og eksportere memory mellem Claude og andre AI-udbydere. Hukommelse er dog kun én del af arbejdspladsen. Projekter, plugins, hooks, agents og platformstilstand er noget andet.

Min konklusion er den samme, bare mere praktisk: Hold din vigtigste AI-kontekst i filer, du selv ejer. Læg instruktioner, skills og projekter på en disk, du kontrollerer. Så kan en ny agent læse dem, og du kan tage dem med videre igen.

PRINCIP

Hold din vigtigste AI-kontekst i filer, du selv ejer. Modellen må gerne skifte. Arkitekturen skal blive din.

Det var den disciplin, der gjorde min egen import til et job på under ti minutter.

■ 7. FLYT ALDRIG KUNDEDATA TIL DEN FORKERTE KONTO

Importfunktionen gør flytningen teknisk let. Den afgør ikke, om destinationen er den rigtige.

Indeholder Claude-projekterne kundeoplysninger, persondata, fortrolige dokumenter eller interne forbindelser, så importer dem kun til den ChatGPT-workspace og -plan, virksomheden har godkendt. Kontrollér databehandleraftale, retention, adgangsroller, administratorindstillinger og modeltræningsindstillinger først.

Hold især øje med automatic updates. Synkronisering kan løbende føre nyt materiale over. Brug den kun, når begge miljøer må behandle samme dataklasse.

■ 8. DIN NÆSTE ARBEJDSHEST SKAL VINDE PÅ RIGTIGT ARBEJDE

AI-arbejde er ved at flytte sig fra løse prompts til hele arbejdssystemer: projekter, instruktioner, skills, forbindelser, hukommelse og kvalitetstjek.

Når de dele kan flyttes, falder prisen for at prøve en konkurrent markant. Det styrker din forhandlingsposition og gør det muligt at vælge på kvalitet, sikkerhed og pris, uden at den opsamlede arbejdsviden holder dig fast.

Kør importen med ét projekt i dag. Vælg en opgave, du allerede kender. Sammenlign resultatet med Claude, og beslut derefter, hvilken arbejdshest der fortjener den næste arbejdsuge.

■ KILDER

Alle links er tjekket pr. august 2026. Bekræft altid status og datoer mod primærkilderne.

- OpenAls officielle importguide, trin, mapping og efterkontrol: learn.chatgpt.com/docs/import
- ChatGPT Work og Codex, overflader og lokal filadgang: help.openai.com/en/articles/20001275
- ChatGPT desktopapp på Mac og Windows: help.openai.com/en/articles/6825453
- Skills i ChatGPT og Agent Skills-standard: help.openai.com/en/articles/20001066
- Anthropic, import og eksport af memory: support.claude.com/en/articles/12123587

© 2026 Stefano Vincenti · aitrainer.dk · Må deles med kildeangivelse.

Stefano Vincenti

AI-træner, konsulent og ekstern lektor · 20+ år i software og digital transformation · Co-founder af BotTellMe · Ekstern lektor ved ITU og DIS Copenhagen · Partner hos TryZone.

LinkedIn

linkedin.com/in/stefanovincenti

Nyhedsbrev

stefanovincenti.substack.com

Mere

aitrainer.dk · tryzone.dk ·
bottellme.com

Dette er generel praktisk vejledning, ikke juridisk rådgivning eller compliance-rådgivning, og jeg er ikke advokat eller compliance-specialist. Brug det ikke som beslutningsgrundlag på egen hånd. Tag altid jeres egen compliance- eller juridiske afdeling og jeres DPO med på råd, og bekræft datoer og status mod primære kilder (EUR-Lex, Europa-Kommissionen, Datatilsynet). Alle priser er oplyst i USD ekskl. moms og kan være ændret; tjek altid leverandørernes egne prissider. Status pr. august 2026.

Stefano Vincenti · AI, Built Human