

Claude Cowork vs. ChatGPT Work

To AI-kolleger, to vidt forskellige regninger.

AI I PRAKSIS · RUNDE 1 AF 3 · JULI 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 brugte 20 procent af en måneds AI-forbrug på én dag.

Det var min første rigtige arbejdsdag med ChatGPT Work, OpenAI's nye agent, der blev lanceret den 9. juli. Jeg gav den samme type opgaver, som jeg hver dag giver Claude Cwork: læs mappen, saml research, byg dokumentet færdigt.

Den leverede fint. Men da jeg åbnede usage-dashboardet om aftenen, var en femtedel af månedens inkluderede agent-forbrug væk. I det tempo er puljen tom efter fem arbejdsdage. Resten af måneden skal købes som ekstra kreditter, og hvad de ender med at koste, ved jeg ærligt talt ikke endnu.

Det regnestykke sidder rigtig mange med lige nu. Og endnu flere har slet ikke opdaget, at Work og Cwork overhovedet findes. De kører videre i chatten og aner ikke, at begge leverandører nu sælger noget, der minder mere om en digital kollega end en chatbot.

Så lad os tage den forfra: hvad er de to produkter, hvad koster de reelt, og hvordan står det til med databeskyttelsen?

■ 1. TO AGENTER MED SAMME LØFTE

Claude Cwork startede som Anthropics desktop-agent i januar og rullede den 7. juli også ud på web og mobil. Den får adgang til dine mapper, dine værktøjer og dine skills, arbejder selvstændigt i længere stræk og afleverer færdige filer: dokumenter, regneark, præsentationer. To dage senere lancerede OpenAI ChatGPT Work, og det blev bredt omtalt som svaret på netop Cwork.

ChatGPT Work gør i store træk det samme. Du giver den et mål, den samler kontekst fra dine apps og filer, arbejder i timevis og afleverer færdige regneark, slides, dokumenter og endda websites. Samtidig samler OpenAI det hele i én ny desktop-app, hvor Chat, Work og Codex bor sammen.

Funktionelt nærmer de to sig hinanden. Forskellen ligger et andet sted: i forretningsmodellen.

■ 2. ANTHROPIC SÆLGER KAPACITET. OPENAI SÆLGER ET TAXAMETER

Hos Claude køber du en fast kapacitet. Pro til 20 dollars om måneden (17 ved årsbetaling) inkluderer Cwork, Claude Code og resten af pakken. Max giver 5x eller 20x Pro-forbruget for 100 eller 200 dollars. Og Team-planen starter i dag ved 2 sæder: Standard-sæder til 25 dollars pr. måned (20 ved årsbetaling) og Premium-sæder med 5x Standard-forbruget til 125 dollars (100 ved årsbetaling). Sædetyperne kan blandes frit.

Rammer du loftet, kan du slå usage credits til og betale API-takst for det ekstra. Men pointen er, at et Premium-sæde eller en Max-plan er dimensioneret til, at agenten arbejder hele dagen. Regningen er kendt på forhånd.

Hos OpenAI ser det anderledes ud. ChatGPT Business-sædet koster 25 dollars om måneden (20 ved årsbetaling, minimum 2 sæder), og almindelig chat er reelt ubegrænset. Det lyder billigt. Det er det også, lige indtil agenterne begynder at arbejde.

Work, Codex og Excel-agenten deler nemlig én inkluderet forbrugspulje pr. sæde, og den ligger på niveau med et Plus-abonnement til 20 dollars. Derefter kører taxameteret: kreditter, afregnet pr. token. En typisk

agent-opgave koster 5 til 45 kreditter, og OpenAI's egen tommelfingerregel for Codex-brugere lyder på 100 til 200 dollars om måneden pr. udvikler ved fuldt tryk. Uafhængige opgørelser lander på cirka 4 cent pr. kredit.

Prisen på papiret vs. prisen i praksis

Mit eget ChatGPT Business-forbrug, første arbejdsuge med Work

20%

af månedens inkluderede agent-pulje brugt på én arbejdsdag

Eget usage-dashboard, juli 2026

5 dage

så er den inkluderede pulje tom i samme tempo

Eget regnestykke

\$100–200

OpenAI's egen tommelfingerregel for ekstra pr. md. ved fuldt tryk

developers.openai.com/codex

Fast kapacitet giver en kendt regning. Kreditmodellen svinger med forbruget

Forskellen vokser med præcis den adfærd, agent-produktet er bygget til: at lade agenten arbejde meget.

Model 1. Prisen på papiret og prisen i praksis er to forskellige tal.

Og så er der reset-jokeren. Mit dashboard viser en månedsgrænse, der nulstilles, plus én tilgængelig *Full reset*: en gratis nulstilling af hele forbrugsgrænsen, som OpenAI indførte for Codex i juni og nu også bruger på Work-forbruget. Løber du tør i utide, trækker du jokeren og får en frisk pulje. Generøst, ja. Og samtidig et tegn på, hvor nyt det hele er: dokumentationen beskriver stadig forbruget som 5-timers vinduer og ugeløfter, mens dashboardet viser en månedspulje. De to fortællinger mødes ikke helt endnu.

Vil du have højt agent-forbrug hos OpenAI uden taxameterfølelsen, skal du op på ChatGPT Pro til 100 eller 200 dollars. Det er privatplaner, og hvorfor det er et problem, vender jeg tilbage til om lidt.

■ 3. MIT EGET REGNESTYKKE

Min Claude-opsætning er en Team-plan med et Premium-sæde. Det giver mig Max-niveau forbrug til Cowork, hver dag, til en fast pris, med virksomhedsvilkår oven i.

Min ChatGPT Business-plan brugte 20 procent af månedens agent-pulje på én dags Work-arbejde, og efter de første dage står måleren allerede på en tredjedel. Kører jeg samme tempo måneden ud, kan jeg trække min ene gratis reset og derefter købe kreditter til resten. Med OpenAI's egne gennemsnitstal taler vi om 100 til 200 dollars ekstra om måneden, oven i sædet.

Det gør ikke ChatGPT Work til et dårligt produkt. Det betyder, at prisen på papiret og prisen i praksis er to forskellige tal, og at forskellen vokser med præcis den adfærd, produktet er bygget til: at lade agenten arbejde meget.

■ 4. DPA OG DATA: TÆTTERE LØB, END DE FLESTE TROR

Her er den gode nyhed: på selve databeskyttelsen ligner de to business-planer hinanden mere, end debatten antyder. Ingen af dem træner på jeres data som standard. Begge kommer med SSO, central administration og en databehandleraftale (DPA). Forskellen ligger i friktionen.

Hos Anthropic er DPA'en indbygget i de kommercielle vilkår, som Team- og Enterprise-planerne kører på. Der er ikke noget at forhandle eller signere separat.

Hos OpenAI skal du selv anmode om DPA'en og signere den elektronisk. Jeg gjorde det for TryZones ChatGPT Business-workspace: anmodning sendt, Ironclad-signering, eksekveret samme aften med OpenAI Ireland som kontraktpart og standardkontraktbestemmelser (SCC'er) for overførsler ud af EØS. Det virker fint. Men det er dig, der skal tage initiativet.

NØGLETAL

Ingen af de to business-planer træner på jeres data som standard, og begge har en DPA. Forskellen er friktion: hos Anthropic er DPA'en indbygget, hos OpenAI skal du selv anmode og signere. På privatplaner er du forbrugerkunde — og dine samtaler kan indgå i modeltræning, medmindre du selv slår det fra.

Og så det, mange overser: på privatplanerne er du forbrugerkunde. Hos begge leverandører kan dine samtaler som udgangspunkt indgå i modeltræning, medmindre du selv slår det fra. Claude Pro og Max kører med opt-out, og ChatGPT Plus og Pro følger samme princip. Arbejder du med kunde- eller persondata, hører arbejdet hjemme på en business-plan med DPA. Uanset leverandør.

EU-datalagring findes i øvrigt ikke på nogen af de to små business-planer. Hos OpenAI er data residency et Enterprise-anliggende (ti regioner), og hos Anthropic ligger de udvidede datakontroller, fx custom retention, også først på Enterprise-planen.

■ 5. HVAD SKAL DU SÅ VÆLGE?

Mit korte svar, det samme jeg giver klienterne, står på tre spørgsmål.

- 1. Skal agenten arbejde timer hver dag?** Så slår fast kapacitet et taxameter. Hos Claude hedder det Max til dagligt personligt brug og Team eller Enterprise, når der er virksomheds- eller kundedata i spil.
- 2. Er der kundedata i opgaverne?** Så er privatplaner udelukket, og DPA'en skal være på plads, før agenten får adgang til noget som helst.
- 3. Kan budgettet leve med variable omkostninger?** Hvis nej, er OpenAI's kreditmodel svær at planlægge efter lige nu. Hvis ja, kan Business-sædet plus kreditter være fint til punktvist agent-arbejde.

Og uanset leverandør: åbn dit usage-dashboard i aften. Det er den hurtigste måde at finde ud af, hvilken side af regnestykket du selv står på.

■ KILDER

Alle priser og tal i denne artikel bygger på følgende kilder (priser i USD, ekskl. moms, status juli 2026):

- Claude-priser (Pro, Max, Team, Enterprise): claude.com/pricing
- ChatGPT Business-priser og sædetyper: openai.com/business/chatgpt-pricing · help.openai.com/en/articles/8792536
- Flexible pricing / kreditter (Business, Enterprise, Edu): help.openai.com/en/articles/11487671
- ChatGPT-rate card og Codex-rate card: help.openai.com/en/articles/11481834 · help.openai.com/en/articles/20001106
- Codex/Work-forbrugsgrænser og gennemsnitsomkostning: developers.openai.com/codex/pricing · resets: developers.openai.com/codex/changelog (juni 2026)
- Kreditter på tværs af Codex, ChatGPT Work og Excel: help.openai.com/en/articles/12642688
- Anthropic's DPA (indbygget i Commercial Terms): support.claude.com/en/articles/7996862
- ChatGPT Work-lancering 9. juli 2026: Bloomberg, The Next Web, Forbes · Cowork på web og mobil 7. juli 2026: TechCrunch, VentureBeat

© 2026 Stefano Vincenti · aitrainer.dk · Runde 1 af 3 i serien "Cowork vs. ChatGPT Work" · AI gengivelse 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. juli 2026.

Stefano Vincenti · AI, Built Human