



HANDBUCH · DIKTIER-APP FÜR MACOS

So funktioniert FlowText.

Halten, sprechen, loslassen — und der fertige Text steht dort, wo dein Cursor ist. Diese Anleitung zeigt dir Schritt für Schritt, wie du das Beste aus FlowText holst.



Was ist FlowText?

FlowText ist eine kleine App in deiner Menüleiste, die gesprochene Sprache in geschriebenen Text verwandelt — und ihn automatisch dort einfügt, wo du gerade schreibst.

Statt zu tippen, hältst du ein Tastenkürzel gedrückt, sprichst deinen Satz und lässt los. FlowText transkribiert das Gesagte und fügt es in die App ein, in der dein Cursor steht — E-Mail, Notizen, Chat, Browser, egal was.

Über das reine Diktat hinaus kann FlowText den Text auch gleich **umformulieren**, **zusammenfassen**, **übersetzen** oder mit Emojis anreichern. Und das Beste: Auf Wunsch läuft alles **komplett lokal auf deinem Mac** — ohne dass Audio oder Text das Gerät verlassen.

In einem Satz

Tastenkürzel halten → sprechen → loslassen → fertiger Text erscheint automatisch.

Erste Einrichtung

Zwei Berechtigungen und – je nach Modus – eine Quelle für die KI. Danach läuft es.

1 • App starten

FlowText liegt im Programme-Ordner. Nach dem Start erscheint **kein Fenster im Dock**, sondern nur ein kleines Symbol oben rechts in der **Menüleiste** (das Brain-Symbol). Ein Klick darauf öffnet FlowText.


2 • Mikrofon erlauben

Beim ersten Aufnehmen fragt macOS nach dem Mikrofon. Ohne diese Freigabe hört FlowText nichts. Falls du sie versehentlich abgelehnt hast: **Systemeinstellungen** → **Datenschutz & Sicherheit** → **Mikrofon** → FlowText aktivieren.

3 • Bedienungshilfen erlauben (fürs automatische Einfügen)

Damit FlowText den Text **automatisch einfügt** (statt nur in die Zwischenablage zu legen), braucht es die **Bedienungshilfen**. Im Hauptmenü erscheint dazu ein oranger Hinweis mit „Öffnen“. Alternativ: **Datenschutz & Sicherheit** → **Bedienungshilfen** → FlowText einschalten.

Ohne Bedienungshilfen

Landet der Text nur in der Zwischenablage — du fügst ihn dann selbst mit  ein. Mit Freigabe passiert das automatisch.

4 • KI-Quelle wählen

Für Transkription und Umformulieren gibt es zwei Wege — du entscheidest (siehe Kapitel 5):

- **Online:** Einen eigenen OpenAI-API-Key im Tab „Zugang“ hinterlegen.
- **Lokal:** Ein Whisper-Modell (und optional Ollama) installieren — dann läuft alles offline.

So diktierst du

Jeder Workflow hat ein eigenes Tastenkürzel. Alle beginnen mit **Ctrl** + **Option (⌘)** und einem Buchstaben — das funktioniert auf jeder Tastatur.

- 1 **Cursor setzen.** Klicke in das Textfeld, in das der Text soll (Mail, Notizen, Chat ...).
- 2 **Kürzel halten & sprechen.** Halte z. B. **⌘T** gedrückt und sprich deinen Satz. Das Menüleisten-Symbol zeigt die Aufnahme.
- 3 **Loslassen.** FlowText transkribiert (und formuliert bei Bedarf um) und fügt den Text automatisch ein.

Die Tastenkürzel im Überblick

KÜRZEL	WORKFLOW	WAS ES MACHT
⌘T	Diktat	Reine Transkription — Sprache 1:1 als Text.
⌘R	FlowText+	Transkript wird sauber ausformuliert.
⌘C	Beruhigen (\$%&!)	Aus Frust wird eine sachliche Nachricht.
⌘E	Emoji	Text wird mit passenden Emojis angereichert.
⌘S	TL;DR	Lange Sprachnotiz → kurze Zusammenfassung.
⌘U	Übersetzen	Beliebige Sprache → deine Zielsprache.
⌘L	Lokal	Transkription, garantiert nur auf dem Gerät.

Eselsbrücke: **T**ranskription · **R**ewrite · **C**alm · **E**moji · **S**ummary · **Ü**bersetzen · **L**okal.

Halten oder Drücken?

In den Einstellungen kannst du zwischen zwei Bedien-Arten wählen:

- **Halten** (Standard): Tasten gedrückt halten, beim Loslassen wird verarbeitet.
- **Drücken**: Einmal tippen startet die Aufnahme, nochmal tippen oder **Esc** stoppt. Angenehmer bei langen Diktaten.

Online- oder lokaler Modus

Oben im Hauptmenü sitzt der Schalter „Sicherer lokaler Modus“. Er entscheidet, wo deine Sprache verarbeitet wird.

MODUS	TRANSKRIPTION	UMFORMULIEREN	WO
Online	OpenAI Whisper	OpenAI	Cloud (API-Key)
Lokal	WhisperKit (Mac)	Ollama (Mac)	Alles on-device

Im **lokalen Modus** verlässt kein Byte den Mac. Dafür brauchst du ein lokales Whisper-Modell (in den Einstellungen installierbar). Für die Umformulier-Workflows (FlowText+, TL;DR, Übersetzen ...) zusätzlich **Ollama** mit einem Sprachmodell.

Lokale KI mit Ollama einrichten (optional)

- 1 **Ollama installieren** von ollama.com — läuft danach im Hintergrund.
- 2 **Modell laden**, im Terminal: `ollama pull qwen2.5`
- 3 **In FlowText aktivieren**: Einstellungen → „Anpassen“ → Abschnitt „Lokale KI-Workflows (Ollama)“ einschalten und das Modell wählen.

Empfehlung

Das Modell `qwen2.5` folgt Anweisungen zuverlässig und behält die Sprache bei. Kleinere Modelle neigen dazu, ungefragt zu übersetzen oder Vorworte anzuhängen.

Nützliche Funktionen

Firmen-Wörterbuch

Whisper verschreibt sich gern bei Eigennamen. Trage Kollegen, Produkte und Fachbegriffe unter Einstellungen → Anpassen → Firmen-Wörterbuch ein — einzeln oder als ganze Liste (Komma/Zeilen). Diese Begriffe fließen in jede Transkription und werden korrekt geschrieben.

Verlauf

Über das Uhr-Symbol oben im Menü erreichst du die letzten **50 Ausgaben** — durchsuchbar. Jeden Eintrag kannst du erneut einfügen, kopieren oder löschen, ohne neu zu sprechen.

Audio-Datei-Import

Über das Import-Symbol (Pfeil-in-Box) ziehst du eine bestehende Audio-Datei hinein (.m4a, .mp3, .wav ..., bis 25 MB) und lässt sie transkribieren, zusammenfassen oder übersetzen.

Hinweis: Im lokalen Modus ist der Import deaktiviert, da er die Datei zur Cloud lädt.

Tipps & Problemlösung


„Es kommt gar kein Text“

Meistens liegt es **nicht** an FlowText, sondern am Mikrofon-Eingang. Prüfe unter Systemeinstellungen → Ton → Eingabe, ob ein **echtes** Mikrofon gewählt ist und der Pegel ausschlägt, wenn du sprichst. Steht der Eingang auf einem **virtuellen Gerät** (z. B. RØDE Connect, VB-Cable, BlackHole), dessen Software nicht läuft, nimmt jede App nur Stille auf.



„Der Text wird nicht automatisch eingefügt“

Dann fehlt die **Bedienungshilfen**-Freigabe (Kapitel 2). Falls sie eigentlich erteilt ist und trotzdem nichts passiert: den Schalter für FlowText einmal aus- und wieder einschalten.

„Ein Workflow ist ausgegraut“

Im lokalen Modus brauchen die Umformulier-Workflows (FlowText+, \$%&! ,:), TL;DR, Übersetzen) ein **lokales Sprachmodell (Ollama)** — oder du schaltest den lokalen Modus aus und nutzt einen OpenAI-Key. Reines Diktat () geht auch ohne.

„Hotkey reagiert nicht“

FlowText nutzt bewusst  +  +Buchstabe statt der fn-Taste, weil fn auf vielen Tastaturen nicht sauber ankommt. Achte darauf, wirklich beide Modifier plus den Buchstaben zu drücken.