# FLOW by FRIDAY

Diktieren & Meeting-Notizen · Anleitung für die Einrichtung auf deinem Mac · Version 1.0

FLOW macht aus deiner Stimme Text – in jeder App, dort wo dein Cursor steht. Außerdem schreibt es deine Zoom-Meetings mit und legt Transkript und Notizen als Dateien auf deinem Mac ab. Du brauchst dafür **kein Terminal** und keine Programmierkenntnisse. Die Einrichtung dauert etwa 10 Minuten.

| Du brauchst | Hinweis |
|---|---|
| Einen Mac mit Apple-Chip (M1, M2, M3, M4 …) | Ältere Intel-Macs werden nicht unterstützt. |
| macOS 13 oder neuer | Für die **lokale** Erkennung (ohne Internet) ist **macOS 26** nötig. Mit älterem macOS läuft das Diktat über Groq. |
| Ein kostenloses Groq-Konto | Für schnelle Erkennung und für die Meeting-Notizen. Anmeldung mit Google-Konto möglich. |
| Etwa 1 GB freien Speicher | App ca. 65 MB, lokales Sprachmodell ca. 574 MB. |

---

## 1 · Installieren

1. Doppelklick auf **„FLOW by FRIDAY.dmg“**. Es öffnet sich ein Fenster mit dem FLOW-Symbol und dem Ordner „Programme“.
2. Zieh das FLOW-Symbol auf den Ordner **Programme**.
3. Öffne den Ordner **Programme** (im Finder links) und starte **FLOW by FRIDAY** per Doppelklick.
4. macOS fragt eventuell: *„FLOW by FRIDAY“ ist eine aus dem Internet geladene App. Möchtest du sie öffnen?* → **Öffnen**.

**Bild 1:** Das DMG-Fenster – FLOW-Symbol links, Pfeil zum Ordner „Programme“ rechts.

> Danach kannst du das DMG im Finder auswerfen (Pfeil neben „FLOW by FRIDAY“ in der Seitenleiste) und die DMG-Datei löschen.

Beim ersten Start öffnet sich automatisch die **Einrichtung**. Sie führt dich durch die nächsten Schritte. Oben siehst du Punkte für den Fortschritt.

**Bild 2:** Willkommensbildschirm „FLOW einrichten“ mit dem Knopf „Los geht’s“.

## 2 · Groq-Key holen und eintragen

Groq ist ein Dienst, der Sprache sehr schnell in Text umwandelt und die Meeting-Notizen schreibt. Für normale Nutzung ist er kostenlos. Dein Key wird **nur im Schlüsselbund deines Macs** gespeichert. Er steht in keiner Datei und wird nirgendwohin geschickt außer an Groq.

1. Klick in der Einrichtung auf **„Groq öffnen ↗“**. Im Browser öffnet sich **console.groq.com/keys**.
2. Melde dich an (z. B. mit **„Continue with Google“**).
3. Klick auf **„Create API Key“**, gib einen Namen ein (z. B. *FLOW*) und bestätige mit **Submit**.
4. Groq zeigt den Key **nur einmal** an. Er beginnt mit `gsk_`. Klick auf **Copy**.
5. Zurück in FLOW: Klick in das Feld *gsk_…*, füge den Key mit `⌘ Cmd` + `V` ein und klick auf **„Testen & speichern“**.
6. Grüne Meldung **„✓ Funktioniert – im Schlüsselbund gespeichert“** → **Weiter**.

**Bild 3:** Groq-Konsole, Seite „API Keys“ mit dem Knopf „Create API Key“.

**Bild 4:** FLOW-Schritt „Groq-API-Key hinterlegen“ mit grüner Bestätigung.

> Kein Groq-Konto gewünscht? Dann **„Ohne Groq weiter“**. Das Diktat läuft dann nur lokal. Meeting-**Notizen** gibt es dann nicht, nur das Transkript.

## 3 · Lokales Sprachmodell laden

Mit dem lokalen Modell diktierst du auch ohne Internet. Ist Groq einmal nicht erreichbar, springt es automatisch ein. Alles bleibt auf deinem Mac.

1. Bei **„Groß · large-v3-turbo — empfohlen“** auf **Herunterladen** klicken (ca. 574 MB). Ein Balken zeigt den Fortschritt. Danach prüft FLOW die Datei, das dauert ein paar Sekunden.
2. Bei wenig Speicherplatz: **„Klein · small“** (ca. 190 MB) nehmen. Es erkennt Namen schlechter.
3. Du musst nicht warten: Der Download läuft weiter, während du mit **Weiter** zum nächsten Schritt gehst.

**Bild 5:** Modellkarten „Groß · large-v3-turbo — empfohlen“ und „Klein · small“ mit Fortschrittsbalken.

| Dein Mac | Modell | Wie schnell |
|---|---|---|
| M1 / M2 mit 8 GB Arbeitsspeicher | **Klein · small** | flüssig; „Groß“ geht auch, braucht aber spürbar länger pro Satz |
| M1 / M2 mit 16 GB oder mehr, alle M3 / M4 | **Groß · large-v3-turbo** | ein kurzer Satz in etwa 1,5–4 Sekunden (gemessen auf M4 Pro) |

Nur die Zeile M4 Pro ist gemessen, der Rest ist ein Richtwert. Der allererste lokale Satz nach der Installation dauert länger (bis ca. 20 s), weil macOS die Grafik-Beschleunigung einmalig vorbereitet.

> Die lokale Erkennung braucht **macOS 26**. Auf älteren Systemen zeigt FLOW das an. Dann bitte Groq verwenden.

### Groq oder lokal – jederzeit umschalten

Im FLOW-Fenster unter **Einstellungen ▸ Erkennung**: **„Groq (schnell, Cloud)“** oder **„Lokal (offline, auf dem Mac)“**. Der Wechsel gilt sofort für das nächste Diktat, ohne Neustart. Bei „Groq“ springt das lokale Modell automatisch ein, wenn kein Internet da ist. Bei „Lokal“ geht kein Ton an Groq.

---

## 4 · Rechte fürs Diktat freigeben

macOS fragt einmalig nach Erlaubnis. Klick in FLOW jeweils auf **„Freigeben“** neben dem Recht. Steht dort **„✓ erlaubt“**, ist alles in Ordnung. Das Zahnrad ⚙ daneben öffnet die passende Stelle in den Systemeinstellungen.

### 4a · Mikrofon

**„Freigeben“** → macOS fragt *„FLOW by FRIDAY“ möchte auf das Mikrofon zugreifen* → **Erlauben**.

### 4b · Bedienungshilfen (für das Einfügen des Texts)

1. **„Freigeben“** → macOS zeigt einen Hinweis und öffnet **Systemeinstellungen ▸ Datenschutz & Sicherheit ▸ Bedienungshilfen**.
2. Den Schalter bei **FLOW by FRIDAY** einschalten. Eventuell fragt macOS nach Passwort oder Touch ID.
3. Fehlt FLOW in der Liste: unten auf **+** klicken und **Programme ▸ FLOW by FRIDAY** wählen.

**Bild 6:** Systemeinstellungen „Bedienungshilfen“ mit eingeschaltetem Schalter bei FLOW by FRIDAY.

### Probier es aus

Klick in das Testfeld der Einrichtung. Halte `⌥ Option` + `Leertaste` gedrückt, sprich einen Satz und lass los. Nach etwa einer Sekunde steht der Text im Feld.

**Bild 7:** Schritt „Rechte fürs Diktieren“: beide Rechte grün, darunter das Testfeld mit diktiertem Text.

Danach fragt die Einrichtung: **„Notetaker für Zoom aktivieren?“** Standard ist **aus**. „Nein, später“ ist völlig in Ordnung. Einschalten geht jederzeit (Abschnitt 6).

Zum Abschluss zeigt die Einrichtung eine Übersicht. Mit **„Los diktieren“** ist sie beendet.

## 5 · Täglich benutzen

| Was | So geht's |
|---|---|
| Diktieren | Cursor in ein Textfeld setzen (Mail, Slack, Word …), ⌥ Option + Leertaste **halten**, sprechen, **loslassen**. Der Text wird eingefügt. |
| FLOW-Fenster öffnen | ⌥ Option + M oder Klick auf das FLOW-Symbol in der Menüleiste oben rechts. |
| Wörterbuch | Im Fenster links unter **Wörterbuch** Namen und Fachbegriffe eintragen. Sie werden dann besser erkannt. |
| Groq oder lokal | Fenster links **Einstellungen ▸ Erkennung**: „Groq (schnell, Cloud)“ oder „Lokal (offline, auf dem Mac)“. |
| Verlauf | Im Fenster unter **Verlauf** stehen deine letzten Diktate zum Kopieren. |

## 6 · Zoom-Meetings mitschreiben (Notetaker)

Der Notetaker ist **standardmäßig aus**. Solange er aus ist, achtet FLOW auf keine Meetings und nimmt nichts auf.

### 6a · Einschalten

1. FLOW-Fenster öffnen ▸ **Einstellungen ▸ Notetaker ▸** Schalter **„Notetaker für Zoom“** einschalten (oder in der Einrichtung „Ja, Notetaker aktivieren“).
2. Erst jetzt fragt FLOW nach den Rechten dafür und macht dazu eine kurze Probeaufnahme (6 s). Für **„FLOW by FRIDAY Mitschnitt“** fragt macOS nach dem **Mikrofon** und nach **Bildschirm- & Systemaudioaufnahme**. Beides erlauben. Öffnen sich die Systemeinstellungen, dort den Schalter bei **FLOW by FRIDAY Mitschnitt** einschalten.
3. Danach fragt macOS nach dem Zugriff auf **Dokumente** → **Erlauben**. Dort landen Transkripte und Notizen.
4. macOS verlangt meist einen Neustart der App → **„FLOW neu starten“**.

**Bild 8:** macOS-Dialog „FLOW by FRIDAY Mitschnitt möchte Bildschirm und Systemaudio aufnehmen“.

### 6b · Im Meeting

1. Starte oder betritt ganz normal ein **Zoom**-Meeting. FLOW erkennt den Call und startet die Mitschrift **automatisch**. Im Fenster links unter **Notetaker** siehst du, dass sie läuft. Von Hand starten oder stoppen geht dort auch (**„Notizen starten“**).
2. Nach dem Call schreibt FLOW das Transkript fertig und erstellt mit Groq die **Notizen**: Zusammenfassung, Entscheidungen, Aufgaben. Das dauert ein bis drei Minuten.

3. Du findest alles unter **Dokumente ▸ FLOW Meetings**. Pro Meeting gibt es eine Datei mit Datum, Uhrzeit und Titel (z. B. *2026-11-12 1400 Wochenplanung.md*) – oben die Notizen, darunter das Transkript.

### 6c · Ausschalten

**Einstellungen ▸ Notetaker ▸** Schalter aus. Läuft gerade eine Mitschrift, wird sie beendet und gespeichert. Danach startet nichts mehr von selbst.

**Bild 9:** Notetaker-Bereich im FLOW-Fenster während eines Calls.

**Bild 10:** Finder: Dokumente ▸ FLOW Meetings mit einem Meeting-Ordner.

> **Bitte fair bleiben:** Sag den Teilnehmenden zu Beginn, dass du mitschreibst. In vielen Fällen ist ihre Zustimmung rechtlich nötig.

Aufgenommen wird nur **Ton**, kein Bild. Die Tonspuren liegen in *~/Library/Application Support/flow-by-friday/Aufnahmen* und können dort jederzeit gelöscht werden; Transkript und Notizen stehen zusätzlich in *Dokumente ▸ FLOW Meetings*. Die Aufnahmen bleiben auf deinem Mac. Zur Erkennung und für die Notizen wird der Ton bzw. Text an Groq geschickt. Steht „Lokal“ eingestellt oder fehlt der Groq-Key, bleibt die Erkennung auf dem Mac. Notizen gibt es dann aber nicht.

---

## 7 · Wenn etwas nicht klappt

| Problem | Lösung |
|---|---|
| Beim Halten von ⌥ + Leertaste passiert nichts | Eine andere App nutzt dieselbe Tastenkombination, z. B. **Wispr Flow**, Raycast oder Alfred. Diese App beenden bzw. dort die Taste ändern, dann FLOW neu starten (Menüleiste ▸ Beenden, neu öffnen). In der Einrichtung zeigt FLOW dann einen roten Hinweis. |
| macOS meldet beim ersten Öffnen „Apple konnte nicht überprüfen, ob … frei von Schadsoftware ist“ | Auf **Fertig** klicken, dann **Systemeinstellungen ▸ Datenschutz & Sicherheit** öffnen, nach unten scrollen und bei „FLOW by FRIDAY wurde blockiert“ auf **Dennoch öffnen** klicken (Passwort / Touch ID). Das ist nur einmal nötig. |
| Text wird erkannt, aber nicht eingefügt | Recht **Bedienungshilfen** fehlt oder hängt. In den Systemeinstellungen den Schalter bei FLOW by FRIDAY **aus- und wieder einschalten**. Dann FLOW neu starten. |
| „Groq lehnt diesen Key ab“ oder „Groq-Fehler 401“ | Key beim Kopieren abgeschnitten oder in der Groq-Konsole gelöscht. Neuen Key anlegen (Schritt 2) und unter **Einstellungen ▸ Groq-Key** neu eintragen (**„Testen & speichern“**). |
| „Groq-Tageskontingent erschöpft“ | Das kostenlose Tageslimit ist verbraucht. FLOW schaltet automatisch auf lokal um. Am nächsten Tag geht es wieder. Wer viel nutzt, kann bei Groq unter *Billing* eine Karte hinterlegen. |

| | |
|---|---|
| Kein Internet | Mit geladenem lokalem Modell diktiert FLOW automatisch offline weiter. |
| Modell-Download bricht ab | In **Einstellungen ▸ Lokales Modell** erneut auf **Herunterladen** klicken. Bei einer beschädigten Datei verwirft FLOW sie und lädt neu. |
| Meeting wird nicht mitgeschrieben | Ist der Notetaker eingeschaltet (**Einstellungen ▸ Notetaker**)? Dann das Recht **Bildschirm- & Systemaudioaufnahme** für **„FLOW by FRIDAY Mitschnitt“** prüfen (Systemeinstellungen ▸ Datenschutz & Sicherheit) und FLOW neu starten. Erkannt werden nur Zoom-Calls. |
| Transkript da, aber keine Notizen | Kein Groq-Key hinterlegt oder kein Internet beim Call-Ende. |
| Einrichtung noch einmal durchlaufen | **Einstellungen ▸ Ablage ▸ „Einrichtung erneut starten“**. |
| Automatisch starten beim Anmelden | FLOW startet nach dem Anmelden am Mac von selbst (unsichtbar, nur das Symbol in der Menüleiste). Abschalten: **Systemeinstellungen ▸ Allgemein ▸ Anmeldeobjekte & Erweiterungen ▸** unter **„Im Hintergrund erlauben“** den Schalter bei „FLOW by FRIDAY“ ausschalten. |
| FLOW ganz entfernen | FLOW beenden (Menüleiste ▸ Beenden), App aus *Programme* in den Papierkorb ziehen. Danach im Finder **Gehe zu ▸ Gehe zum Ordner …** *~/Library/LaunchAgents* öffnen und die Datei *FLOW by FRIDAY.plist* löschen (der Anmelde-Start). Einstellungen liegen unter *~/Library/Application Support/flow-by-friday*. Der Key steht im Programm **Schlüsselbundverwaltung** unter „FLOW by FRIDAY“. Deine Meetings bleiben unter *Dokumente*. |