

Leitfaden: Bildschirmaufnahme auf dem Mac

Bildschirm + eigene Stimme aufnehmen, Datei finden und für FIBO MEDIA bereitstellen

Empfehlung für FIBO MEDIA: Nutze die integrierte Bildschirmaufnahme von macOS. Wähle Dein Mikrofon aus und speichere die Aufnahme am besten auf dem Schreibtisch.

Wichtig - vor dem Start prüfen: Achte darauf, dass auf Deinem Bildschirm keine persönlichen oder vertraulichen Daten sichtbar sind, bevor Du mit der Aufnahme beginnst (z. B. Kontostand, Kontonummer, E-Mail-Adresse, private Nachrichten oder ähnliche Daten). Achte außerdem darauf, dass keine Detailinformationen zu unserem System (z. B. unsere Berechnungslinien) im Chart sichtbar sind.

1. Bildschirmaufnahme öffnen

Drücke gleichzeitig: Umschalt (Shift) + Command + 5

Daraufhin erscheint unten auf dem Bildschirm die macOS-Symbolleiste für Bildschirmfotos und Bildschirmaufnahmen.



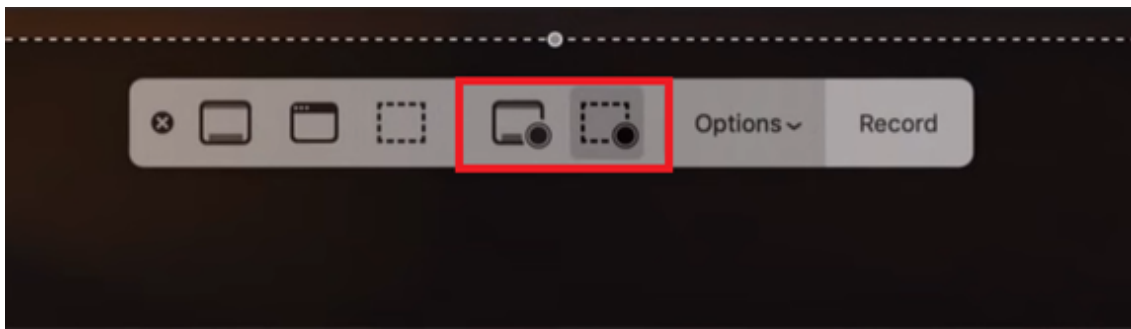
Shift, Command und 5 auf der Tastatur (markiert).

2. Aufnahmebereich auswählen

Wähle eine der Video-Optionen:

- Gesamten Bildschirm aufzeichnen – wenn der komplette Bildschirm sichtbar sein soll.
- Ausgewählten Bereich aufzeichnen – empfehlenswert, wenn nur Chart und Trading-Plattform gezeigt werden sollen.

Update (Stand August 2026): Seit macOS Tahoe 26 gibt es zusätzlich die Option „Ausgewähltes Fenster aufzeichnen“ (Record Selected Window). Damit lässt sich gezielt nur das Fenster Deiner Trading-Plattform aufnehmen, ohne andere Bereiche des Bildschirms einzublenden – praktisch, wenn mehrere Fenster geöffnet sind.



Die Symbole für „Gesamten Bildschirm aufzeichnen“ und „Ausgewählten Bereich aufzeichnen“ (markiert).

3. Unter „Optionen“ die richtigen Einstellungen wählen

Klicke in der Symbolleiste auf „Optionen“ und prüfe insbesondere diese Einstellungen:

Option	Empfehlung für FIBO MEDIA	Warum?
Sichern unter	Schreibtisch	So findest Du die Datei nach der Aufnahme sofort.
Timer	Ohne	Die Aufnahme startet direkt nach dem Klick auf „Aufzeichnen“.
Mikrofon	MacBook-Mikrofon oder Dein externes Mikrofon	Wichtig: Nicht „Ohne“ wählen, sonst wird Deine Stimme nicht aufgenommen.
Schwebende Miniatur	Optional	Kann aktiviert bleiben; die Vorschau erscheint kurz unten rechts.
Letzte Auswahl merken	Optional	Praktisch, wenn Du mehrfach denselben Bildschirmbereich aufnehmen möchtest.
Mauszeiger / Mausklicks	Optional	Kann hilfreich sein, wenn Du im Chart etwas zeigst.
Aufnahmeformat (falls vorhanden)	SDR (Am kompatibelsten)	Gute Kompatibilität für Upload und Bearbeitung.

4. Aufnahme starten

Klicke auf „Aufzeichnen“. Sprich deutlich und stelle sicher, dass Dein Chart bzw. der relevante Trading-Bereich gut sichtbar ist.



Der Button „Aufnehmen“ in der Symbolleiste (markiert).

5. Aufnahme stoppen

Wenn Du fertig bist, gibt es drei Möglichkeiten, die Aufnahme zu beenden:

- Stopptaste in der Menüleiste: Oben am Bildschirm (rechts, in der Nähe der Uhr) erscheint während der Aufnahme ein kleines Stopp-Symbol (Quadrat im Kreis). Klicke darauf.
- Tastenkombination: Drücke Command + Control + Esc – das funktioniert unabhängig davon, ob das Symbol in der Menüleiste sichtbar ist.
- Falls kein Stopp-Symbol sichtbar ist: Drücke in diesem Fall erneut Shift + Command + 5 – die Symbolleiste erscheint erneut mit einer Stopptaste.

Danach wird die Videodatei gespeichert.



Command, Control und Esc auf der Tastatur (markiert).

6. Wo finde ich meine Aufnahme?

Wenn Du unter „Sichern unter“ den Schreibtisch gewählt hast, liegt die Datei direkt auf Deinem Desktop.

macOS speichert Bildschirmaufnahmen als .mov-Datei. Der Dateiname beginnt normalerweise mit „Bildschirmaufnahme“ und enthält Datum und Uhrzeit.

Falls Du die Datei nicht findest: Öffne den Finder und suche nach „Bildschirmaufnahme“.

Kurzer Qualitätscheck vor dem Absenden

- ☐ Ist Deine Stimme klar und gut verständlich?
- ☐ Ist der relevante Chart bzw. Trading-Bereich gut lesbar?
- ☐ Sind keine privaten E-Mails, Chats, Passwörter oder sonstige vertrauliche Daten sichtbar?
- ☐ Entspricht Dein Inhalt der aktuellen FIBO MEDIA Video-Vorlage?

Wenn kein Ton aufgenommen wurde

Prüfe zuerst, ob unter „Optionen“ tatsächlich ein Mikrofon ausgewählt war und nicht „Ohne“.

Falls macOS den Mikrofonzugriff blockiert:

- 1 Öffne Apple-Menü > Systemeinstellungen.
- 2 Gehe zu Datenschutz & Sicherheit > Mikrofon.
- 3 Erlaube den Mikrofonzugriff, wenn macOS danach fragt bzw. die verwendete App dort aufgeführt ist.

4 Starte die Aufnahme anschließend erneut.



Schematischer Navigationspfad zu den Mikrofon-Einstellungen (kein Original-Screenshot).

Wichtig: Für FIBO MEDIA ist entscheidend, dass Deine eigene Stimme zusammen mit der Bildschirmaufnahme verständlich aufgenommen wird.

Trade-Dokumentation einreichen

Sobald Deine Aufnahme fertig ist, reichst Du Deine Trade-Dokumentation über unsere FIBO MEDIA-Seite ein.

1. Lade Deine Video- und, falls vorhanden, Audiodateien über den dort verlinkten Dropbox-Upload hoch.

Wichtig: Nachdem Du Deine Dateien bei Dropbox ausgewählt hast, klicke unbedingt auf "Hochladen", damit der Upload vollständig abgeschlossen wird.

2. Kehre anschließend zur FIBO MEDIA-Seite zurück, fülle Deine Kontaktdaten aus, bestätige die Einwilligung zur Bearbeitung und Veröffentlichung Deiner Aufnahmen und klicke auf "Zur Prüfung einreichen".

Bitte reiche Deine Trade-Dokumentation noch am selben Handelstag ein, an dem Du aus dem Trade ausgestiegen bist.

Quelle

Dieser Leitfaden basiert auf der aktuellen Apple-Dokumentation zur Bildschirmaufnahme auf dem Mac sowie ergänzenden Prüfungen (Stand: August 2026).

support.apple.com/de-de/guide/mac-help/mh26782/mac

FIBO Team Seite