

TRANSCRIPT · EPISODE 07

# Slow English is Calm and Effective English. Meet Peter to Learn and Relax at the same time

Line-by-line · English + Deutsch

Your English Toolbox

Welcome to the Slow English Podcast Series — the show where we train your ears step by step.

Willkommen bei der Slow English Podcast-Serie — der Sendung, in der wir deine Ohren Schritt für Schritt trainieren.

If you want to speak English with more confidence, more joy, and less stress, you are in the right place.

Wenn du Englisch mit mehr Selbstvertrauen, mehr Freude und weniger Stress sprechen möchtest, bist du hier genau richtig.

You don't need to move abroad.

Du musst nicht ins Ausland ziehen.

You don't need to study for hours every night.

Du musst nicht stundenlang jeden Abend lernen.

You don't need to be perfect.

Du musst nicht perfekt sein.

What you need are small, smart steps — steps that fit into your real life.

Was du brauchst, sind kleine, kluge Schritte — Schritte, die in dein echtes Leben passen.

Today, we begin a new journey.

Heute beginnen wir eine neue Reise.

We will practice English through the moments of a single morning.

Wir werden Englisch durch die Momente eines einzigen Morgens üben.

And to guide you through this journey, I'm bringing in someone very special.

Und um dich durch diese Reise zu führen, bringe ich jemanden ganz Besonderen mit.

He is our expert in shadowing, and he will walk with you from beginning to end.

Er ist unser Experte für Shadowing und wird dich von Anfang bis Ende begleiten.

Please welcome... Peter.

Bitte heißt...

Hello, my friends.

Hallo, meine Freunde.

I'm Peter.

Ich bin Peter.

I'm happy you're here.

Ich freue mich, dass du hier bist.

Before we begin, let me explain why my voice is so calm and so slow.

Bevor wir beginnen, lass mich erklären, warum meine Stimme so ruhig und so langsam ist.

It is not an accident.

Es ist kein Zufall.

It is a choice.

Es ist eine Wahl.

When you listen slowly, your brain relaxes.

Wenn du langsam zuhörst, entspannt sich dein Gehirn.

When your brain relaxes, you notice more.

Wenn dein Gehirn sich entspannt, bemerkst du mehr.

You hear the melody of English.

Du hörst die Melodie des Englischen.

You concentrate on every single sound.

Du konzentrierst dich auf jeden einzelnen Klang.

And this concentration makes learning deeper.

Und diese Konzentration macht das Lernen tiefer.

This is the purpose of our channel.

.....  
Das ist der Zweck unseres Kanals.

We are not here to rush.

.....  
Wir sind nicht hier, um zu hetzen.

We are here to learn slowly.

.....  
Wir sind hier, um langsam zu lernen.

We are here to enjoy the journey.

.....  
Wir sind hier, um die Reise zu genießen.

In a world so full of stress, this is your calm space.

.....  
In einer Welt voller Stress ist dies dein ruhiger Raum.

Here, you can learn without pressure.

.....  
Hier kannst du ohne Druck lernen.

Here, you can listen without fear.

.....  
Hier kannst du ohne Angst zuhören.

Here, English can become part of your life, step by step.

.....  
Hier kann Englisch Schritt für Schritt Teil deines Lebens werden.

That is why my voice is gentle.

.....  
Deshalb ist meine Stimme sanft.

Because English grows best in calm soil.

.....  
Weil Englisch am besten in ruhigem Boden wächst.

Now let me remind you what shadowing is.

.....  
Jetzt lass mich dich daran erinnern, was Shadowing ist.

Shadowing means listening and repeating with me at the same time.

.....  
Shadowing bedeutet, gleichzeitig zuzuhören und mit mir zu wiederholen.

Do not stop.

.....  
Hör nicht auf.

Do not translate word by word.

.....  
Übersetze nicht Wort für Wort.

Do not chase perfection.

.....  
Jage nicht der Perfektion hinterher.

Simply follow the rhythm.

.....  
Folge einfach dem Rhythmus.

Breathe with the language.

.....  
Atme mit der Sprache.

Let English become part of your day.

.....  
Lass Englisch Teil deines Tages werden.

You can choose to shadow only the practice sections.

.....  
Du kannst wählen, nur in den Übungsabschnitten zu shadowing.

Or you can shadow everything I say in this episode.

.....  
Oder du kannst alles, was ich in dieser Folge sage, shadowing.

That is why I speak slowly.

.....  
Deshalb spreche ich langsam.

So you can repeat everything if you want.

.....  
Damit du alles wiederholen kannst, wenn du möchtest.

Are you ready?

.....  
Bist du bereit?

Let's begin our morning together.

.....  
Lass uns gemeinsam unseren Morgen beginnen.

Now let's practice waking up.

.....  
Jetzt üben wir das Aufwachen.

This is the very first step of the day, and also the first step of our English.

.....  
Das ist der erste Schritt des Tages — und auch der erste Schritt unseres Englisch.

Listen carefully, repeat with me, and enjoy the calm rhythm.

.....  
Hör aufmerksam zu, wiederhole mit mir und genieße den ruhigen Rhythmus.

I open my eyes slowly and stretch my arms.

.....  
Ich öffne langsam die Augen und strecke meine Arme aus.

I take a deep breath and feel the air in my chest.

.....  
Ich atme tief ein und spüre die Luft in meiner Brust.

I sit up on my bed and place my feet on the floor.

.....  
Ich setze mich im Bett auf und stelle meine Füße auf den Boden.

I smile to myself and whisper, "Good morning." I rub my eyes gently and blink at the light.

.....  
Ich lächle mich an und flüstere: „Guten Morgen.“ Ich reibe mir sanft die Augen und blinzele ins Licht.

I pull the blanket away and feel the cool air on my skin.

.....  
Ich ziehe die Decke weg und spüre die kühle Luft auf meiner Haut.

I stretch my legs under the blanket and yawn softly.

.....  
Ich strecke meine Beine unter der Decke aus und gähne leise.

I listen to the silence of the room.

.....  
Ich höre die Stille des Zimmers.

I hear the soft sound of the morning outside.

.....  
Ich höre den sanften Klang des Morgens draußen.

I whisper again, "This is a new day." I repeat softly, "This is a new beginning." I say one more time, "This is my English morning." Well done.

.....  
Ich flüstere erneut: „Das ist ein neuer Tag.“ Ich wiederhole leise: „Das ist ein neuer Anfang.“  
Ich sage es noch einmal: „Ich bin bereit.“

The first minutes of the morning are not only about action.

.....  
Die ersten Minuten des Morgens sind nicht nur über Handlung.

They are about sound.

.....  
Sie sind über den Klang.

They are about attention.

.....  
Sie sind über Aufmerksamkeit.

When you repeat slowly, you give each sound its own space.

.....  
Wenn du langsam wiederholst, gibst du jedem Klang seinen eigenen Raum.

You are not rushing.

.....  
Du hetzt nicht.

You are not chasing perfection.

.....  
Du jagst nicht der Perfektion hinterher.

You are listening.

.....  
Du hörst zu.

You are noticing.

.....  
Du bemerkst.

You are allowing English to arrive gently, like light through a window.

.....  
Du lässt Englisch sanft ankommen, wie Licht durch ein Fenster.

Think of each word as a drop of water falling into a quiet pond.

.....  
Stell dir jedes Wort wie einen Wassertropfen vor, der in einen stillen Teich fällt.

One drop.

.....  
Ein Tropfen.

Then another.

.....  
Dann ein weiterer.

Slowly, the surface becomes alive with ripples.

.....  
Langsam erwacht die Oberfläche mit Wellen zum Leben.

Your English grows the same way — one sound at a time.

.....  
Dein Englisch wächst auf die gleiche Weise — ein Klang nach dem anderen.

Do not try to drink the whole pond.

.....  
Versuche nicht, den ganzen Teich zu trinken.

Take one drop.

.....  
Nimm einen Tropfen.

Repeat it.

.....  
Wiederhole ihn.

Notice it.

.....  
Beobachte ihn.

Enjoy it.

.....  
Genieße ihn.

This is mindful English.

.....  
Das ist bewusstes Englisch.

This is why we practice slowly.

.....  
Deshalb üben wir langsam.

Because in a world of noise and speed, your progress will come from calm attention.

.....  
Denn in einer Welt des Lärms und der Geschwindigkeit wird dein Fortschritt aus ruhiger Aufmerksamkeit kommen.

Every sound you repeat today is a step forward.

.....  
Jeder Klang, den du heute wiederholst, ist ein Schritt vorwärts.

And every step matters.

.....  
Und jeder Schritt zählt.

Now let's open the window together.

.....  
Jetzt öffnen wir gemeinsam das Fenster.

This moment is about letting the day, and also the language, flow in.

.....  
Dieser Moment dreht sich darum, den Tag — und auch die Sprache — einströmen zu lassen.

Repeat with me.

.....  
Wiederhole mit mir.

I walk to the window and open the curtains.

.....  
Ich gehe zum Fenster und öffne die Vorhänge.

Sunlight enters the room and warms my face.

.....  
Sonnenlicht tritt ins Zimmer ein und wärmt mein Gesicht.

I hear birds singing outside.

.....  
Ich höre die Vögel draußen singen.

The world is waking up, and so am I.

.....  
Die Welt erwacht, und ich auch.

I open the window wide and feel the morning breeze.

.....  
Ich öffne das Fenster weit und spüre die Morgenbrise.

I watch the trees moving softly in the wind.

.....  
Ich beobachte die Bäume, die sich sanft im Wind bewegen.

I smell the freshness of a new day.

.....  
Ich rieche die Frische eines neuen Tages.

I notice the quiet rhythm of the street below.

.....  
Ich bemerke den ruhigen Rhythmus der Straße unten.

I hear a distant car starting its engine.

.....  
Ich höre ein entferntes Auto, das seinen Motor startet.

I listen to the voices of people walking.

.....  
Ich höre die Stimmen der vorbeigehenden Menschen.

I close my eyes and repeat, "Good morning, English." Well done.

.....  
Ich schließe die Augen und wiederhole: „Guten Morgen, Englisch.“ Sehr gut.

When you open the window, you open your mind.

.....  
Wenn du das Fenster öffnest, öffnest du deinen Geist.

Fresh air brings new energy.

.....  
Frische Luft bringt neue Energie.

Fresh sounds bring new learning.

.....  
Frische Klänge bringen neues Lernen.

Let English enter like sunlight.

.....  
Lass Englisch wie Sonnenlicht eintreten.

Do not force meaning.

.....  
Erzwinge keine Bedeutung.

Let meaning arrive on its own.

.....  
Lass die Bedeutung von selbst ankommen.

Just as the day grows brighter, your English will grow clearer.

.....  
So wie der Tag heller wird, wird dein Englisch klarer.

When you shadow, listen for connections.

.....  
Wenn du shadowst, höre auf Verbindungen.

Listen to how words join together.

.....  
Höre, wie Wörter zusammenkommen.

Notice the music between them.

.....  
Bemerke die Musik zwischen ihnen.

This noticing is a seed.

.....  
Dieses Bemerkten ist ein Samen.

One seed each day creates a garden of language.

.....  
Ein Samen jeden Tag schafft einen Garten der Sprache.

Now let's prepare ourselves for the day.

.....  
Jetzt bereiten wir uns auf den Tag vor.

These small routines are also chances for small sentences.

.....  
Diese kleinen Routinen sind auch Möglichkeiten für kleine Sätze.

Shadow them with me.

.....  
Shadowe sie mit mir.

I walk to the bathroom and wash my face with cool water.

.....  
Ich gehe ins Badezimmer und wasche mein Gesicht mit kühlem Wasser.

I brush my teeth slowly and carefully.

Ich putze langsam und sorgfältig meine Zähne.

I look in the mirror and say, "Today will be a good day." I comb my hair and feel ready to begin.

Ich schaue in den Spiegel und sage: „Heute wird ein guter Tag.“ Ich kämme mein Haar und fühle mich bereit anzufangen.

I wash my hands and feel the freshness on my skin.

Ich wasche meine Hände und spüre die Frische auf meiner Haut.

I put cream on my face and smile softly at my reflection.

Ich creme mein Gesicht ein und lächle sanft meinem Spiegelbild zu.

I look into my eyes and say, "I can learn." I whisper again, "I am learning." I repeat once more, "I am learning slowly." Well done.

Ich schaue mir in die Augen und sage: „Ich kann lernen.“ Ich flüstere erneut: „Ich lerne.“ Ich wiederhole es noch einmal: „Ich lerne jeden Tag.“

These simple actions are not small.

Diese einfachen Handlungen sind nicht klein.

They are signals to your brain.

Sie sind Signale für dein Gehirn.

They say, "I care for myself.

Sie sagen: „Ich Sorge für mich.

I am awake.

Ich bin wach.

I am present." When you connect English with daily care, you build habits that last.

Ich bin präsent.“ Wenn du Englisch mit täglicher Pflege verbindest, baust du Gewohnheiten auf, die anhalten.

Every smile in the mirror is also a smile for your English.

Jedes Lächeln im Spiegel ist auch ein Lächeln für dein Englisch.

Think of English as your reflection.

Denk an Englisch wie an dein Spiegelbild.

It is always there.

Es ist immer da.

It grows clearer when you pay attention.

Es wird klarer, wenn du ihm Aufmerksamkeit schenkst.

It shines brighter when you speak kindly to yourself.

Es leuchtet heller, wenn du freundlich mit dir selbst sprichst.

Now let's practice breakfast together.

Jetzt üben wir gemeinsam das Frühstück.

This is not only about food.

Das ist nicht nur über Essen.

It is about beginning your day with energy in language.

Es darum, deinen Tag mit sprachlicher Energie zu beginnen.

Repeat with me.

Wiederhole mit mir.

I walk into the kitchen and fill a glass with water.

Ich gehe in die Küche und fülle ein Glas mit Wasser.

I drink slowly and feel the freshness inside.

Ich trinke langsam und spüre die Frische innen.

I prepare a cup of hot coffee.

Ich bereite eine Tasse heißen Kaffee vor.

I take a sip and enjoy the warm taste.

Ich nehme einen Schluck und genieße den warmen Geschmack.

I place bread in the toaster and wait for the sound.

Ich lege Brot in den Toaster und warte auf das Geräusch.

I spread butter on my toast and take a bite.

.....  
Ich streiche Butter auf meinen Toast und nehme einen Biss.

I cut some fruit and put it on a small plate.

.....  
Ich schneide etwas Obst und lege es auf einen kleinen Teller.

I take another sip of coffee and feel more awake.

.....  
Ich nehme noch einen Schluck Kaffee und fühle mich wacher.

I look out the window as I eat.

.....  
Ich schaue aus dem Fenster, während ich esse.

I say softly, "This is my English breakfast." I repeat again, "This is my English time." Well done.

.....  
Ich sage leise: „Das ist mein Englisch-Frühstück.“ Ich wiederhole erneut: „Das ist meine Englisch-Zeit.“ Sehr gut.

Breakfast is more than food.

.....  
Frühstück ist mehr als Essen.

It is fuel for your body.

.....  
Es ist Treibstoff für deinen Körper.

It is also fuel for your language.

.....  
Es ist auch Treibstoff für deine Sprache.

While you eat, you can listen.

.....  
Während du isst, kannst du zuhören.

While you drink, you can repeat.

.....  
Während du trinkst, kannst du wiederholen.

English does not need extra hours.

.....  
Englisch braucht keine Extrastunden.

It needs small moments.

.....  
Es braucht kleine Momente.

Breakfast can be one of those moments.

.....  
Das Frühstück kann einer dieser Momente sein.

Every bite can be a sentence.

.....  
Jeder Biss kann ein Satz sein.

Every sip can be a sound.

.....  
Jeder Schluck kann ein Klang sein.

Every word can be a seed.

.....  
Jedes Wort kann ein Samen sein.

Now let's include technology in our morning.

.....  
Jetzt beziehen wir Technologie in unseren Morgen ein.

But this time, we use it with care and purpose.

.....  
Aber dieses Mal benutzen wir sie mit Sorgfalt und Absicht.

Repeat with me.

.....  
Wiederhole mit mir.

I check my phone, but only for a short time.

.....  
Ich überprüfe mein Handy, aber nur für kurze Zeit.

I read one message and then put it away.

.....  
Ich lese eine Nachricht und lege es dann weg.

I choose to focus on myself this morning.

.....  
Ich entscheide mich, mich heute Morgen auf mich selbst zu konzentrieren.

I play a short podcast and let the words flow.

.....  
Ich spiele einen kurzen Podcast und lasse die Wörter fließen.

I listen to a calm voice and feel more relaxed.

.....  
Ich höre eine ruhige Stimme und fühle mich entspannter.

I put my phone down and take another deep breath.

.....  
Ich lege mein Handy hin und atme wieder tief ein.

I whisper, "English is my calm." I say again, "English is my practice." Well done.

Ich flüstere: „Englisch ist meine Ruhe.“ Ich sage erneut: „Englisch ist meine Übung.“ Sehr gut.

Technology can steal your peace.

Technologie kann deinen Frieden stehlen.

But it can also serve your growth.

Aber sie kann auch deinem Wachstum dienen.

You decide how to use it.

Du entscheidest, wie du sie benutzt.

One podcast.

Ein Podcast.

One slow minute.

Eine ruhige Minute.

That is enough to plant a seed.

Das ist genug, um einen Samen zu pflanzen.

Later, the seed will grow.

Später wird der Samen wachsen.

Think of every notification as a choice.

Denk an jede Benachrichtigung als eine Wahl.

Ignore the noise.

Ignoriere das Rauschen.

Choose the words.

Wähle die Wörter.

Shadow the sounds.

Shadowe die Klänge.

That is how you create progress.

So erzeugst du Fortschritt.

Now let's get ready to leave the house.

.....  
Jetzt bereiten wir uns vor, das Haus zu verlassen.

This is the last practice of the morning.

.....  
Das ist die letzte Übung des Morgens.

Shadow these actions with me.

.....  
Shadowe diese Handlungen mit mir.

I stand up and stretch my body again.

.....  
Ich stehe auf und strecke meinen Körper erneut aus.

I roll my shoulders back and take another deep breath.

.....  
Ich rolle meine Schultern zurück und atme noch einmal tief ein.

I look outside once more and notice the changing sky.

.....  
Ich schaue noch einmal nach draußen und bemerke den sich ändernden Himmel.

I feel grateful for a new day.

.....  
Ich bin dankbar für einen neuen Tag.

I put on my clothes and tie my shoes.

.....  
Ich ziehe mich an und binde meine Schuhe.

I pick up my bag and check that I have my keys.

.....  
Ich nehme meine Tasche und überprüfe, ob ich meinen Schlüssel habe.

I take one last look at the mirror before leaving.

.....  
Ich werfe einen letzten Blick in den Spiegel, bevor ich gehe.

I step outside and feel the air on my face.

.....  
Ich trete nach draußen und spüre die Luft auf meinem Gesicht.

I walk down the street and hear the sounds of the city waking up.

.....  
Ich gehe die Straße entlang und höre die Klänge der erwachenden Stadt.

I see a neighbor and say, "Good morning." I hear the sound of a bus driving past.

.....  
Ich sehe einen Nachbarn und sage: „Guten Morgen.“ Ich höre das Geräusch eines vorbeifahrenden Busses.

I walk forward and say, "This is my English walk." Well done.

.....  
Ich gehe weiter und sage: „Das ist mein Englisch-Spaziergang.“ Sehr gut.

Leaving the house is like entering the world of English.

.....  
Das Haus zu verlassen ist wie das Eintreten in die Welt des Englischen.

You carry with you the calm you created.

.....  
Du trägst die Ruhe mit dir, die du erschaffen hast.

You carry with you the words you repeated.

.....  
Du trägst die Wörter mit dir, die du wiederholt hast.

When you step outside, remember: English can walk with you.

.....  
Wenn du nach draußen trittst, denk daran: Englisch kann mit dir gehen.

It is not only in books.

.....  
Es ist nicht nur in Büchern.

It is in your breath.

.....  
Es ist in deinem Atem.

It is in your steps.

.....  
Es ist in deinen Schritten.

It is in your voice.

.....  
Es ist in deiner Stimme.

You have practiced your entire morning in English.

.....  
Du hast deinen gesamten Morgen auf Englisch geübt.

From waking up, to breakfast, to leaving home.

.....  
Vom Aufwachen über das Frühstück bis zum Verlassen des Hauses.

That is beautiful work.

.....  
Das ist wunderschöne Arbeit.

Now I want to hear from you.

.....  
Jetzt möchte ich von dir hören.

Which sentence felt most natural to you today?

.....  
Welcher Satz fühlte sich heute am natürlichsten an?

Which sentence felt hardest — and why?

.....  
Welcher Satz war am schwersten — und warum?

Share your answers in the comments.

.....  
Teile deine Antworten in den Kommentaren.

Your words can help another learner who feels exactly like you.

.....  
Deine Worte können einem anderen Lernenden helfen, der sich genau wie du fühlt.

This show is more than a podcast.

.....  
Diese Sendung ist mehr als ein Podcast.

It is a community.

.....  
Es ist eine Gemeinschaft.

We learn together.

.....  
Wir lernen gemeinsam.

We grow together.

.....  
Wir wachsen gemeinsam.

Don't forget to subscribe and join us again.

.....  
Vergiss nicht zu abonnieren und wieder dabei zu sein.

Next time, Julia will guide you deeper into shadowing practice with new parts of the day.

.....  
Beim nächsten Mal wird Julia dich tiefer in die Shadowing-Praxis mit neuen Tagesabschnitten führen.

You don't want to miss it.

.....  
Das willst du nicht verpassen.

Listen slowly.

.....  
Hör langsam zu.

Learn deeply.

.....  
Lerne tief.

Speak confidently.

.....  
Sprich selbstbewusst.