

VOCABULARY · EPISODE 07

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

Key words & expressions · English + Deutsch

Your English Toolbox

1

shadowing

Schattenmethode · Shadowing

DEF

a language learning technique where you listen and repeat what you hear almost simultaneously

Unlike dictation (write what you hear) or repetition after a pause, shadowing happens in real time — you follow the speaker like a shadow.

DE

Eine Sprachlernmethode, bei der man fast gleichzeitig zuhört und wiederholt.

Im Gegensatz zu Diktat oder Wiederholung nach einer Pause findet Shadowing in Echtzeit statt.

Shadowing with native-speed audio forces your brain to process English at its real rhythm.

Shadowing with native-speed audio forces your brain to process English at its real rhythm. -> Shadowing mit Muttersprachler-Tempo zwingt dein Gehirn, Englisch in seinem echten Rhythmus zu verarbeiten.

Start shadowing with slow, clear recordings before moving to natural-speed conversations.

Start shadowing with slow, clear recordings before moving to natural-speed conversations. -> Beginne mit Shadowing bei langsamen, klaren Aufnahmen, bevor du zu natürlichen Gesprächen übergehst.

2

to stretch

sich strecken · dehnen

DEF

to extend your body, limbs, or muscles to their full length, especially after sleep or rest

Morning stretching signals the body that the day is beginning — a gentle physical reset that improves blood flow and reduces stiffness.

DE

Körper, Gliedmaßen oder Muskeln in voller Länge ausdehnen, besonders nach dem Schlafen.

Morgendliches Strecken signalisiert dem Körper, dass der Tag beginnt.

I stretch my arms above my head the moment I wake up.

I stretch my arms above my head the moment I wake up. -> Ich strecke meine Arme über den Kopf, sobald ich aufwache.

A five-minute stretch in the morning sets your body up for the whole day.

A five-minute stretch in the morning sets your body up for the whole day. -> Ein fünfminütiges Dehnen am Morgen bereitet den Körper auf den ganzen Tag vor.

3

mindful

achtsam · bewusst im Moment

DEF

paying full, calm attention to the present moment without distraction or judgment

Mindfulness is both a quality and a practice — being mindful means choosing to notice what is happening right now instead of running on autopilot.

DE

Volle, ruhige Aufmerksamkeit auf den gegenwärtigen Moment richten.

Achtsamkeit ist sowohl eine Eigenschaft als auch eine Praxis.

Being mindful while brushing your teeth takes practice — your brain wants to plan the day instead.

Being mindful while brushing your teeth takes practice. -> Achtsam zu sein, während man Zähne putzt, erfordert Übung.

A mindful morning routine means doing each task with full attention, not rushing.

A mindful morning routine means doing each task with full attention. -> Eine achtsame Morgenroutine bedeutet, jede Aufgabe mit voller Aufmerksamkeit zu erledigen.

4

to brew

aufbrühen · kochen

DEF

to make tea or coffee by adding hot water and leaving it to develop flavour

Brewing is patient — you don't rush it. The word implies time, heat, and slow development, unlike 'making instant coffee'.

DE

Tee oder Kaffee durch Zugabe von heißem Wasser zubereiten.

Aufbrühen braucht Geduld — man beeilt sich dabei nicht.

He brewed a pot of strong coffee and sat quietly before the house woke up.

He brewed a pot of strong coffee and sat quietly. -> Er brühte einen Krug starken Kaffee auf und saß ruhig da.

Let the tea brew for at least four minutes to get the full flavour.

Let the tea brew for at least four minutes to get the full flavour. -> Lass den Tee mindestens vier Minuten ziehen, um das volle Aroma zu bekommen.

5

to exhale

ausatmen · die Luft herauslassen

DEF

to breathe out slowly; to release air from your lungs

Exhalation is the calming half of the breathing cycle — mindfulness teachers focus on the exhale because it activates the body's rest response.

DE

Langsam ausatmen; Luft aus den Lungen ablassen.

Die Ausatmung ist die beruhigende Hälfte des Atemzyklus.

Exhale slowly through your mouth and feel your shoulders drop.

Exhale slowly through your mouth and feel your shoulders drop. -> Atme langsam durch den Mund aus und spüre, wie deine Schultern sinken.

She exhaled deeply at the end of the practice and felt her whole body relax.

She exhaled deeply at the end of the practice. -> Sie atmete am Ende der Übung tief aus.

6

a breeze

eine Brise · ein Kinderspiel

DEF

a gentle, light wind; informally, something very easy to do

Two core meanings: literal (a soft wind on a morning walk) and figurative ('it was a breeze' = it was very easy). Both are common.

DE

Ein sanfter, leichter Wind; umgangssprachlich etwas sehr Leichtes.

Zwei Kernbedeutungen: wörtlich (sanfter Wind) und übertragen (es war ein Kinderspiel).

She opened the window and felt the morning breeze on her face.

She opened the window and felt the morning breeze on her face. -> Sie öffnete das Fenster und spürte die Morgenbrise auf ihrem Gesicht.

The vocabulary test was a breeze — we had practised everything the week before.

The vocabulary test was a breeze. -> Der Vokabeltest war ein Kinderspiel.

7

to linger

verweilen · sich aufhalten

DEF

to stay somewhere or continue doing something longer than necessary, usually because you are enjoying it

Lingering is the opposite of rushing — a beautiful word for the quality of slowing down and savouring a moment.

DE

Irgendwo länger als nötig bleiben oder etwas fortsetzen, weil man es genießt.

Verweilen ist das Gegenteil von Eilen — ein schönes Wort für die Qualität des Verlangsamens.

She lingered over her morning coffee, listening to the birds outside.

She lingered over her morning coffee, listening to the birds outside. -> Sie verweilte bei ihrem Morgenkaffee und hörte den Vögeln draußen zu.

Don't linger in bed too long, or the whole morning slips away.

Don't linger in bed too long, or the whole morning slips away. -> Halte dich nicht zu lange im Bett auf, sonst vergeht der ganze Morgen.

8

to murmur**murmeln · leise flüstern****DEF**

to speak or make a sound in a low, soft, gentle voice

Murmuring is quieter and gentler than whispering — it can be the sound of a person, water, or a crowd at a distance. Perfect for calm morning English.

DE

Mit einer leisen, sanften Stimme sprechen oder Geräusche machen.

Murmeln ist leiser und sanfter als Flüstern — kann das Geräusch einer Person, von Wasser oder einer fernen Menge sein.

She murmured good morning without fully opening her eyes.

She murmured good morning without fully opening her eyes. -> Sie murmelte guten Morgen, ohne die Augen ganz zu öffnen.

The stream murmured softly as he stood at the window.

The stream murmured softly as he stood at the window. -> Der Bach murmelte sanft, während er am Fenster stand.

9

to emerge**auftauchen · herauskommen****DEF**

to come out from a place or situation, especially slowly and after a period inside

The word carries a sense of gradual appearance — you emerge from sleep, from a difficult time, from inside a building. Full of possibility.

DE

Aus einem Ort oder einer Situation herauskommen, besonders langsam und nach einer Zeit drinnen. Das Wort trägt ein Gefühl des allmählichen Erscheinens.

She emerged from the bathroom feeling fresh and ready for the day.

She emerged from the bathroom feeling fresh and ready for the day. -> Sie kam frisch und bereit für den Tag aus dem Badezimmer.

He emerged slowly from a deep sleep, unsure for a moment of where he was.

He emerged slowly from a deep sleep. -> Er tauchte langsam aus einem tiefen Schlaf auf.

10

to wander**umherwandern · schlendern****DEF**

to walk slowly and without a specific destination; to let your mind move without direction

Wandering is relaxed and unstructured — it can be physical (wander around campus) or mental (let your mind wander). Both are restful.

DE

Langsam und ohne bestimmtes Ziel gehen; den Geist ohne Richtung schweifen lassen.

Wandern ist entspannt und unstrukturiert — physisch oder geistig.

On Sunday mornings she wanders around the market without any particular goal.

On Sunday mornings she wanders around the market. -> Sonntags morgens schlendert sie ohne bestimmtes Ziel über den Markt.

Let your mind wander for a few minutes — sometimes the best ideas arrive that way.

Let your mind wander for a few minutes. -> Lass deinen Geist ein paar Minuten schweifen.