

TRANSCRIPT · EPISODE 09

How to Talk to Yourself

Line-by-line · English + Deutsch

1003 lines

Your English Toolbox

Welcome to the Slow Listening podcast

Willkommen zum Slow Listening Podcast

series, the show where we train your ears

Serie, die Show, in der wir deine Ohren trainieren

step by step.

Schritt für Schritt.

Today, we're diving into something that

Heute tauchen wir in etwas ein, das

affects all of us; how the way we talk to

uns alle betrifft; wie die Art, wie wir mit

ourselves shapes our confidence and

uns selbst sprechen, unser Selbstvertrauen und

learning.

das Lernen beeinflusst.

Julia, listen to this question carefully.

Julia, höre dir diese Frage genau an.

Have you ever thought you made a really

Hast du jemals gedacht, dass du einen wirklich

dumb mistake?

dummen Fehler gemacht hast?

I have.

.....
Ich habe.

Sometimes that voice inside can be

.....
Manchmal kann diese Stimme in uns

so quick to judge, and it's not always

.....
so schnell urteilen, und sie ist nicht immer

kind.

.....
freundlich.

And that self-talk can either push us

.....
Und dieses Selbstgespräch kann uns entweder

forward or hold us back.

.....
voranbringen oder zurückhalten.

So here's a challenge for everyone

.....
Also hier ist eine Herausforderung für alle

listening; pay close attention to your

.....
Zuhörer; achte genau auf deine

thoughts.

.....
Gedanken.

Are they helping you grow, or

.....
Helfen sie dir zu wachsen oder

getting in your way?

.....
stehen sie dir im Weg?

If you've ever felt stuck or frustrated,

.....
Wenn du dich jemals festgefahren oder frustriert

this episode is for you.

.....
gefühlst hast, ist diese Episode für dich.

Let's learn to

.....
Lass

change that voice together, starting

.....
uns gemeinsam lernen, diese Stimme zu

today.

.....
verändern, beginnend

And here's the surprising truth; you've

.....
heute.

been talking to yourself your whole life,

.....
Und hier ist die überraschende Wahrheit; du

whether you realize it or not.

.....
sprichst dein ganzes Leben lang mit dir selbst,

We were inspired by the book How to Talk

.....
ob du es bemerkst oder nicht.

to Yourself by Roe Mitchell, and we'll use

.....
Wir wurden von dem Buch "Wie man mit sich selbst

its ideas as the foundation for today's

.....
spricht" von Roe Mitchell inspiriert, und wir werden

discussion.

.....
seine Ideen als Grundlage für die heutige

And here's why you'll want to stay with us

.....
Diskussion verwenden.

today; the book How to Talk to Yourself

.....
Und hier ist, warum du heute bei uns bleiben

by Roe Mitchell is full of strategies to

.....
möchtest; das Buch "Wie man mit sich selbst

transform that inner voice.

.....
spricht" von Roe Mitchell ist voller Strategien, um

Reading the

.....
whole book might take you six to eight

.....
diese innere Stimme zu transformieren.

hours, but in this episode, just 30

.....
gesamte Buch zu lesen könnte dich sechs bis acht

minutes, we'll bring you the best lessons.

.....
Stunden kosten, aber in dieser Episode, nur 30

Think about that.

.....
Minuten, bringen wir dir die besten Lektionen.

Half an hour now saves

.....
you hours of reading later and gives you

.....
Denk darüber nach.

the tools to change a lifelong habit.

.....
dir Stunden des Lesens später und gibt dir

So let's dive in together.

.....
die Werkzeuge, um eine lebenslange Gewohnheit zu

Today, you're

.....
not just listening; you're rewriting the

.....
verändern.

script of your own mind.

.....
Also lass uns gemeinsam eintauchen.

So let's start with a simple question.

.....
hörst du nicht nur zu; du schreibst das

Julia, how often do you actually pay

.....
Drehbuch deines eigenen Geistes neu.

attention to the voice in your head?

.....
Lass uns also mit einer einfachen Frage beginnen.

That's a great way to begin.

.....
Julia, wie oft achtest du tatsächlich auf die

Honestly, I used to almost never notice

.....
Stimme in deinem Kopf?

My inner voice was like background

.....
Das ist ein großartiger Anfang.

noise; it was there all the time, but I

.....
Ehrlich gesagt, habe ich sie früher fast nie

didn't realize how much it influenced me

.....
bemerkte.

until I started paying attention.

.....
Geräusch; sie war die ganze Zeit da, aber ich

here's the thing;

.....
habe nicht realisiert, wie sehr sie mich

most of the time, it wasn't kind.

.....
beeinflusste, bis ich anfang, darauf zu achten.

It was

.....
Und

critical,

.....
hier ist die Sache;

impatient,

.....
die meiste Zeit war sie nicht freundlich.

and sometimes

.....
kritisch,

even cruel.

.....
ungeduldig,

Let me ask you, Martin, when you catch

.....
und manchmal

yourself thinking, are those thoughts

.....
sogar grausam.

usually supportive or judgmental?

.....
Lass mich dich fragen, Martin, wenn du dich

If I'm being real, for years

.....
dabei ertapst, nachzudenken, sind diese Gedanken

they were judgmental.

.....
normalerweise unterstützend oder wertend?

If I made a mistake, I would call myself

.....
Wenn ich ehrlich bin, waren sie jahrelang

stupid or lazy or careless, and I thought

.....
wertend.

that being hard on myself would push me to

.....
Wenn ich einen Fehler machte, nannte ich mich

improve.

.....
dumm oder faul oder nachlässig, und ich dachte,

But what actually happened, I

.....
just felt smaller, more anxious, less

.....
dass es mich antreiben würde, mich zu

motivated, and I think many of our

.....
verbessern.

listeners can relate.

.....
fühlte mich nur kleiner, ängstlicher, weniger

Quick question for

.....
you, audience; if you had to describe your

.....
motiviert, und ich denke, viele unserer

self-talk right now in one word, what

.....
Zuhörer können sich damit identifizieren.

would it be?

.....
Frage an euch, Publikum; wenn du dein

Encouraging, harsh, neutral?

.....
Take a second to think about it.

.....
Selbstgespräch gerade jetzt in einem Wort

Yes.

.....
beschreiben müsstest, welches wäre es?

That's such an important reflection

.....
hart, neutral?

because once you become aware of the

.....
Nimm dir einen Moment, um darüber nachzudenken.

quality of your self-talk, you realize

.....
Ja.

it's like a constant companion.

.....
Das ist eine so wichtige Reflexion,

Imagine

walking around all day with someone

denn sobald du dir der

whispering in your ear; if that person is

Qualität deines Selbstgesprächs bewusst wirst, realisierst du,

supportive, you feel stronger; if that

dass es wie ein ständiger Begleiter ist.

person is critical, life feels heavier.

vor, den ganzen Tag mit jemandem

And here's something fascinating; the

herumzulaufen, der dir ins Ohr flüstert; wenn diese

voice we develop usually starts early in

Person unterstützend ist, fühlst du dich stärker; wenn diese

life.

Person kritisch ist, fühlt sich das Leben schwerer an.

Childhood experiences, school,

social comparisons, even social media; all

Und hier ist etwas Faszinierendes; die

of these shape how we speak to

Stimme, die wir entwickeln, beginnt normalerweise früh im

ourselves.

Leben.

Exactly.

soziale Vergleiche, sogar soziale Medien; all

I remember a time in school when

I froze during a presentation.

das formt, wie wir mit

classmates laughed, and from that day on,

uns selbst sprechen.

my inner voice kept repeating, "You're

Genau.

terrible at public speaking.

ich während einer Präsentation erstarre.

Don't even

Meine

try." And the crazy part?

Klassenkameraden lachten, und von diesem Tag an

That voice

stayed with me for years long after the

wiederholte meine innere Stimme immer wieder: "Du

event itself.

bist schrecklich im öffentlichen Sprechen.

Julia, do you have a moment

Versuch es

when your self-talk began to turn

gar nicht." Und das Verrückte?

negative?

blieb jahrelang bei mir, lange nachdem das

Yes, definitely.

.....
Ereignis selbst vorbei war.

For me, it was around

.....
Julia, hast du einen Moment,

body image.

.....
in dem dein Selbstgespräch negativ wurde?

I compared myself to other

.....
girls in magazines and on TV, and I told

.....
Ja, auf jeden Fall.

myself, "You're not good enough." That

.....
Körperbild.

became a loop in my head, and every time I

.....
Mädchen in Zeitschriften und im Fernsehen, und ich sagte

looked in the mirror, the voice repeated

.....
mir: "Du bist nicht gut genug." Das

It's heartbreaking how quickly those

.....
wurde zu einer Schleife in meinem Kopf, und jedes Mal, wenn ich

words become beliefs, and this brings us

.....
in den Spiegel schaute, wiederholte die Stimme

to a crucial point.

.....
es.

The brain actually

.....
Es ist herzerreißend, wie schnell diese

treats repeated thoughts like facts.

.....
Worte zu Überzeugungen werden, und das bringt uns

So if

.....
you tell yourself every day that you're a

.....
zu einem entscheidenden Punkt.

failure, your brain starts to believe it.

.....
wiederholte Gedanken tatsächlich wie Fakten.

That's huge, and it also explains why

.....
dir jeden Tag sagst, dass du ein

self-talk can affect not just our emotions

.....
Versager bist, beginnt dein Gehirn, es zu glauben.

but even our physiology.

.....
Das ist riesig, und es erklärt auch, warum

Think about it;

.....
when you say, "I can't handle this,"

.....
Selbstgespräche nicht nur unsere Emotionen

your body reacts with stress.

.....
beeinflussen können, sondern sogar unsere Physiologie.

Your heart

.....
Denk

.....
races, your breathing gets shallow.

.....
darüber nach; wenn du sagst: "Ich kann das nicht

On the

.....
other hand, if you say, "This is tough,

.....
bewältigen," reagiert dein Körper mit Stress.

but I'll take it one step at a time," your

.....
schlägt schneller, dein Atem wird flach.

body relaxes a little.

.....
anderen Seite, wenn du sagst: "Das ist hart,

Audience, have you

.....
ever noticed how a single thought can

.....
aber ich werde es Schritt für Schritt angehen," entspannt sich

change how your body feels?

.....
dein Körper ein wenig.

That's the

.....
Publikum, habt ihr

power of language.

.....
schon einmal bemerkt, wie ein einziger Gedanke

And the language we use with ourselves

.....
dein Körpergefühl verändern kann?

matters even more than what others say to

.....
Macht der Sprache.

us

.....
Und die Sprache, die wir mit uns selbst verwenden,

because we hear it constantly. And

.....
zählt sogar mehr als das, was andere zu

unfortunately, many of us use words we

.....
uns sagen,

would never say to a friend.

.....
weil wir sie ständig hören.

We call

.....
Und

ourselves stupid, worthless, ugly,

.....
leider verwenden viele von uns Worte, die wir

lazy.

.....
niemals zu einem Freund sagen würden.

So here's a question for you,

.....
Wir nennen

Martin.

.....
uns selbst dumm, wertlos, hässlich,

Why do you think it's easier to be

.....
compassionate to others than to

.....
faul.

ourselves?

.....
Martin.

I think it's because we're taught to value

.....
Mitgefühl für andere zu haben als für

kindness toward others, but not toward

.....
uns selbst?

ourselves.

.....
Ich denke, es liegt daran, dass wir gelehrt werden,

Society often praises

.....
self-criticism as discipline.

.....
Freundlichkeit gegenüber anderen zu schätzen, aber nicht

If you push yourself harder, people say

.....
gegenüber uns selbst.

you're strong.

.....
Selbstkritik als Disziplin.

But actually, relentless

.....
self-criticism just breaks you down, and

.....
Wenn du dich härter antreibst, sagen die Leute,

that's why the shift to compassionate

.....
du bist stark.

self-talk is revolutionary.

.....
unbarmherzige Selbstkritik dich nur nieder, und

It's not

.....
indulgence; it's survival.

.....
deshalb ist der Wechsel zu mitfühlendem

It's

.....
growth.

.....
Selbstgespräch revolutionär.

Yes, and that shift starts with awareness.

.....
Nachgiebigkeit; es ist Überleben.

Here's a simple exercise.

.....
Wachstum.

For one day,

.....
write down the sentences you hear in your

.....
Ja, und dieser Wechsel beginnt mit Bewusstsein.

head.

.....
Hier ist eine einfache Übung.

Don't judge them; just collect them

.....
Schreibe einen Tag lang

like a scientist.

.....
die Sätze auf, die du in deinem

At the end of the day,

.....
look at your list.

.....
Kopf hörst.

Are the sentences

.....
Urteile nicht über sie; sammle sie

supportive or destructive?

.....
einfach wie ein Wissenschaftler.

That awareness

.....
Am Ende des Tages

alone can be shocking.

.....
schaue dir deine Liste an.

I love that.

.....
unterstützend oder destruktiv?

And once you see the

.....
Allein dieses Bewusstsein

patterns, the next step is to challenge

.....
kann schockierend sein.

them.

.....
Ich liebe das.

Let me give an example.

.....
Und sobald du die

Suppose you

.....
write down, "I always fail." Now,

.....
Muster siehst, ist der nächste Schritt, sie zu hinterfragen.

is that true?

.....
Lass mich ein Beispiel geben.

Always?

.....
Angenommen, du

Or have you had

.....
successes too?

.....
schreibst: "Ich scheitere immer." Ist das

When you ask these questions, you weaken

.....
wahr?

the power of the negative statement.

.....
Erfolge?

Julia, do you have a favorite technique

.....
Wenn du diese Fragen stellst, schwächst du

for challenging negative self-talk?

.....
die Macht der negativen Aussage.

Yes.

.....
Julia, hast du eine Lieblingsmethode,

I like reframing.

.....
um negatives Selbstgespräch herauszufordern?

For example, instead of

.....
saying, "I'm terrible at this," I try to

.....
Ja.

say, "I'm learning.

.....
Ich mag das Umformulieren.

I haven't mastered it

.....
Zum Beispiel, anstatt

yet, but I'm improving." The word yet is

.....
zu sagen: "Ich bin schrecklich darin," versuche ich zu

so powerful.

.....
sagen: "Ich lerne.

It opens the door to growth.

.....
Ich habe es noch nicht

Audience, you can try this right

.....
beherrscht, aber ich verbessere mich." Das Wort noch ist

now.

.....
so mächtig.

Take a negative sentence you often

.....
Es öffnet die Tür zum Wachstum.

tell yourself and add the word yet.

.....
Publikum, ihr könnt das jetzt gleich

Notice how it changes the feeling.

.....
ausprobieren.

That's brilliant.

.....
dir selbst sagst, und füge das Wort noch hinzu.

And there's another tool

.....
I like, the friend test.

.....
Achte darauf, wie sich das Gefühl verändert.

Ask yourself,

.....

"Would I say this to a friend in the same

.....

Das ist brillant.

situation?" If the answer is no, then why

.....

das ich mag, den Freundetest.

say it to yourself?

.....

"Würde ich das zu einem Freund in der gleichen

And here's a little

.....

secret.

.....

Situation sagen?" Wenn die Antwort nein ist, warum

Your brain doesn't know the

.....

difference between real and imagined

.....

solltest du es dir selbst sagen?

experiences.

.....

Geheimnis.

So when you practice kinder

.....

Dein Gehirn kennt den

self-talk, your brain begins to believe it

.....

Unterschied zwischen realen und imaginierten

just as it once believed the negative

.....

Erfahrungen nicht.

loops.

.....

mit dir selbst sprichst, beginnt dein Gehirn, es zu glauben

Exactly.

.....

genauso wie es einmal die negativen

And this is where repetition

.....

comes in.

.....

Schleifen geglaubt hat.

Just like negative thoughts become beliefs

.....

Genau.

through repetition, positive thoughts can

.....

Genau wie negative Gedanken durch Wiederholung zu Überzeugungen

too.

.....

werden, können positive Gedanken das auch.

But it takes practice.

.....

Aber es erfordert

You can't

.....

say, "I'm worthy," once and expect your

.....

Übung.

brain to change overnight.

.....

und erwarten, dass sich dein Gehirn über Nacht ändert.

It's about

.....

Es geht darum,

building a habit of kindness.

.....

eine Gewohnheit der Freundlichkeit aufzubauen.

One

.....

Eine

practical way is affirmations.

.....

praktische Methode sind Affirmationen.

But, and I

.....
Aber, und ich

want to emphasize this, not empty,

.....
möchte das betonen, nicht leere,

unrealistic affirmations.

.....
unrealistische Affirmationen.

Saying, "I'm the

.....
Zu sagen: "Ich bin die

most successful person in the world,"

.....
erfolgreichste Person der Welt,"

when you don't believe it will feel fake.

.....
wenn du es nicht glaubst, wird sich falsch anfühlen.

Instead, use gentle, believable

.....
Stattdessen verwende sanfte, glaubwürdige

affirmations like, "I'm learning to trust

.....
Affirmationen wie: "Ich lerne zu ver

myself."

.....
trauen."

That's key.

.....
Das ist entscheidend.

Start with something you can believe and

.....
Beginne mit etwas, das du glauben kannst, und

pair it with action.

.....
verbinde es mit Handlung.

For example, if you say, "I'm capable of

.....
Zum Beispiel, wenn du sagst: "Ich bin fähig zum

growth," then actually try something new,

.....
Wachsen," dann versuche tatsächlich etwas Neues,

even if it's small.

.....
auch wenn es klein ist.

The action reinforces

.....
Die Handlung verstärkt

the thought.

.....
den Gedanken.

Julia, can you share a personal example of

.....
Julia, kannst du ein persönliches Beispiel teilen von

how affirmations or reframing worked for

.....
wie Affirmationen oder Umformulieren für

you?

.....
dich funktioniert haben?

Sure.

.....
Sicher.

A few years ago, I was terrified of

.....
Vor ein paar Jahren hatte ich Angst vor

speaking up in meetings.

.....
Wortmeldungen in Besprechungen.

My inner voice

.....
Meine innere Stimme

said, "You'll sound stupid." So I started

.....
sagte: "Du wirst dumm klingen." Also begann ich

using a new phrase, "I have ideas worth

.....
eine neue Phrase zu verwenden: "Ich habe Ideen, die es wert sind,

sharing." At first, it felt

.....
geteilt zu werden." Am Anfang fühlte es sich

uncomfortable, but each time I spoke, even

.....
unangenehm an, aber jedes Mal, wenn ich sprach, sogar

a little, I reinforced that

.....
ein bisschen, verstärkte ich diesen

belief.

.....
Glauben.

Over time, the fear shrank.

.....
Mit der Zeit schrumpfte die Angst.

And that's the magic.

.....
Und das ist die Magie.

Words plus

.....
Worte plus

repetition plus action equal to

.....
Wiederholung plus Handlung ergeben

transformation.

.....
Transformation.

Love that formula.

.....
Diese Formel liebe ich.

And I think we should

.....
Und ich denke, wir sollten

also talk about mindfulness

.....
auch über Achtsamkeit sprechen,

because sometimes self-talk spirals so

.....
weil das Selbstgespräch sich manchmal so

fast we don't even notice it.

.....
schnell dreht, dass wir es gar nicht bemerken.

Mindfulness, pausing, breathing, grounding

.....
Achtsamkeit, Innehalten, Atmen, Erden

creates a space where we can catch the

.....
schafft einen Raum, in dem wir den

thought before it controls us.

.....
Gedanken fangen können, bevor er uns kontrolliert.

Audience, next time you feel anxious, try

.....
Publikum, das nächste Mal, wenn du dich ängstlich fühlst, versuch

this.

.....
das.

Stop, take three slow

.....
Stoppe, nimm drei langsame

breaths, and ask, "What did I just tell

.....
Atemzüge und frage: "Was habe ich mir gerade

myself?" You'll be surprised by what you

.....
gesagt?" Du wirst überrascht sein, was du

hear.

.....
hörst.

Yes.

.....
Und Achtsamkeit hilft uns auch, zu entwickeln

And mindfulness also helps us develop

.....
compassion

.....
Mitgefühl,

because when we slow down, we realize that

.....
denn wenn wir langsamer werden, erkennen wir, dass

everyone struggles.

.....
jeder kämpft.

You're not the only

.....
Du bist nicht der Einzige,

one with a critical inner voice.

.....
der eine kritische innere Stimme hat.

That

.....
Das

shared humanity makes it easier to be kind

.....
geteilte Menschlichkeit macht es leichter, gütig zu sein

to yourself.

.....
zu dir selbst.

And kindness is not

.....
Und Freundlichkeit ist nicht

weakness; it's strength.

.....
Schwäche; es ist Stärke.

takes courage to change the way you speak

.....
braucht Mut, die Art zu ändern, wie du sprichst

to yourself after years of criticism.

.....
zu dir selbst nach Jahren der Kritik.

Beautifully said.

.....
Wunderschön gesagt.

And that courage brings

.....
Und dieser Mut bringt

us to another idea,

.....
uns zu einer anderen Idee,

setbacks.

.....
Rückschläge.

Even when you start practicing

.....
Selbst wenn du anfängst zu üben

positive self-talk, you'll have days when

.....
positives Selbstgespräch, wirst du Tage haben, an denen

the old voice comes back.

.....
die alte Stimme zurückkommt.

That's normal.

.....
Das ist normal.

The point isn't perfection; it's

.....
Der Punkt ist nicht Perfektion; es ist

persistence.

.....
Beharrlichkeit.

Julia, what do you say to

.....
Julia, was sagst du dir

yourself when you catch the old critical

.....
selbst, wenn du die alte kritische

voice returning?

.....
Stimme zurückkehren merkst?

I say, "Ah, there you are." I treat it

.....
Ich sage: "Ah, da bist du." Ich behandle es

like an old habit knocking on my door.

.....
wie eine alte Gewohnheit, die an meine Tür klopft.

I

.....
Ich

don't have to invite it in.

.....
muss es nicht hereinlassen.

I just notice it and return to my new

.....
Ich bemerke es einfach und kehre zu meiner neuen

habit, and that's important, noticing

.....
Gewohnheit zurück, und das ist wichtig, bemerken

without judgment.

.....
ohne Urteil.

If you judge yourself

.....
Wenn du dich selbst

for having negative thoughts, you just

.....
für negative Gedanken verurteilst, schaffst du nur

create another layer of negativity.

.....
eine weitere Schicht der Negativität.

That's so powerful.

.....
Das ist so mächtig.

Audience, th- think

.....
Publikum, denkt

about this.

.....
darüber nach.

Can you notice your critical

.....
Könnt ihr eure kritischen

thoughts without fighting them?

.....
Gedanken bemerken, ohne gegen sie zu kämpfen?

Can you

.....
Könnt ihr

let them pass like clouds in the sky?

.....
sie vorbeiziehen lassen wie Wolken am Himmel?

That's a practice worth

.....
Das ist eine Übung, die es wert ist,

trying.

.....
ausprobiert zu werden.

And to close this part of our

.....
Und um diesen Teil unseres

conversation, I want to highlight one big

.....
Gesprächs abzuschließen, möchte ich einen wichtigen

takeaway.

.....
Punkt hervorheben.

Your self-talk is not just

.....
Dein Selbstgespräch ist nicht nur

noise.

.....
Rauschen.

It's shaping your beliefs, your

.....
Es prägt deine Überzeugungen, deine

emotions, even your body.

.....
Emotionen, sogar deinen Körper.

But the good

.....
Aber die gute

news is you can train it.

.....
Nachricht ist, du kannst es trainieren.

You can

.....
Du kannst

transform it from an enemy into an

.....
es von einem Feind in einen

ally.

.....
Verbündeten verwandeln.

Martin, before we move forward, I

.....
Martin, bevor wir weitermachen,

want to ask you something.

.....
möchte ich dich etwas fragen.

When you

.....
Als du

started to change your self-talk, did it

.....
anfangst, dein Selbstgespräch zu ändern, fühlte es sich

feel natural, or was it

.....
natürlich an, oder war es

awkward, almost like pretending?

.....
unangenehm, fast wie Verstellung?

Oh, it felt so fake at first.

.....
Oh, es fühlte sich zunächst so unecht an.

I remember standing in front of the mirror

.....
Ich erinnere mich, vor dem Spiegel zu stehen

saying things like, "You're doing your

.....
und Dinge zu sagen wie: "Du machst dein

best.

.....
Bestes.

You're learning," and my brain was

.....
Du lernst," und mein Gehirn war

like, "No, you're not.

.....
wie: "Nein, das tust du nicht.

You're lying." It

.....
Du lügst." Es

was uncomfortable, but here's what I

.....
war unangenehm, aber hier ist, was ich

discovered.

.....
entdeckt habe.

At the beginning, it's not

.....
Am Anfang geht es nicht darum,

about believing the words instantly.

.....
die Worte sofort zu glauben.

It's

.....
Es geht darum,

about planting seeds.

.....
Samen zu pflanzen.

Over time, if you

.....
Mit der Zeit, wenn du

keep watering them, they grow into real

.....
sie weiter begießt, wachsen sie zu echten

beliefs.

.....
Überzeugungen.

Exactly.

.....
Genau.

I think that's one of the biggest

.....
Ich denke, das ist eine der größten

challenges.

.....
Herausforderungen.

People expect instant

.....
Menschen erwarten sofortige

results.

.....
Ergebnisse.

They say, "I tried positive

.....
Sie sagen: "Ich habe positives

self-talk once, and it didn't work." But

.....
Selbstgespräch einmal ausprobiert, und es hat nicht funktioniert." Aber

the truth is you need repetition.

.....
die Wahrheit ist, du brauchst Wiederholung.

It's

.....
Es ist

just like learning a language.

.....
genau wie das Erlernen einer Sprache.

You can't

.....
Du kannst nicht

study English for one day and expect

.....
einen Tag Englisch lernen und

fluency.

.....
Fließigkeit erwarten.

You need daily practice.

.....
Du brauchst tägliche Übung.

Audience, think about how long you've been

.....
Publikum, denke darüber nach, wie lange du schon

practicing negative self-talk, probably

.....
negatives Selbstgespräch übst, wahrscheinlich

years, maybe decades.

.....
Jahre, vielleicht Jahrzehnte.

So it makes sense

.....
Also macht es Sinn,

that changing it takes time.

.....
dass das Ändern Zeit braucht.

That's such a good analogy.

.....
Das ist eine so gute Analogie.

And speaking

.....
Und wenn wir

of practice, let's share some specific

.....
von Übung sprechen, lass uns einige spezifische

strategies that really work.

.....
Strategien teilen, die wirklich funktionieren.

One that I

.....
Eine, die ich

love is journaling.

.....
liebe, ist Journaling.

Every night, I write

.....
Jeden Abend schreibe ich

down three things, a negative thought I

.....
drei Dinge auf, einen negativen Gedanken, den ich

caught myself saying, how I can reframe

dabei ertappe zu sagen, wie ich ihn umformulieren kann

it, something I'm grateful for.

und etwas, wofür ich dankbar bin.

This way,

Auf diese Weise

I don't just notice the negativity.

bemerke ich nicht nur die Negativität.

actively rewrite it.

schreibe sie aktiv um.

That's brilliant, and I do something

Das ist brillant, und ich mache auch etwas

similar.

Ähnliches.

In the morning, I write what I

Morgens schreibe ich, was ich

call compassionate intentions.

mitfühlende Absichten nenne.

example, today, I'll speak kindly to

Beispiel: Heute werde ich freundlich mit

myself when I make mistakes.

mir sprechen, wenn ich Fehler mache.

It's like

Es ist wie

setting a gentle rule for the day.

eine sanfte Regel für den Tag zu setzen.

Martin,

.....
Martin,

do you ever combine self-talk with

.....
kombinierst du jemals Selbstgespräch mit

physical grounding, like breathing or

.....
körperlichem Erden, wie Atmen oder

movement?

.....
Bewegung?

Yes.

.....
In der Tat ist eine meiner Lieblingspraktiken

In fact, one of my favorite practices

.....
is pairing affirmations with deep

.....
das Kombinieren von Affirmationen mit tiefem

breathing.

.....
Atmen.

I inhale and think, "I'm strong

.....
Ich atme ein und denke: "Ich bin stark

enough to face this," and I exhale and

.....
genug, das zu bewältigen," und ich atme aus und

release tension.

.....
lasse Anspannung los.

When the body and the

.....
Wenn der Körper und die

words align, the message feels more real.

.....
Worte übereinstimmen, fühlt sich die Botschaft echter an.

Audience, you can try this right

.....
Publikum, ihr könnt das direkt

now with us.

.....
jetzt mit uns ausprobieren.

Take a deep breath in and

.....
Atme tief ein und

silently say, "I'm safe."

.....
sage leise: "Ich bin in Sicherheit."

Now breathe out and imagine letting go of

.....
Atme jetzt aus und stelle dir vor, loszulassen,

stress.

.....
Stress.

Doesn't that feel different?

.....
Fühlt sich das nicht anders an?

I love that, and it's so accessible.

.....
Das liebe ich, und es ist so zugänglich.

can do it at your desk, on the

.....
kannst es an deinem Schreibtisch, im

bus, anywhere.

.....
Bus, überall machen.

Another tool I want to

.....
Ein weiteres Werkzeug, das ich

share is visualization.

.....
teilen möchte, ist Visualisierung.

When

.....
Wenn

I catch myself being harsh, I imagine a

.....
ich mich dabei ertappe, hart zu sein, stelle ich mir einen

supportive friend sitting next to me.

.....
unterstützenden Freund vor, der neben mir sitzt.

picture what they would say.

.....
stelle mir vor, was er sagen würde.

Usually, it's

.....
Meistens ist es

much kinder than my own words.

.....
viel freundlicher als meine eigenen Worte.

Then I

.....
Dann

borrow their voice.

.....
leihe ich mir ihre Stimme.

That's powerful, and it connects to

.....
Das ist mächtig, und es verbindet sich mit

something else, creating a supportive

.....
etwas anderem, dem Aufbau eines unterstützenden

inner coach.

.....
inneren Coaches.

Imagine the best teacher you've ever had,

.....
Stelle dir den besten Lehrer vor, den du je hattest,

the one who encouraged you, corrected you

.....
derjenige, der dich ermutigt, korrigiert hat,

gently, believed in you.

.....
sanft und an dich geglaubt hat.

What if you let that voice live inside

.....
Was wäre, wenn du diese Stimme dauerhaft in

your head permanently?

.....
deinem Kopf wohnen lässt?

And here's a question for our listeners.

.....
Und hier ist eine Frage für unsere Hörer.

Who would you choose as your inner coach?

.....
Wen würdest du als deinen inneren Coach wählen?

Maybe a teacher, a mentor, a parent, or

.....
Vielleicht einen Lehrer, Mentor, Elternteil oder

even a fictional character.

.....
sogar eine fiktive Figur.

Picture their words guiding you.

.....
Stelle dir vor, wie ihre Worte dich leiten.

That's such a fun exercise.

.....
Das ist eine so lustige Übung.

I once had a

.....
Ich hatte einmal eine

student who chose Yoda from Star Wars as

.....
Schülerin, die Yoda aus Star Wars als

her inner coach.

.....
ihren inneren Coach wählte.

She said whenever she

.....
Sie sagte, wann immer sie

felt nervous, she imagined Yoda

.....
nervös war, stellte sie sich Yoda vor,

whispering, "Calm you must be." It worked

.....
der flüsterte: "Ruhig musst du sein." Es hat

for her because it made her smile and

.....
für sie funktioniert, weil es sie zum Lächeln brachte und

relax.

.....
entspannte.

So don't be afraid to be

.....
Also hab keine Angst, zu

playful.

.....
spielen.

Self-talk doesn't have to be

.....
Selbstgespräch muss nicht

heavy.

.....
schwer sein.

It can be creative.

.....
Es kann kreativ sein.

I love that example.

.....
Ich liebe dieses Beispiel.

And here's another angle, environment.

.....
Und hier ist ein weiterer Blickwinkel, die Umgebung.

Who

.....
Mit wem

we spend time with influences our inner

.....
wir Zeit verbringen, beeinflusst unseren inneren

dialogue.

.....
Dialog.

If you're surrounded by people

Wenn du von Menschen umgeben bist,

who constantly criticize, your self-talk

die ständig kritisieren, wird dein Selbstgespräch

will echo that.

das widerspiegeln.

But if you're with people

Aber wenn du mit Menschen zusammen bist,

who lift you up, you absorb their

die dich aufbauen, nimmst du ihre

language.

Sprache auf.

Julia, have you ever noticed how

Julia, hast du je bemerkt, wie

friendships shape your inner

Freundschaften deine innere

voice?

Stimme formen?

Absolutely.

Absolut.

I used to have a group of

Ich hatte früher eine Gruppe von

friends who were very sarcastic.

Freunden, die sehr sarkastisch waren.

They

teased each other all the time.

.....
neckten sich die ganze Zeit.

At first,

.....
Zunächst

I thought it was harmless. But I realized

.....
dachte ich, es sei harmlos.

their words echoed in my head as

.....
dass ihre Worte in meinem Kopf als

self-criticism.

.....
Selbstkritik wiederhallten.

When I moved into a more

.....
Als ich in einen unterstützenden

supportive circle, my self-talk softened

.....
Kreis wechselte, wurde mein Selbstgespräch sanfter

too.

.....
auch.

So audience, take a look at your

.....
Also, Publikum, schau dir deine

relationships.

.....
Beziehungen an.

Are they feeding your

.....
Nähren sie deine

critical voice or your compassionate one?

.....
kritische Stimme oder deine mitfühlende?

That's so important, and I think we should

.....
Das ist so wichtig, und ich denke, wir sollten

address a common fear here.

.....
eine häufige Angst hier ansprechen.

People worry that if they're kind to

.....
Menschen befürchten, dass sie faul werden,

themselves, they'll become lazy.

.....
wenn sie nett zu sich selbst sind.

They

.....
think, "If I stop criticizing myself, I'll

.....
denken: "Wenn ich aufhöre, mich zu kritisieren,

never improve." Julia, what do you

.....
werde ich mich nie verbessern." Julia, was

say to that?

.....
sagst du dazu?

I say the opposite is true.

.....
Ich sage, das Gegenteil ist wahr.

Imagine a

.....
Stell dir einen

coach who constantly screams at their

.....
Trainer vor, der seine

athletes, "You're useless.

.....
Sportler ständig anschreit: "Du bist nutzlos.

You'll never

.....
Du wirst nie

win." Do you think those athletes will

.....
gewinnen." Glaubst du, diese Sportler werden

perform well?

.....
gut abschneiden?

Probably not.

.....
Wahrscheinlich nicht.

They'll feel

.....
Sie werden sich

crushed.

.....
zerstört fühlen.

Now imagine a coach who says,

.....
Stell dir jetzt einen Trainer vor, der sagt:

"You've got this.

.....
"Du schaffst das.

Mistakes are part of

.....
Fehler sind Teil des

learning.

.....
Lernens.

Keep going." That athlete is

.....
Weiter so." Dieser Sportler ist

much more likely to thrive.

.....
viel eher in der Lage zu gedeihen.

Self-talk

.....
Selbstgespräch

works the same way.

.....
funktioniert genauso.

Compassion fuels

.....
Mitgefühl treibt

growth.

.....
Wachstum an.

Yes, and this is supported by psychology

.....
Ja, und das wird auch von der Psychologie unterstützt

too.

.....
Studien zeigen, dass

Studies show that

.....
self-compassion leads to greater

.....
Selbstmitgefühl zu größerer

resilience, persistence, and even better

.....
Resilienz, Beharrlichkeit und sogar besserer

performance.

.....
Leistung führt.

Criticism might give you a

.....
Kritik kann dir einen

short burst of energy, but compassion

.....
kurzen Energieschub geben, aber Mitgefühl

sustains you for the long run.

.....
trägt dich auf lange Sicht.

Audience, think about it.

.....
Publikum, denk darüber nach.

When was the

.....
Wann war das

last time harsh words actually made you

.....
letzte Mal, dass harte Worte dich tatsächlich

improve, and when was the last time

verbessert haben, und wann war das letzte Mal,

encouragement helped you try again?

dass Ermutigung dir half, es erneut zu versuchen?

That's a perfect reflection.

Das ist eine perfekte Reflexion.

And speaking

Und wenn wir

of trying again, we should talk about

vom Nochmal-Versuchen sprechen, sollten wir über

setbacks

Rückschläge sprechen,

because no matter how much you practice

denn egal wie viel du

positive self-talk, you'll have days when

positives Selbstgespräch übst, wirst du Tage haben,

the critical voice shouts louder.

an denen die kritische Stimme lauter ruft.

What

Was

matters is how you respond.

zählt, ist, wie du antwortest.

Instead of

Statt zu

saying, "I failed at being positive," you

sagen: "Ich bin beim Positivsein gescheitert," kannst du

can say, "This is part of the process.

.....
sagen: "Das ist Teil des Prozesses.

It's about progress, not perfection."

.....
Es geht um Fortschritt, nicht um Perfektion."

I completely agree.

.....
Ich stimme völlig zu.

One technique I use is giving my inner

.....
Eine Technik, die ich verwende, ist, meiner inneren

critic a nickname.

.....
Kritikerstimme einen Spitznamen zu geben.

Mine is the Judge.

.....
Meiner ist der Richter.

When it speaks up, I

.....
Wenn er sich meldet,

say,

.....
sage ich:

"Thanks, Judge, but I'm not interested

.....
"Danke, Richter, aber ich bin gerade nicht interessiert.

right now." It helps me separate the

.....
Das hilft mir, den

thought from my identity.

.....
Gedanken von meiner Identität zu trennen.

Julia, do you

.....
Julia, verwendest du

use something similar?

.....
etwas Ähnliches?

Yes,

.....
Ja,

I call mine the Parrot

.....
ich nenne meine den Papagei,

because it just repeats old lines it

.....
weil er nur alte Zeilen wiederholt, die er

learned years ago.

.....
vor Jahren gelernt hat.

When I hear it, I

.....
Wenn ich ihn höre,

imagine a little bird on my shoulder

.....
stelle ich mir einen kleinen Vogel auf meiner Schulter vor,

squawking nonsense.

.....
der Unsinn kreischt.

That image makes it

.....
Dieses Bild macht es

less threatening

.....
weniger bedrohlich

and sometimes even funny.

.....
und manchmal sogar lustig.

Audience, maybe you can try naming your

.....
Publikum, vielleicht kannst du versuchen, deine

inner critic too.

.....
innere Kritikerstimme zu benennen.

Give it a silly name and

.....
Gib ihr einen albernen Namen und

see how much easier it becomes to ignore.

.....
sieh, wie viel einfacher es wird, sie zu ignorieren.

That's such a good idea, and humor is

.....
Das ist so eine gute Idee, und Humor ist

underrated in self-growth.

.....
in der Selbstentwicklung unterschätzt.

Laughing at the

.....
Über die

inner critic takes away its power.

.....
innere Kritikerstimme zu lachen, nimmt ihr die Macht.

Now, before we wrap up this part, I want

.....
Jetzt, bevor wir diesen Teil abschließen, möchte ich

to highlight another strategy:

.....
eine weitere Strategie hervorheben:

gratitude.

.....
Dankbarkeit.

Writing down three things

.....
Drei Dinge aufschreiben,

you're grateful for each day shifts your

.....
für die du jeden Tag dankbar bist, verschiebt deinen

focus.

.....
Fokus.

It trains your brain to look for

.....
Es trainiert dein Gehirn, nach

the positive instead of the negative.

.....
dem Positiven statt dem Negativen zu suchen.

Over

.....
Mit der

time, gratitude becomes the default voice

.....
Zeit wird Dankbarkeit zur Standardstimme

in your head.

.....
in deinem Kopf.

Yes, gratitude is like rewiring your

.....
Ja, Dankbarkeit ist wie das Umverdrahten deines

brain, and it doesn't have to be big

.....
Gehirns, und es müssen keine großen

things.

.....
Dinge sein.

It can be as simple as, "I'm

.....
Es kann so einfach sein wie: "Ich bin

grateful for my morning coffee," or, "I'm

.....
dankbar für meinen Morgenkaffee," oder: "Ich bin

grateful for the smile of a stranger."

.....
dankbar für das Lächeln eines Fremden."

Audience,

.....
Publikum,

what's one small thing you feel grateful

.....
was ist eine kleine Sache, für die du gerade

for right now?

.....
dankbar bist?

Say it out loud or write it down.

.....
Sag es laut oder schreibe es auf.

Notice

.....
Beachte,

how it changes your mood

.....
wie es deine Stimmung verändert

instantly.

.....
sofort.

Beautiful.

.....
Wunderschön.

So to summarize this part of

.....
Um diesen Teil zusammenzufassen

our conversation, self-talk feels awkward

.....
unseres Gesprächs: Selbstgespräch fühlt sich anfangs unangenehm an,

at first, but practice makes it natural.

.....
aber Übung macht es natürlich.

Journaling, reframing, breathing,

.....
Journaling, Umformulieren, Atmen,

visualization, and gratitude are powerful

.....
Visualisierung und Dankbarkeit sind mächtige

tools.

.....
Werkzeuge.

Your environment shapes your inner

.....
Deine Umgebung prägt deine innere

voice.

.....
Stimme.

Compassion is not laziness;

.....
Mitgefühl ist keine Faulheit;

it's the fuel for resilience.

.....
es ist der Treibstoff für Resilienz.

Setbacks are normal, and humor can be your

.....
Rückschläge sind normal, und Humor kann dein

secret weapon.

.....
Geheimwaffe sein.

Julia, I think these are the building

.....
Julia, ich denke, das sind die Bausteine

blocks of a healthier relationship with

.....
einer gesünderen Beziehung zu

ourselves.

.....
uns selbst.

I agree.

.....
Ich stimme zu.

And in the next part, let's go

.....
Und im nächsten Teil, lass uns

even deeper.

.....
noch tiefer gehen.

Let's talk about how

.....
Lass uns darüber sprechen, wie

compassionate self-talk influences

.....
mitfühlendes Selbstgespräch

relationships, work, and long-term

.....
Beziehungen, Arbeit und langfristige

identity

.....
Identität beeinflusst,

because the way we speak to ourselves

.....
weil die Art, wie wir mit uns sprechen,

doesn't just stay inside; it changes how

.....
nicht nur innen bleibt; sie verändert, wie

we show up in the world.

.....
wir in der Welt auftreten.

Yes, I'm excited for that.

.....
Ja, ich freue mich darauf.

So stay with

.....
Also bleibt

us, listeners, because we're about to

.....
bei uns, Hörer, denn wir sind dabei,

explore how transforming your inner voice

.....
zu erkunden, wie die Transformation deiner inneren Stimme

can transform your entire life.

.....
dein gesamtes Leben transformieren kann.

Julia, you

.....
Julia, du

mentioned something at the end of our

.....
hast am Ende unseres

last part that really struck me.

.....
letzten Teils etwas erwähnt, das mich wirklich berührt hat.

The way

.....
Die Art,

we talk to ourselves doesn't stay inside;

.....
wie wir mit uns sprechen, bleibt nicht innen;

it spills into how we interact with the

.....
sie fließt in unsere Interaktion mit der

world.

.....
Welt ein.

Can we dig deeper into that?

.....
Können wir tiefer darauf eingehen?

Of course.

.....
Natürlich.

Think about this.

.....
Denk darüber nach.

If your

.....
Wenn dein

self-talk is harsh, you probably approach

.....
Selbstgespräch hart ist, gehst du Beziehungen wahrscheinlich

relationships with insecurity.

.....
mit Unsicherheit an.

You might

.....
Du könntest

over-apologize, avoid conflict, or doubt

.....
übermäßig entschuldigen, Konflikte meiden oder

your worth.

.....
deinen Wert bezweifeln.

But if your self-talk is

.....
Aber wenn dein Selbstgespräch

compassionate, you show up with

.....
mitfühlend ist, trittst du mit

confidence, patience, and openness.

.....
Selbstvertrauen, Geduld und Offenheit auf.

other words, the dialogue you have with

.....
anderen Worten, der Dialog, den du mit

yourself becomes the tone of your dialogue

.....
dir selbst hast, wird der Ton deines Dialogs

with everyone else.

.....
mit allen anderen.

Yes, I've noticed that too.

.....
Ja, das habe ich auch bemerkt.

When I was

.....
Als ich

deeply self-critical, I was defensive with

.....
tief selbstkritisch war, war ich defensiv gegenüber

others. If someone gave me feedback, I

.....
anderen.

heard it as an attack

.....
hörte ich es als Angriff,

because my own inner critic was already

.....
weil mein eigener innerer Kritiker mich bereits

attacking me.

.....
angriff.

Once I softened my

.....
Sobald ich mein

self-talk,

.....
Selbstgespräch milderte,

feedback became easier to accept.

.....
wurde Feedback leichter anzunehmen.

Audience, have you ever noticed that how

.....
Publikum, habt ihr je bemerkt, dass die Art,

you treat yourself sets the stage for how

.....
wie du dich selbst behandelst, die Bühne setzt für

you treat others?

.....
wie du andere behandelst?

And it's not just relationships; it's work

.....
Und es sind nicht nur Beziehungen; es ist auch Arbeit.

too.

.....
Stell dir vor, du gehst zu einem

Imagine going into a job

.....
interview.

.....
Vorstellungsgespräch.

If your self-talk says, "You're

.....
Wenn dein Selbstgespräch sagt: "Du wirst

going to mess this up," your body will

.....
das vermessen," wird dein Körper

tense, and your answers will sound

.....
angespannt sein, und deine Antworten werden

uncertain.

.....
unsicher klingen.

But if your self-talk says,

.....
Aber wenn dein Selbstgespräch sagt:

"You're prepared; you've got value to

.....
"Du bist vorbereitet; du hast Wert,

share," you walk in taller, calmer, more

.....
zu teilen," gehst du aufrechter, ruhiger, überzeugender

persuasive.

.....
hinein.

That's the invisible power of

.....
Das ist die unsichtbare Macht der

inner language.

.....
inneren Sprache.

Exactly.

.....
Genau.

And this is where we can talk about

.....
Und hier können wir über

identity.

.....
Identität sprechen.

Because over time, self-talk

.....
Denn mit der Zeit beschreibt Selbstgespräch

doesn't just describe us, it defines us.

.....
uns nicht nur, es definiert uns.

If you keep saying, "I'm shy," or, "I'm

.....
Wenn du immer sagst: "Ich bin schüchtern," oder: "Ich bin

unlucky," those words become part of your

.....
unglücklich," werden diese Worte Teil deiner

identity.

.....
Identität.

But if you change the script to, "I'm

.....
Aber wenn du das Skript änderst zu: "Ich

learning to be more confident,"

.....
lerne, selbstbewusster zu werden,"

or, "I'm creating opportunities," your

.....
oder: "Ich schaffe Möglichkeiten," verändert sich deine

identity shifts too.

.....
Identität auch.

Julia, do

.....
Julia, erinnerst

you remember a moment when changing your

.....
du dich an einen Moment, als das Ändern deiner

inner language changed your identity?

.....
inneren Sprache deine Identität veränderte?

Yes, I do.

.....
Ja, ich tue es.

For years, I told myself, "I'm bad with

.....
Jahrelang sagte ich mir: "Ich bin schlecht mit

technology." It was a fixed identity.

.....
Technologie." Es war eine festgelegte Identität.

Then

.....
Dann

I decided to reframe it.

.....
entschied ich mich, es umzuformulieren.

"I'm learning

.....
"Ich lerne

new tools step by step." That simple shift

.....
neue Werkzeuge Schritt für Schritt." Diese einfache Verschiebung

opened doors.

.....
öffnete Türen.

I started experimenting,

.....
Ich begann zu experimentieren,

asking for help, even teaching

.....
um Hilfe zu bitten, sogar andere zu unterrichten.

others.

.....
Ich wechselte von schlecht mit Technologie zu

I went from bad with technology to

.....
curious about technology.

.....
neugierig auf Technologie.

So the words we choose don't just reflect

.....
Also spiegeln die Worte, die wir wählen, nicht nur wider,

who we are, they sculpt who we become.

.....
wer wir sind, sie formen, wer wir werden.

That's powerful, and it makes me wonder,

.....
Das ist mächtig, und es lässt mich fragen,

what hidden identities are our listeners

.....
welche verborgenen Identitäten unsere Hörer

carrying right now because of their

.....
gerade tragen wegen ihrer

self-talk?

.....
Selbstgespräche?

Maybe someone keeps saying, "I'm always

.....
Vielleicht sagt jemand immer: "Ich bin immer

anxious," or, "I'm not creative." What

.....
ängstlich," oder: "Ich bin nicht kreativ." Was

if those aren't facts but just habits of

.....
wäre, wenn das keine Fakten, sondern nur Sprachgewohnheiten

language?

.....
wären?

Audience, here's a

.....
Publikum, hier ist eine

challenge.

.....
Herausforderung.

Pick one limiting phrase you

.....
Wähle eine einschränkende Phrase,

say about yourself and reframe it into a

.....
die du über dich sagst, und formuliere sie um in eine

growth phrase.

.....
Wachstumsphrase.

Write it down.

.....
Schreib sie auf.

Repeat it

.....
Wiederhole sie

daily.

.....
täglich.

Watch how your sense of self

.....
Beobachte, wie sich dein Selbstgefühl

evolves.

.....
entwickelt.

That's a fantastic exercise, and I'd add

.....
Das ist eine fantastische Übung, und ich würde

another.

.....
noch eins hinzufügen.

Speak your reframed identity out

.....
Sprich deine umformulierte Identität

loud.

.....
laut aus.

There's something about hearing your

.....
Es gibt etwas daran, deine eigene

own voice that makes it more real.

.....
Stimme zu hören, das es realer macht.

It's

.....
Es ist,

like giving yourself permission to change.

.....
als würdest du dir selbst Erlaubnis geben, dich zu verändern.

Yes.

.....
Ja.

Because the inner voice and the outer

.....
Denn die innere Stimme und die äußere

voice are connected.

.....
Stimme sind verbunden.

The more you speak

.....
Je mehr du

kindly to yourself, the more authentic

.....
freundlich mit dir sprichst, desto authentischer

your words to others become.

.....
werden deine Worte gegenüber anderen.

And I think we should address something

.....
Und ich denke, wir sollten etwas

really human here, setbacks in

.....
wirklich Menschliches ansprechen, Rückschläge in

relationships with ourselves.

.....
der Beziehung zu uns selbst.

Sometimes we

.....
Manchmal machen wir

make progress then fall back into old

.....
Fortschritte und fallen dann in alte

patterns.

.....
Muster zurück.

Julia, what's your advice when

.....
Julia, was ist dein Rat,

that happens?

.....
wenn das passiert?

First, I remind myself that healing is not

.....
Zuerst erinnere ich mich daran, dass Heilung nicht

linear.

.....
linear ist.

Imagine a graph.

.....
Stell dir ein Diagramm vor.

It's not a

.....
Es ist keine

straight line up; it's a zigzag.

.....
gerade Linie nach oben; es ist ein Zickzack.

Some days

.....
Manche Tage

are better, some worse, but the overall

.....
sind besser, manche schlechter, aber die allgemeine

direction matters.

.....
Richtung zählt.

Second, I practice

.....
Zweitens praktiziere ich

self-forgiveness.

.....
Selbstvergebung.

Instead of saying, "I

.....
Statt zu sagen: "Ich habe

ruined everything," I say, "Today was

.....
alles ruiniert," sage ich: "Heute war

tough, but tomorrow is another chance."

.....
schwer, aber morgen ist eine neue Chance."

Forgiveness resets the cycle.

.....
Vergebung setzt den Kreislauf zurück.

That's so important.

.....
Das ist so wichtig.

Because if we punish

.....
Denn wenn wir uns

ourselves for negative self-talk, we just

.....
für negatives Selbstgespräch bestrafen, schaffen wir nur

create more negativity.

.....
mehr Negativität.

Forgiveness is like a reset button.

.....
Vergebung ist wie eine Reset-Taste.

Audience, have you ever forgiven yourself

.....
Publikum, habt ihr euch jemals selbst verziehen,

out loud?

.....
laut?

Try it.

.....
Versuch es.

Say, "I forgive myself

.....
Sag: "Ich vergebe mir

for being hard on me today." Notice how it

.....
dafür, dass ich heute hart zu mir war." Beachte, wie es

feels in your body.

.....
sich in deinem Körper anfühlt.

Yes.

.....
Und Vergebung verbindet sich mit

And forgiveness connects to

.....
compassion.

.....
Mitgefühl.

Compassion means understanding

.....
Mitgefühl bedeutet zu verstehen,

that you're human, imperfect, and still

.....
dass du menschlich, unvollkommen und trotzdem

worthy of kindness.

.....
würdig der Freundlichkeit bist.

It's not about

.....
Es geht nicht darum,

excusing mistakes; it's about recognizing

.....
Fehler zu entschuldigen; es geht darum, anzuerkennen,

that mistakes don't define your value.

.....
dass Fehler deinen Wert nicht definieren.

Exactly.

.....
Genau.

And here's where things get

.....
Und hier wird es

exciting.

.....
aufregend.

When you consistently practice

.....
Wenn du konsequent

compassionate self-talk, you start to

.....
mitfühlendes Selbstgespräch übst, beginnst du,

experience resilience.

.....
Resilienz zu erfahren.

Life will still

.....
Das Leben wird noch

bring challenges, anxiety, stress,

.....
Herausforderungen, Angst, Stress,

failure, but your response changes.

.....
Misserfolge bringen, aber deine Reaktion verändert sich.

Instead of collapsing, you bounce back.

.....
Statt zusammenzubrechen, erholt man sich.

That's the gift of training your inner

.....
Das ist das Geschenk, deine innere

voice.

.....
Stimme zu trainieren.

And it's not only about resilience, it's

.....
Und es geht nicht nur um Resilienz, es geht

also about joy.

.....
auch um Freude.

Negative self-talk narrows

.....
Negatives Selbstgespräch verengt

your focus to flaws and problems.

.....
deinen Fokus auf Mängel und Probleme.

Positive self-talk opens your eyes to

.....
Positives Selbstgespräch öffnet deine Augen für

beauty, gratitude, and possibility.

.....
Schönheit, Dankbarkeit und Möglichkeiten.

You

.....
Du

literally experience more joy because you

.....
erlebst buchstäblich mehr Freude, weil du

give yourself permission to see it.

.....
dir selbst erlaubst, sie zu sehen.

That's beautiful, and it reminds me of

.....
Das ist schön, und es erinnert mich an

nature.

.....
die Natur.

No matter what happens in our

.....
Egal, was in unserem

personal lives, the sun still rises, the

.....
persönlichen Leben passiert, die Sonne geht noch auf,

waves still move, the world continues.

.....
die Wellen bewegen sich noch, die Welt geht weiter.

Self-talk is like tuning into that

.....
Selbstgespräch ist wie das Eintunen in diesen

rhythm, remembering that setbacks are

.....
Rhythmus, daran zu erinnern, dass Rückschläge

temporary but life keeps flowing.

.....
vorübergehend sind, aber das Leben weiter fließt.

Audience, next time you feel overwhelmed,

.....
Publikum, das nächste Mal, wenn du dich überwältigt fühlst,

step outside and notice something

.....
geh nach draußen und beachte etwas

constant, the sky, the trees, the air.

.....
Konstantes, den Himmel, die Bäume, die Luft.

Let

.....
Lass

it remind you that your inner storms

.....
es dich daran erinnern, dass deine inneren Stürme

will pass.

.....
vergehen werden.

I love that image.

.....
Ich liebe dieses Bild.

And let's bring this

.....
Und lass uns das

down to very practical advice for our

.....
auf sehr praktische Ratschläge für unsere

listeners.

.....
Hörer herunterbrechen.

Martin, if someone wants to

.....
Martin, wenn jemand

start transforming their self-talk today,

.....
heute damit beginnen möchte, sein Selbstgespräch zu transformieren,

what's the first step you'd recommend?

.....
was ist der erste Schritt, den du empfehlen würdest?

Step one, awareness.

.....
Schritt eins, Bewusstsein.

Spend one day noticing the sentences in

.....
Verbringe einen Tag damit, die Sätze in

your head.

.....
deinem Kopf zu bemerken.

Write them down.

.....
Schreib sie auf.

Awareness is

.....
Bewusstsein ist

the foundation.

.....
die Grundlage.

Without it, you can't

.....
Ohne es kannst du

change anything.

.....
nichts ändern.

Step two,

.....
Schritt zwei,

challenge.

.....
Herausforderung.

Ask, "Is this thought true?"

.....
Frage: "Ist dieser Gedanke wahr?"

Always, "Can

.....
Immer: "Kann

I see it differently?" Step three,

.....
ich es anders sehen?" Schritt drei,

replace.

.....
Ersetzen.

Reframe the negative into

.....
Formuliere das Negative um in

something constructive and compassionate.

.....
etwas Konstruktives und Mitfühlendes.

And step four, repeat.

.....
Und Schritt vier, wiederholen.

Do it

.....
Mach es

again and again until it becomes a habit.

.....
immer wieder, bis es zur Gewohnheit wird.

That's a perfect roadmap.

.....
Das ist eine perfekte Roadmap.

And I'd add step

.....
Und ich würde Schritt

five, celebrate.

.....
fünf hinzufügen: Feiern.

Celebrate small wins.

.....
Feiere kleine Erfolge.

you caught one negative thought and

.....
du heute einen negativen Gedanken erwischst und

replaced it today, that's progress.

.....
ihn ersetzt hast, ist das Fortschritt.

Clap

.....
Klatsch

for yourself, smile, acknowledge the

.....
für dich, lächle, erkenne die

effort.

.....
Bemühung an.

Audience, please don't

.....
Publikum, bitte unterschätze

underestimate small victories.

.....
kleine Siege nicht.

They add up

.....
Sie summieren sich

to big transformations.

.....
zu großen Transformationen.

Absolutely.

.....
Absolut.

And since this is your English

.....
Und da dies deine Englisch-

toolbox, let me connect it to language

.....
Toolbox ist, lass mich es mit dem Sprachlernen

learning for a second.

.....
für einen Moment verbinden.

Many learners say

.....
Viele Lernende sagen

to themselves, "I'll never be fluent," or,

.....
zu sich: "Ich werde nie fließend sprechen," oder:

"My accent is terrible." That's negative

.....
"Mein Akzent ist schrecklich." Das ist negatives

self-talk, and it blocks progress.

.....
Selbstgespräch, und es blockiert den Fortschritt.

But if

.....
Aber wenn

they change the script to, "I'm improving

.....
sie das Skript ändern zu: "Ich verbessere mich

every day," or, "My accent shows I'm

.....
jeden Tag," oder: "Mein Akzent zeigt, dass ich

bilingual, and that's powerful," they

.....
zweisprachig bin, und das ist mächtig," lernen sie

learn faster.

.....
schneller.

The inner voice shapes the learning

.....
Die innere Stimme prägt den Lernweg.

journey.

.....
die Reise.

Yes.

.....
Ich habe Schüler aufblühen sehen, wenn sie

I've seen students blossom when they

.....
stop attacking themselves for mistakes.

.....
aufhören, sich für Fehler anzugreifen.

Mistakes are not proof of failure; they're

.....
Fehler sind kein Beweis für Versagen; sie sind

proof of growth.

.....
Beweis für Wachstum.

So listeners, if you're

.....
Also, Hörer, wenn ihr

learning English or any skill, remember,

.....
Englisch oder eine andere Fähigkeit lernt, erinnert euch:

the words you use inside will determine

.....
die Worte, die ihr innen verwendet, werden bestimmen,

how far you go outside.

.....
wie weit ihr außen kommt.

Exactly.

.....
Genau.

And before we wrap up, I wanna

Und bevor wir abschließen, möchte ich

leave our audience with one final thought.

unserem Publikum einen letzten Gedanken mitgeben.

Your self-talk is a lifelong companion.

Dein Selbstgespräch ist ein lebenslanger Begleiter.

You can't escape it, but you can choose

Du kannst ihm nicht entkommen, aber du kannst wählen,

whether it's a critic or a coach, an enemy

ob es ein Kritiker oder ein Coach ist, ein Feind

or a friend.

oder ein Freund.

And my final message is this, be patient.

Und meine letzte Botschaft ist diese: Hab Geduld.

Transforming self-talk is like building a

Das Transformieren des Selbstgesprächs ist wie das Aufbauen einer

new friendship with yourself.

neuen Freundschaft mit dir selbst.

It takes

Es braucht

time, but it's worth it.

Zeit, aber es lohnt sich.

Imagine living

Stell dir vor, jeden Tag

every day with a supportive best friend in

mit einem unterstützenden besten Freund in

your mind.

.....
deinem Kopf zu leben.

That's what's possible.

.....
Das ist das, was möglich ist.

So to recap everything we've covered

.....
Um alles zusammenzufassen, was wir

across this conversation,

.....
in diesem Gespräch behandelt haben:

self-talk shapes emotions, body, identity,

.....
prägt Selbstgespräch Emotionen, Körper, Identität

and relationships.

.....
und Beziehungen.

Negative voices often come from early

.....
Negative Stimmen kommen oft aus frühen

experiences, but can be transformed.

.....
Erfahrungen, können aber transformiert werden.

Tools

.....
Werkzeuge

like journaling, reframing, affirmations,

.....
wie Journaling, Umformulieren, Affirmationen,

breathing, visualization, gratitude,

.....
Atmen, Visualisierung, Dankbarkeit,

humor, and self-forgiveness really work.

.....
Humor und Selbstvergebung funktionieren wirklich.

Compassion isn't

.....
Mitgefühl ist kein

indulgence; it's resilience.

.....
Nachsicht; es ist Resilienz.

And your inner words don't just stay

.....
Und deine inneren Worte bleiben nicht nur

inside.

.....
innen.

They change how you live, love,

.....
Sie verändern, wie du lebst, liebst

and grow.

.....
und wächst.

So, before we close, let's talk about

.....
Bevor wir schließen, lass uns über

something really important.

.....
etwas wirklich Wichtiges sprechen.

Changing your

.....
Das Ändern deines

self-talk isn't just about you.

.....
Selbstgesprächs geht nicht nur um dich.

It's about

.....
Es geht um

us, this community we're building

.....
uns, diese Gemeinschaft, die wir

together.

.....
gemeinsam aufbauen.

Because when you share the words

.....
Denn wenn du die Worte teilst,

you're choosing,

.....
die du wählst,

someone else reads them, and suddenly they

.....
liest sie jemand anderes, und plötzlich fühlen sie

feel less alone.

.....
sich weniger allein.

Think about the

.....
Denk an die

micro-tasks we practiced today.

.....
Mikro-Aufgaben, die wir heute geübt haben.

We asked

.....
Wir haben gebeten,

you to add the word yet to a negative

.....
das Wort "noch" zu einem negativen

thought.

.....
Gedanken hinzuzufügen.

Which one did you choose?

.....
Welchen hast du gewählt?

We suggested you

.....
Wir haben vorgeschlagen,

give your inner critic a nickname.

.....
deiner inneren Kritikerstimme einen Spitznamen zu geben.

you call it the judge, the parrot,

.....
du sie den Richter, den Papagei,

something funnier?

.....
oder etwas Lustigeres genannt?

We encouraged you to write down one gentle

.....
Wir haben dich ermutigt, eine sanfte

affirmation you actually believe.

.....
Affirmation aufzuschreiben, an die du wirklich glaubst.

What's

.....
Was ist

yours?

.....
deine?

These aren't just private exercises.

.....
Das sind keine rein privaten Übungen.

you share them in the comments, you're

.....
du sie in den Kommentaren teilst,

planting ideas for other learners.

.....
pflanzt du Ideen für andere Lernende.

become part of their journey.

.....
wirst Teil ihrer Reise.

And here's why this matters.

.....
Und das ist der Grund, warum das wichtig ist.

Our channel

.....
Unser Kanal

is not about passive listening.

.....
geht nicht um passives Zuhören.

It's about

.....
Es geht um

slow listening, plus active living.

.....
langsames Zuhören plus aktives Leben.

If

.....
Wenn

you only listen, the lesson stays in your

.....
du nur zuhörst, bleibt die Lektion in deinen

ears.

.....
Ohren.

If you comment, the lesson travels

.....
Wenn du kommentierst, reist die Lektion

into your hands, your voice, your

.....
in deine Hände, deine Stimme, deine

identity.

.....
Identität.

So I want to challenge you.

.....
Also möchte ich dich herausfordern.

Be brave

.....
Sei mutig

today.

.....
heute.

Comment one of three

.....
Kommentiere eins von drei

things.

.....
Dingen.

The negative sentence you transformed with

.....
Den negativen Satz, den du mit

yet.

.....
"noch" transformiert hast.

The nickname you gave your inner critic.

Den Spitznamen, den du deiner inneren Kritikerstimme gegeben hast.

Or the affirmation you'll start repeating

Oder die Affirmation, die du beginnen wirst zu wiederholen

to yourself this week.

zu dir selbst diese Woche.

Choose one.

Wähle eins.

Post it below, because your

Poste es unten, denn dein

comment isn't just for us.

Kommentar ist nicht nur für uns.

It's for every

Er ist für jede

person who reads it and thinks, "Yes, me

Person, die ihn liest und denkt: "Ja, ich

too.

auch.

I can try that."

Ich kann das versuchen."

Imagine what happens when dozens of people

Stell dir vor, was passiert, wenn Dutzende von Menschen

start sharing.

anfangen zu teilen.

Suddenly, you don't feel

Plötzlich fühlst du dich nicht

like a single listener.

.....
wie ein einzelner Hörer.

You feel like part

.....
Du fühlst dich wie Teil

of a circle, a movement, a team

.....
eines Kreises, einer Bewegung, eines Teams,

practicing together.

.....
das gemeinsam übt.

So let's make this the moment where our

.....
Also lass uns diesen Moment zu dem machen, in dem unser

comment section becomes alive.

.....
Kommentarbereich lebendig wird.

Let's make

.....
Lass uns ihn zu

it a safe place to share inner voices,

.....
einem sicheren Ort machen, um innere Stimmen,

struggles, and victories.

.....
Kämpfe und Siege zu teilen.

Remember, listen slowly, learn deeply, and

.....
Erinnere dich: Hör langsam zu, lerne tief und

speak confidently.

.....
sprich selbstbewusst.

See

.....
Bis

you in the next episode.

.....
zur nächsten Episode.