

VOCABULARY · EPISODE 09

How to Talk to Yourself

Key words & expressions · English + Deutsch

10 words

Your English Toolbox

1

inner voice

Selbstgespräch · innere Stimme

DEF

the mental voice or internal monologue that narrates your thoughts

Every person has a unique inner voice — its tone and habitual language profoundly shape how you feel.

DE

Die mentale Stimme oder der innere Monolog, der deine Gedanken und Erfahrungen erzählt.

Jeder hat eine einzigartige innere Stimme — ihr Ton prägt tiefgreifend, wie du dich fühlst.

Your inner voice is the most constant companion you will ever have.

Your inner voice is the most constant companion you will ever have. -> Dein Selbstgespräch ist der konstanteste Begleiter, den du je haben wirst.

Pay attention to how your inner voice talks to you when you make a mistake.

Pay attention to how your inner voice talks to you when you make a mistake. -> Achte darauf, wie deine innere Stimme mit dir spricht, wenn du einen Fehler machst.

2

to beat yourself up

sich selbst fertigmachen · sich quälen

DEF

to feel excessive guilt or self-criticism after making a mistake

The most counterproductive response to failure — it prolongs pain and prevents learning.

DE

Übermäßige Schuldgefühle oder Selbstkritik nach einem Fehler empfinden.

Die häufigste kontraproduktive Reaktion auf Misserfolg.

Don't beat yourself up over every small mistake — learn and move on.

Don't beat yourself up over every small mistake — learn and move on. -> Mach dich nicht über jeden kleinen Fehler fertig — lerne und mach weiter.

She beat herself up for weeks after the mistake, which only made things worse.

She beat herself up for weeks after the mistake, which only made things worse. -> Sie machte sich nach dem Fehler wochenlang fertig, was die Dinge nur schlimmer machte.

3

to psych yourself up**sich aufpumpen · sich innerlich wappnen**

DEF

to mentally prepare and motivate yourself for a challenging task

Athletes, performers, and speakers use this — visualisation, power posing, pep talks — to optimise performance.

DE

Sich mental auf eine herausfordernde Aufgabe vorbereiten und motivieren.

Sportler, Darsteller und Redner nutzen alle Aufpumpstechniken.

He spends five minutes psyching himself up before every difficult presentation.

He spends five minutes psyching himself up before every difficult presentation. -> Er verbringt fünf Minuten damit, sich vor jeder schwierigen Präsentation aufzupumpen.

Psyching yourself up doesn't mean faking confidence — it means building real readiness.

Psyching yourself up doesn't mean faking confidence — it means building real readiness. -> Sich aufzupumpen bedeutet nicht, Selbstvertrauen vorzutäuschen — es bedeutet, echte Bereitschaft aufzubauen.

4

to dwell on**grübeln über · verweilen bei · kauen auf**

DEF

to spend too much time thinking about something negative or painful

Dwelling is the difference between healthy reflection (useful) and rumination (harmful) — the same thought circling without resolution.

DE

Zu viel Zeit damit verbringen, über etwas Negatives nachzudenken.

Grübeln ist der Unterschied zwischen gesunder Reflexion (nützlich) und Rumination (schädlich).

Don't dwell on what went wrong — extract the lesson and release it.

Don't dwell on what went wrong — extract the lesson and release it. -> Grüble nicht über das, was schiefgelaufen ist — ziehe die Lektion und lass es los.

She tends to dwell on criticism far longer than she celebrates compliments.

She tends to dwell on criticism far longer than she celebrates compliments. -> Sie neigt dazu, auf Kritik viel länger zu grübeln als Komplimente zu feiern.

5

self-compassion

Selbstmitgefühl · Güte sich selbst gegenüber

DEF

treating yourself with the same kindness you would give to a good friend

Research shows self-compassion outperforms self-criticism as a motivator — it builds resilience, not weakness.

DE

Sich selbst mit derselben Freundlichkeit behandeln, die man einem guten Freund geben würde.

Forschung zeigt, dass Selbstmitgefühl Selbstkritik als Motivator übertrifft.

Self-compassion doesn't mean letting yourself off the hook — it means learning without cruelty.

Self-compassion doesn't mean letting yourself off the hook — it means learning without cruelty. ->

Selbstmitgefühl bedeutet nicht, sich aus der Verantwortung zu stehlen — es bedeutet, ohne Grausamkeit zu lernen.

The most productive people have high self-compassion alongside high self-expectations.

The most productive people have high self-compassion alongside high self-expectations. -> Die produktivsten Menschen haben hohes Selbstmitgefühl neben hohen Eigenerwartungen.

6

to talk yourself into

sich einreden zu · sich überreden zu

DEF

to convince yourself to do something through internal reasoning

The positive use of self-talk — you can talk yourself into bravery the same way you can talk yourself out of it.

DE

Sich durch internes Denken dazu bringen, etwas zu tun.

Der positive Einsatz von Selbstgesprächen.

I had to talk myself into making that phone call three times before I did it.

I had to talk myself into making that phone call three times before I did it. -> Ich musste mich dreimal dazu einreden, diesen Anruf zu machen.

She talked herself into the presentation by remembering every success she had had.

She talked herself into the presentation by remembering every success she had had. -> Sie redete sich in die Präsentation, indem sie sich an jeden Erfolg erinnerte.

7 a mental rehearsal

mentales Durchspielen · Probehandlung im Kopf

DEF

vividly imagining a performance or situation in your mind before it happens

Used by elite athletes, surgeons, musicians — activates the same neural pathways as actual practice.

DE

Die Praxis, eine Leistung lebhaft in der Vorstellung durchzuspielen.

Von Spitzensportlern verwendet — aktiviert dieselben neuronalen Pfade wie echte Praxis.

Run through a mental rehearsal of the conversation before you have it.

Run through a mental rehearsal of the conversation before you have it. -> Spiele das Gespräch mental durch, bevor du es führst.

Mental rehearsal before a difficult talk calms nerves and sharpens language recall.

Mental rehearsal before a difficult talk calms nerves and sharpens language recall. -> Mentales Durchspielen vor einem schwierigen Gespräch beruhigt die Nerven.

8 to reframe

umdeuten · neu betrachten · einen neuen Rahmen geben

DEF

to think about something in a new way that changes how you feel about it

The central skill of cognitive therapy — same event, different frame, completely different emotional response.

DE

Etwas auf eine neue Weise denken, die ändert, wie man sich dabei fühlt.

Die zentrale Fähigkeit der kognitiven Therapie.

Reframe mistakes as data: not 'I failed' but 'I found what doesn't work'.

Reframe mistakes as data: not 'I failed' but 'I found what doesn't work'. -> Deute Fehler als Daten: nicht 'Ich habe versagt' sondern 'Ich habe gefunden, was nicht funktioniert'.

Reframing doesn't change the facts — it changes the story you tell yourself about them.

Reframing doesn't change the facts — it changes the story you tell yourself about them. -> Umdeuten ändert nicht die Fakten — es ändert die Geschichte, die man sich darüber erzählt.

9 to let go

loslassen · freigeben · aufgeben

DEF

to release a negative thought or experience; to stop holding on mentally

Letting go is an active skill — you intentionally choose to stop giving energy to something that no longer serves you.

DE

Aufhören, etwas mental oder emotional festzuhalten.

Loslassen ist eine aktive Fähigkeit, kein passives Aufgeben.

Let go of the embarrassment — everyone stumbles in a second language.

Let go of the embarrassment — everyone stumbles in a second language. -> Lass die Verlegenheit los — jeder stolpert in einer zweiten Sprache.

The hardest part of moving forward is learning to let go of who you used to be.

The hardest part of moving forward is learning to let go of who you used to be. -> Das Schwierigste beim Vorwärtsgen ist zu lernen, loszulassen, wer man früher war.

10

to tune in to

einstimmen auf · einfühlen in · achten auf

DEF

to pay close attention to something; to become aware of and receptive to a feeling

In self-talk contexts: tuning in means noticing what your inner voice says rather than letting it run on autopilot.

DE

Etwas genau beachten; auf ein Signal oder Gefühl aufmerksam werden.

Sich auf die innere Stimme einzustimmen bedeutet zu bemerken, was sie sagt.

Tune in to how you speak to yourself when you're tired or stressed.

Tune in to how you speak to yourself when you're tired or stressed. -> Stimme dich ein auf das, wie du mit dir selbst sprichst, wenn du müde oder gestresst bist.

Once you tune in to your inner dialogue, you can start shaping it.

Once you tune in to your inner dialogue, you can start shaping it. -> Sobald du dich auf deinen inneren Dialog einstimmst, kannst du anfangen, ihn zu formen.