

The Power of the Pause: Why Slow English Sounds Confident

English learning resource · DE

Line-by-line · English + German

282 lines

Study task: Listen again and notice the expressions you studied.

What is the most powerful word in the English language?

Was ist das mächtigste Wort in der englischen Sprache?

Go on... guess.

Weiter... rate mal.

Bigger than "love".

Größer als "love".

Stronger than "yes".

Stärker als "yes".

More persuasive than any adjective you have ever learned.

Überzeugender als jedes Adjektiv, das Sie jemals gelernt haben.

Here is the answer, friends.

Hier ist die Antwort, Freunde.

It is not a word at all.

Es ist überhaupt kein Wort.

It is silence.

Es ist Schweigen.

The best speakers in the world... do not talk faster than everyone else.

Die besten Redner der Welt sprechen nicht schneller als alle anderen.

They pause more than everyone else.

Sie halten mehr inne als alle anderen.

And today, we are going to demonstrate it... and hand you a practical technique.

Und heute werden wir es demonstrieren ... und Ihnen eine praktische Technik geben.

Welcome to Your English Toolbox, where we train your ears step by step.

Willkommen bei Your English Toolbox, wo wir Ihre Ohren Schritt für Schritt trainieren.

I am Martin.

Ich bin Martin.



And I am Julia.

Ich bin Julia.

Friends, we are so happy you are here today.

Freunde, wir sind so glücklich, dass Sie heute hier sind.

Before we begin, remember this episode has a home online.

Bevor wir beginnen, denken sie daran, dass diese episode ein zuhause online hat.

youenglishtoolbox.com.

youenglishtoolbox.com.

The interactive transcript, translations in Farsi, Spanish, German and French, vocabulary cards, flashcards, games and PDFs.

Das interaktive Transkript, Übersetzungen in Farsi, Spanisch, Deutsch und Französisch, Vokabularkarten, Karteikarten, Spiele und PDFs.

All completely free.

Alles völlig kostenlos.

Today's topic is one that many learners secretly worry about.

Das heutige Thema ist eines, um das sich viele Lernende heimlich sorgen.

Sounding fluent.

Klingt fließend.

Sounding confident.

Klingt zuversichtlich.

Sounding... good.

Klingt... gut.

And we have some news that is going to surprise you.

Und wir haben einige Neuigkeiten, die Sie überraschen werden.

If you stay with us to the end, you will walk away with three things.

Wenn Sie bis zum Ende bei uns bleiben, werden Sie mit drei Dingen davonlaufen.

One — a pause technique that can make your speech sound more confident... at your current level.

Erstens - eine Pausentechnik, die Ihre Rede selbstbewusster klingen lässt ... auf Ihrem aktuellen Niveau.

Two — the two secrets that turn a small vocabulary into powerful speech.

Zwei - die zwei Geheimnisse, die ein kleines Vokabular in eine kraftvolle Sprache verwandeln.

Three — a practical formula behind many stories that people remember.

Drei - eine praktische Formel hinter vielen Geschichten, an die sich die Leute erinnern.



And a flexible method for memorizing the structure, so you are less likely to freeze in front of an audience.

Und eine flexible Methode zum Auswendiglernen der Struktur, so dass Sie weniger wahrscheinlich vor einem Publikum einfrieren.

Let's begin with a question, Julia.

Beginnen wir mit einer Frage, Julia.

Go on.

Fahren Sie fort.

Why do we think fast talkers sound impressive?

Warum denken wir, dass schnelle Redner beeindruckend klingen?

Honestly?

Ehrlich gesagt?

I think we confuse speed with intelligence.

Ich denke, wir verwechseln Geschwindigkeit mit Intelligenz.

Fast, smooth, no gaps... it feels like the words are just... flowing from a full mind.

Schnell, glatt, keine Lücken ... es fühlt sich an, als ob die Worte nur ... aus einem vollen Geist fließen.

Exactly what most learners believe.

Genau das, was die meisten Lernenden glauben.

So they rush.

So eilen sie.

They panic if there is a silence.

Sie geraten in Panik, wenn es Stille gibt.

They fill every gap with "um"...

Sie füllen jede Lücke mit „um“...

"uh"...

„uh“...

"like"...

„like“...

And here is the twist, friends.

Und hier ist der Twist, Freunde.

Confident speakers often do the opposite.

Selbstbewusste Redner tun oft das Gegenteil.

They pause.

Sie halten inne.



On purpose.

Absichtlich.

Before the important word.

Vor dem wichtigen Wort.

Watch what a pause does to a sentence.

Beobachten Sie, was eine Pause mit einem Satz macht.

Listen to this: "The answer is yes."

Hören Sie sich das an: "The answer is yes."

Now listen to this: "The answer is... yes."

Jetzt hören Sie sich das an: "The answer is... yes."

Do you feel the difference?

Spüren Sie den Unterschied?

The second one has weight.

Der zweite hat Gewicht.

Gravity.

Schwerkraft.

The silence before the word tells your brain: pay attention, this matters.

Die Stille vor dem Wort sagt deinem Gehirn: Pass auf, das ist wichtig.

It is not a gap in your speech.

Das ist keine Lücke in Ihrer Rede.

It is a spotlight.

Es ist ein Rampenlicht.

And here is the beautiful part for every learner listening right now.

Und hier ist der schöne Teil für jeden Lernenden, der gerade zuhört.

This technique does not need advanced grammar.

Diese Technik benötigt keine fortgeschrittene Grammatik.

It does not need a big vocabulary.

Es braucht kein großes Vokabular.

It needs exactly one thing: comfort with silence.

Es braucht genau eines: Komfort mit Stille.

Which... funnily enough... is something slow English speakers already have plenty of practice with.

Und damit haben Menschen, die langsam Englisch sprechen, lustigerweise schon sehr viel Übung.



Friends, if you have ever felt embarrassed about speaking slowly in English... this is the moment to let that feeling go.

Freunde, wenn es dir jemals peinlich war, langsam auf englisch zu sprechen, das ist der moment, um dieses gefühl loszulassen.

Because the pause you thought was a weakness... is a tool that confident speakers deliberately develop.

Denn die Pause, die du für eine Schwäche gehalten hast, ist ein Werkzeug, das selbstbewusste Sprecher gezielt entwickeln.

You already own it.

Sie besitzen es bereits.

You just need to use it on purpose.

Sie müssen es nur absichtlich verwenden.

So let's talk about the enemy of the pause.

Sprechen wir also über den Feind der Pause.

The filler word.

Das Füllwort.

"Um."

"Um."

"Uh."

"Uh."

"Like."

"Like."

"You know."

"You know."

These little sounds feel harmless.

Diese kleinen Geräusche fühlen sich harmlos an.

But they do real damage.

Aber sie verursachen echten Schaden.

Too many filler words can tell the listener: I am not sure...

Zu viele Füllwörter können dem Zuhörer sagen: Ich bin mir nicht sicher...

I am not ready...

Ich bin nicht bereit...

I am searching.

Ich suche nach Worten.



They can dilute the message around them.

Sie können die Botschaft um sie herum verwässern.

So here is a simple technique to reduce them.

Hier ist eine einfache Technik, um sie zu reduzieren.

It has two parts.

Es besteht aus zwei Teilen.

Part one — slow down at the end of your sentence.

Teil eins - verlangsamen sie am ende ihres satzes.

Most fillers appear at the exact moment we rush the last few words, searching for what comes next.

Die meisten Füller erscheinen genau in dem Moment, in dem wir die letzten Worte überstürzen und nach dem suchen, was als nächstes kommt.

Slow those final words down on purpose.

Verlangsamen Sie diese letzten Worte absichtlich.

It buys your brain the half-second it needs.

Es kauft Ihrem Gehirn die halbe Sekunde, die es braucht.

Part two — close your mouth.

Teil zwei - den Mund schließen.

Sounds strange, we know.

Klingt seltsam, wissen wir.

But an open mouth invites a sound to escape... even before the word is ready.

Aber ein offener Mund lädt ein Geräusch zum Entkommen ein ... noch bevor das Wort fertig ist.

Close it.

Schließe ihn.

Think.

Denke nach.

Then open it again when the word is formed.

Öffne ihn wieder, wenn das Wort bereit ist.

Silence... then the word.

Schweigen... dann das Wort.

Never sound... then the word.

Niemals erst ein Laut... und dann das Wort.

Try it with us right now, friends.

Probieren Sie es jetzt mit uns, Freunde.



Think of your favorite food.

Denken Sie an Ihr Lieblingsessen.

Don't say it yet.

Sag es noch nicht.

Close your mouth.

Schließen Sie den Mund.

Find the word completely, in your mind.

Finden Sie das Wort vollständig, in Ihrem Kopf.

Now say it.

Jetzt sagen Sie es.

See?

Sehen Sie?

No "um".

Nr. "um".

Just... a small silence, and then a clear word.

Nur... ein kleines Schweigen und dann ein klares Wort.

That tiny pause... is your new best friend.

Diese kleine Pause ... ist dein neuer bester Freund.

Now, let's talk about your vocabulary.

Lassen Sie uns nun über Ihren Wortschatz sprechen.

Because here is a strange fact about the human brain.

Denn hier ist eine seltsame Tatsache über das menschliche Gehirn.

You may already recognize... thousands of English words.

Sie können bereits erkennen ... Tausende von englischen Wörtern.

When you read them, when you hear them, you understand.

Wenn Sie sie lesen, wenn Sie sie hören, verstehen Sie.

But when you speak?

Aber wenn du sprichst?

You probably use... one thousand, five hundred words.

Sie verwenden wahrscheinlich ... eintausend, fünfhundert Wörter.

Maybe three thousand, on a good day.

Vielleicht dreitausend an einem guten Tag.



One useful way to picture this is as the gap between your receptive vocabulary and your active vocabulary.

Eine nützliche Möglichkeit, sich dies vorzustellen, ist die Kluft zwischen Ihrem rezeptiven Vokabular und Ihrem aktiven Vokabular.

Your receptive vocabulary is the ocean: all the words you understand when you hear or read them.

Dein rezeptives Vokabular ist der Ozean: alle Wörter, die du verstehst, wenn du sie hörst oder liest.

Your active vocabulary is the small cup you actually drink from every day: the words you can retrieve when you speak.

Ihr aktiver Wortschatz ist die kleine Tasse, aus der Sie jeden Tag trinken: die Wörter, die Sie beim Sprechen abrufen können.

And here is the secret that changes everything.

Und hier ist das Geheimnis, das alles verändert.

You don't need more words in the ocean.

Sie brauchen nicht mehr Worte im Ozean.

You need to move a few words... from the ocean, into the cup.

Sie müssen ein paar Worte bewegen ... aus dem Ozean, in die Tasse.

And there is no single magic number attached to this.

Und es gibt keine einzige magische Zahl, die damit verbunden ist.

Research gives different answers because words, learners, and contexts are different.

Die Forschung gibt unterschiedliche Antworten, weil Wörter, Lernende und Kontexte unterschiedlich sind.

But the principle is clear: one encounter is rarely enough.

Aber das Prinzip ist klar: Eine Begegnung ist selten genug.

You need repeated, meaningful contact with a word... and you need to retrieve it actively.

Sie müssen wiederholen, bedeutungsvollen Kontakt mit einem Wort ... und Sie müssen es aktiv abrufen.

Not once in a textbook.

Nicht einmal in einem Lehrbuch.

Not once in a quiz.

Nicht einmal in einem Quiz.

Again and again, in different real sentences.

Immer wieder, in verschiedenen realen Sätzen.

And Julia... doesn't that principle sound familiar?

Und Julia... klingt dieses Prinzip nicht bekannt?

It should!

Es sollte!



Because it is exactly why this podcast does not give you fifty new words in one episode.

Denn genau deshalb gibt Ihnen dieser Podcast keine fünfzig neuen Wörter in einer Episode.

Five to eight expressions.

Fünf bis acht Ausdrücke.

Real context.

Realer Kontext.

Repeated, reused, practiced until they move house... from the ocean, into your cup.

Wiederholt, erneut verwendet und geübt, bis sie umziehen: aus dem Ozean in deine Tasse.

So here is a small mission for this week, friends.

Hier ist eine kleine Mission für diese Woche, Freunde.

Pick just one word you already recognize but never use.

Wählen Sie nur ein Wort, das Sie bereits erkennen, aber nie verwenden.

Maybe it's "genuinely".

Vielleicht ist es "genuinely".

Or "overwhelmed".

Oder "overwhelmed".

Or "I'd argue that..."

oder "I'd argue that..."

And use it.

Und benutze es.

On purpose.

Absichtlich.

Again and again, this week, until it feels like yours.

Immer wieder, diese Woche, bis es sich anfühlt wie deine.

That one word... is worth more than fifty words you only recognize.

Dieses eine Wort ... ist mehr wert als fünfzig Worte, die du nur erkennst.

Let's talk about your voice now — the instrument itself.

Lassen Sie uns jetzt über Ihre Stimme sprechen - das Instrument selbst.

Pitch, volume, rhythm.

Tonhöhe, Lautstärke, Rhythmus.

Most people speak in one flat line.

Die meisten Menschen sprechen in einer flachen Linie.



Same pitch, same volume, same speed, from the first word to the last.

Gleiche Tonhöhe, gleiche Lautstärke, gleiche Geschwindigkeit, vom ersten Wort bis zum letzten.

And a flat voice, in any language, is tiring to listen to.

Und eine flache Stimme, in jeder Sprache, ist ermüdend zu hören.

A voice with movement... is magnetic.

Eine Stimme mit Bewegung ... ist magnetisch.

Here is a wonderful, slightly strange exercise.

Hier ist eine wunderbare, etwas seltsame Übung.

Read a children's story out loud tonight.

Lies heute Abend eine Kindergeschichte laut vor.

With drama.

Mit Drama.

Make the wolf's voice deep and dangerous.

Macht die Stimme des Wolfes tief und gefährlich.

Make the little pig's voice high and worried.

Machen Sie die Stimme des kleinen Schweins hoch und besorgt.

It feels silly.

Es fühlt sich albern an.

It feels ridiculous, honestly.

Es fühlt sich lächerlich an, ehrlich gesagt.

But it trains something real: your range.

Aber es trainiert etwas Reales: Ihre Reichweite.

Your ability to move your pitch and your volume on purpose, instead of staying flat out of fear.

Ihre Fähigkeit, Ihren Platz und Ihre Lautstärke absichtlich zu bewegen, anstatt aus Angst flach zu bleiben.

And friends, this connects directly to something you already do on this podcast.

Und Freunde, dies verbindet sich direkt mit etwas, das Sie bereits in diesem Podcast tun.

Shadowing.

Abschattung.

When you repeat a sentence after us... don't just copy the words.

Wenn du einen Satz nach uns wiederholst... kopiere nicht einfach die Wörter.

Copy the music.

Kopiere die Musik.



Copy where our voice goes up... where it slows down... where it pauses.

Kopieren Sie, wo unsere Stimme nach oben geht ... wo sie langsamer wird ... wo sie anhält.

The words teach you English.

Die Worte lehren dich Englisch.

The music teaches you to sound human.

Die Musik lehrt dich, menschlich zu klingen.

Now, the part I love most.

Der Teil, den ich am meisten liebe.

Storytelling.

Storytelling.

Because here is a truth, friends: facts alone can fade quickly.

Denn hier ist eine Wahrheit, Freunde: Fakten allein können schnell verblassen.

Stories often stay with us.

Geschichten bleiben oft bei uns.

So what makes a story actually work?

Also, was macht eine Geschichte eigentlich funktionieren?

There is a formula.

Es gibt eine Formel.

A real one.

Eine echte.

Rule number one — something must change.

Regel Nummer eins – etwas muss sich ändern.

If nothing changes from the beginning to the end, it's not a story.

Wenn sich nichts von Anfang bis Ende ändert, ist es keine Geschichte.

It's just a list of events.

Es ist nur eine Liste von Ereignissen.

Someone wants something... and something gets in the way.

Jemand will etwas ... und etwas steht im Weg.

That's it.

Das ist alles.

That's the engine.

Das ist der Motor.



Rule number two — start in the action.

Regel Nummer zwei - Beginnen Sie mit der Aktion.

Don't say: "So, let me give you some background first..."

Sag nicht: "So, let me give you some background first..."

Too much background can delay the moment that matters.

Zu viel Hintergrund kann den Moment verzögern, der wichtig ist.

Drop your listener right into the moment.

Lassen Sie Ihren Zuhörer direkt in den Moment fallen.

"I was standing at the door, and my hands were shaking."

"I was standing at the door, and my hands were shaking."

Now we're in it.

Jetzt sind wir mitten im Geschehen.

Now we care.

Jetzt interessiert es uns.

Rule number three — use your senses.

Regel Nummer drei: Benutze deine Sinne.

Don't say "I was nervous."

Sagen Sie nicht "I was nervous."

Say: "My mouth went dry, and I could hear my own heartbeat."

Sprich: "My mouth went dry, and I could hear my own heartbeat."

Let people feel it, not just hear about it.

Lass die Leute es fühlen, nicht nur davon hören.

And rule number four — trust your audience.

Und Regel Nummer vier - vertraue deinem Publikum.

Don't explain the meaning of your own story.

Erkläre nicht die Bedeutung deiner eigenen Geschichte.

Let the ending speak for itself, and let people feel it in their own way.

Lass das Ende für sich selbst sprechen und lass die Menschen es auf ihre eigene Weise fühlen.

Setup.

Einrichtung.

Conflict.

Konflikt.



Resolution.

Auflösung.

Change.

Änderung.

That is a simple, reliable architecture.

Das ist eine einfache, zuverlässige Architektur.

Let us tell you about Farah.

Lasst uns euch von Farah erzählen.

Farah is a nurse from Sudan, living in Manchester.

Farah ist eine Krankenschwester aus dem Sudan und lebt in Manchester.

She had an interview for a hospital job she wanted desperately.

Sie hatte ein Interview für einen Krankenhausjob, den sie verzweifelt wollte.

And she knew the first question would be: "So, tell me about yourself."

Und sie wusste, dass die erste Frage sein würde: "So, tell me about yourself."

The old Farah would have frozen.

Die alte Farah wäre eingefroren.

Too many memories, too much English, no idea where to start.

Zu viele Erinnerungen, zu viel Englisch, keine Ahnung, wo man anfangen soll.

But this time, she did something different.

Aber diesmal machte sie etwas anderes.

She didn't write a script and memorize it word for word.

Sie hat kein Drehbuch geschrieben und es Wort für Wort auswendig gelernt.

She built one sixty-second story... using exactly the formula we just gave you.

Sie baute eine sechzig-sekunden-geschichte, mit genau der formel, die wir ihnen gerade gegeben haben.

Setup: a girl in Khartoum, twelve years old, holding her grandmother's hand in a busy hospital corridor.

Ausgangslage: ein zwölfjähriges Mädchen in Khartum, das in einem belebten Krankenhausflur die Hand seiner Großmutter hält.

Conflict: no doctor had time to explain what was happening, and the fear on every face in that waiting room.

Konflikt: Kein Arzt hatte Zeit zu erklären, was geschah, und in jedem Gesicht im Wartezimmer war Angst zu sehen.

Resolution: a young nurse crouched down, looked her directly in the eyes, and explained everything slowly, in words a child could understand.

Lösung: Eine junge Krankenschwester ging in die Hocke, sah ihr direkt in die Augen und erklärte alles langsam mit Worten, die ein Kind verstehen konnte.



And the change: "That is the nurse I decided, that day, I would become.

Und die Veränderung: „An diesem Tag beschloss ich, genau diese Krankenschwester zu werden.

And that is the nurse I still try to be, every single shift."

Und genau diese Krankenschwester versuche ich noch heute in jeder Schicht zu sein.“

She didn't memorize those exact words.

Sie hat sich diese genauen Worte nicht merken können.

She memorized the four beats.

Sie erinnerte sich an die vier Beats.

The girl.

Das Mädchen.

The fear.

Die Angst.

The nurse.

Die Krankenschwester.

The promise.

Das Versprechen.

And in the interview, the story came out naturally... a little different each time she told it, but always true, always hers.

Und im Interview kam die Geschichte natürlich heraus ... jedes Mal ein wenig anders, wenn sie es erzählte, aber immer wahr, immer ihre.

She got the job.

Sie bekam den Job.

And the interviewer told her, weeks later, that her story was the moment they knew.

Und der Interviewer erzählte ihr, Wochen später, dass ihre Geschichte der Moment war, den sie wussten.

Not her English level.

Nicht ihr Englischniveau.

Her story.

Ihre Geschichte.

And that brings us to the final tool of the day.

Und das bringt uns zum letzten Werkzeug des Tages.

How do you actually remember something like that... under pressure?

Wie Erinnerst du dich an so etwas ... unter Druck?



Let us compare two ways to memorize.

Vergleichen wir zwei Arten des Auswendiglernens.

One is often more resilient under stress.

Eine davon ist unter Stress oft widerstandsfähiger.

Word-for-word memorization can be fragile.

Wort-für-Wort-Erinnerung kann zerbrechlich sein.

If you forget one single word in the middle... the whole thing can collapse.

Wenn du ein einziges Wort in der Mitte vergisst ... kann das Ganze zusammenbrechen.

Your brain panics, searching for the exact missing piece.

Ihr Gehirn gerät in Panik und sucht nach dem genau fehlenden Teil.

Another method is much more flexible.

Eine andere Methode ist viel flexibler.

Think of it as memorizing beat by beat.

Betrachten Sie es als Auswendiglernen von Beat für Beat.

You don't memorize sentences.

Sie merken sich keine Sätze.

You memorize a sequence of images... like beats in a story.

Sie merken sich eine Sequenz von Bildern ... wie Beats in einer Geschichte.

Picture a simple journey through a place you know well — your own house, for example.

Stellen Sie sich eine einfache Reise durch einen Ort vor, den Sie gut kennen - zum Beispiel Ihr eigenes Haus.

At the front door: the girl in Khartoum.

An der Haustür: das Mädchen in Khartum.

In the hallway: the fear in the waiting room.

Im Flur: die Angst im Wartezimmer.

In the kitchen: the nurse who crouched down.

In der Küche: die Krankenschwester, die sich hinkauerte.

At the back door: the promise.

An der Hintertür: das Versprechen.

Walk through your house in your mind... and the story walks with you, beat by beat.

Gehen Sie durch Ihr Haus in Ihrem Kopf ... und die Geschichte geht mit Ihnen, Beat für Beat.

If you forget one exact word... it doesn't matter.

Wenn du ein genaues Wort vergisst, spielt es keine Rolle.



You know where you are in the house.

Du weißt, wo du im Haus bist.

You know what happens next.

Sie wissen, was als nächstes passiert.

Many speakers use this kind of visual route to remember the structure of a presentation without memorizing every sentence.

Viele Redner verwenden diese Art von visueller Route, um sich an die Struktur einer Präsentation zu erinnern, ohne jeden Satz auswendig zu lernen.

And you can use a tiny version for one sixty-second story about yourself.

Und sie können eine winzige version für eine sechzig-sekunden-geschichte über sich selbst verwenden.

Four rooms.

Vier Zimmer.

Four beats.

Vier Schläge.

One story you can return to without depending on exact sentences.

Eine Geschichte, zu der Sie zurückkehren können, ohne von genauen Sätzen abhängig zu sein.

So, let's bring all of this home... and point it directly at your English.

Fassen wir das alles zusammen und wenden wir es direkt auf dein Englisch an.

Because everything today has one target: helping you sound like yourself, only clearer.

Denn alles hat heute ein Ziel: Ihnen zu helfen, wie Sie selbst zu klingen, nur klarer.

Here is your plan for this week — four small actions.

Hier ist Ihr Plan für diese Woche - vier kleine Aktionen.

Action one: claim the pause.

Aktion eins: Beanspruchen Sie die Pause.

Stop treating silence as a mistake.

Hör auf, Schweigen als Fehler zu behandeln.

Before your next important sentence, pause on purpose.

Mache vor deinem nächsten wichtigen Satz bewusst eine Pause.

Let it land.

Lass ihn wirken.

Action two: catch one filler word.

Aktion zwei: Fangen Sie ein Füllwort.



This week, notice every time "um" or "uh" tries to escape.

Beachten Sie diese Woche jedes Mal, wenn "um" oder "uh" versucht zu entkommen.

Close your mouth, find the word, then speak.

Schließe den Mund, finde das Wort, dann sprich.

One less filler this week is a real, measurable win.

Ein Füllstoff weniger in dieser Woche ist ein echter, messbarer Gewinn.

Action three: move one word from the ocean to the cup.

Aktion drei: Bewegen Sie ein Wort vom Ozean zum Becher.

Choose a word you recognize but never use, and use it on purpose, again and again, until it's yours.

Wählen Sie ein Wort, das Sie erkennen, aber nie verwenden, und verwenden Sie es absichtlich, immer wieder, bis es Ihnen gehört.

Action four: build your own sixty-second story.

Aktion vier: Bauen Sie Ihre eigene 60-Sekunden-Geschichte.

The one for "tell me about yourself" — for interviews, for new friends, for that first real conversation in English.

Die für "tell me about yourself" - für Interviews, für neue Freunde, für das erste echte Gespräch auf Englisch.

Setup, conflict, resolution, change.

Setup, Konflikt, Lösung, Veränderung.

Four beats, not four hundred words.

Vier Schläge, nicht vierhundert Worte.

Walk it through your mental house until it's simply... part of you.

Geh es durch dein mentales Haus, bis es einfach ... ein Teil von dir ist.

Say the sentence of the day with us, friends.

Sag den Satz des Tages mit uns, Freunde.

Confidence is not about talking fast — it is about pausing on purpose.

Selbstvertrauen bedeutet nicht, schnell zu sprechen, sondern bewusst Pausen zu machen.

One more time.

Noch einmal.

Confidence is not about talking fast — it is about pausing on purpose.

Selbstvertrauen bedeutet nicht, schnell zu sprechen, sondern bewusst Pausen zu machen.

Quick recap, friends.

Schnelle Zusammenfassung, Freunde.

The pause is a spotlight, not a gap — use it before your important words.

Die Pause ist ein Scheinwerfer, keine Lücke: Setze sie vor wichtigen Wörtern ein.



Remove filler words by slowing your endings and closing your mouth until the word is ready.

Entfernen Sie Füllwörter, indem Sie Ihre Enden verlangsamen und den Mund schließen, bis das Wort fertig ist.

Move words from your receptive vocabulary to your active vocabulary through repeated, meaningful use.

Bewegen Sie Wörter von Ihrem rezeptiven Vokabular zu Ihrem aktiven Vokabular durch wiederholte, sinnvolle Verwendung.

Train your voice like an instrument — read with drama, and shadow the music, not just the words.

Trainieren Sie Ihre Stimme wie ein Instrument - lesen Sie mit Drama und beschatten Sie die Musik, nicht nur die Worte.

A strong personal story can follow a simple formula: setup, conflict, resolution, change.

Eine starke persönliche Geschichte kann einer einfachen Formel folgen: Setup, Konflikt, Auflösung, Veränderung.

And when you need to remember it under pressure, walk it through your mental house, beat by beat.

Und wenn du dich unter Druck daran erinnern musst, geh durch dein mentales Haus, geschlagen für geschlagen.

Everything from today — the vocabulary, the transcript, the practice tools — is waiting for you at yourenglishtoolbox.com.

Alles von heute - das Vokabular, das Transkript, die Übungswerkzeuge - erwartet Sie bei yourenglishtoolbox.com.

All completely free.

Alles völlig kostenlos.

So here is your mission this week, friends.

Hier ist deine Mission diese Woche, Freunde.

One pause, used on purpose.

Eine Pause, absichtlich verwendet.

One filler word, caught and replaced with silence.

Ein Füllwort, gefangen und durch Stille ersetzt.

One old word from your ocean, brought into your cup.

Ein altes Wort aus deinem Ozean, in deinen Kelch gebracht.

And if you're brave... one sixty-second story, ready for the next person who asks who you are.

Und wenn du mutig bist... eine 60-Sekunden-Geschichte, bereit für die nächste Person, die dich fragt, wer du bist.

Because from today, you don't need more words to sound confident.

Denn ab heute braucht man nicht mehr Worte, um selbstbewusst zu klingen.

You need better silence.

Sie brauchen eine bessere Stille.



Thank you for being here with us.

.....

Vielen Dank, dass Sie hier bei uns sind.

And... friends... notice that pause before we said goodbye.

.....

Und ... Freunde ... bemerken diese Pause, bevor wir uns verabschiedet haben.

Very good.

.....

Sehr gut.

Take care, friends.

.....

Pass auf, Freunde.

Bye for now.

.....

Bis bald.

