

Why Your Words Are Casting Spells

English learning resource · DE

Line-by-line · English + German

182 lines

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

Have you ever repeated something someone said about a friend and felt that little sting of guilt

Hast du jemals etwas wiederholt, das jemand über einen Freund gesagt hat, und dabei diesen kleinen Stich von
right after?

gleich danach?

Or had someone snap at you for no reason and carried that sentence with you for

Oder hat dich jemand grundlos angefahren und du hast diesen Satz

the rest of the day?

den restlichen Tag mit dir herumgetragen?

Today we are opening one of the quietest most powerful books ever written

Heute öffnen wir eines der ruhigsten und kraftvollsten Bücher, die je geschrieben wurden

about how we speak and how we listen.

über die Art, wie wir sprechen und zuhören.

Welcome to Your English Toolbox,

Willkommen bei Your English Toolbox,

where we train your ears step by step.

wo wir dein Gehör Schritt für Schritt trainieren.

I am Martin.

Ich bin Martin.

And I am Julia.

Und ich bin Julia.

Friends,

Freunde,

we are so happy you are here today.

wir freuen uns sehr, dass ihr heute hier seid.

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

Bevor wir anfangen: Diese Folge hat ein Zuhause im Internet.



YourEnglishToolbox.com.

[YourEnglishToolbox.com](#).

The interactive transcript of this episode, translations in Farsi,

[Das interaktive Transkript, Übersetzungen auf Farsi,](#)

Spanish, German, and French, vocabulary cards, flashcards, games, and downloadable PDFs,

[Spanisch, Deutsch und Französisch, Vokabelkarten, Lernkarten, Spiele und PDF-Downloads,](#)

all completely free.

[alles völlig kostenlos.](#)

Today's episode comes from a real book, one that has sold more than

[Die heutige Folge beruht auf einem echten Buch, das mehr als](#)

10 million copies worldwide.

[zehn Millionen Exemplare weltweit verkauft hat.](#)

It is called The Four Agreements, written by the Mexican author

[Es heißt Die vier Versprechen und stammt vom mexikanischen Autor](#)

and healer Don Miguel Ruiz.

[und Heiler Don Miguel Ruiz.](#)

It is a short book, but every page hits like a small earthquake.

[Es ist kurz, doch jede Seite wirkt wie ein kleines Erdbeben.](#)

And today we are opening just two of its four agreements, the ones about your words and

[Heute betrachten wir nur zwei der vier Vereinbarungen: die über deine Worte und](#)

about your peace of mind.

[deinen inneren Frieden.](#)

If you stay with us until the end, you will walk away with

[Wenn du bis zum Ende bleibst, nimmst du](#)

three things.

[drei Dinge mit.](#)

One, why your own words are more powerful than you think, for better or for worse.

[Erstens: warum deine eigenen Worte mächtiger sind, als du denkst – im Guten wie im Schlechten.](#)

Two, like a simple mental shift that makes other people's opinions of you almost powerless.

[Zweitens: eine einfache mentale Veränderung, die die Meinung anderer über dich fast machtlos werden lässt.](#)

Three, six brand new English expressions, so you can talk about all of this with confidence.

[Drittens: sechs neue englische Ausdrücke, mit denen du sicher darüber sprechen kannst.](#)



Let's begin.

Fangen wir an.

Ruiz makes a bold claim early in this book.

Ruiz stellt früh eine kühne Behauptung auf.

He says your word is not just

Er sagt, dein Wort sei nicht nur

communication.

Kommunikation.

It is creation.

Es ist Schöpfung.

Think about it this way, friends.

Stellt es euch so vor: Jedes

Every time you speak,

Mal, wenn du sprichst,

you are painting a picture in someone else's mind or in your own.

malst du ein Bild im Kopf eines anderen oder in deinem eigenen.

Ruiz calls the very first

Ruiz nennt die erste

agreement, be impeccable with your word.

Vereinbarung: Sei untadelig mit deinem Wort.

Now impeccable does not mean perfect.

Untadelig bedeutet nicht perfekt.

The word comes from the Latin for sin.

Das Wort geht auf das lateinische Wort für Sünde zurück.

And without sin simply means without going against

Ohne Sünde bedeutet schlicht, nicht gegen

yourself.

dich selbst zu handeln.

So being impeccable with your word means using it in the direction of truth and

Untadelig mit deinem Wort zu sein heißt, es für Wahrheit und

love, not self-destruction.

Liebe zu verwenden, nicht für Selbstzerstörung.



Let's talk about the sneaky version of this first,

Sprechen wir zuerst über die heimliche Form davon:

gossip.

Klatsch.

Gossip is not just talking about someone behind their back.

Klatsch ist nicht nur, hinter dem Rücken über jemanden zu reden.

It is any time we use words to spread negativity.

Es ist jedes Benutzen von Worten, um Negativität zu verbreiten.

And here is the part most people

Und hier ist der Teil, den die meisten

miss.

übersehen:

Gossip works like a boomerang.

Klatsch wirkt wie ein Bumerang.

Before that negative word ever reaches anyone else,

Bevor das negative Wort jemand anderen erreicht,

it has to pass through you first.

muss es zuerst durch dich hindurch.

You cannot poison someone else's mind without tasting

Du kannst den Geist eines anderen nicht vergiften, ohne

a little of that poison yourself.

selbst ein wenig davon zu kosten.

Let me tell you about Aiko.

Ich erzähle euch von Aiko.

Aiko had just started

Sie hatte gerade

a new job at a design studio in Toronto.

eine neue Stelle in einem Designstudio in Toronto angefangen.

On her second week, a co-worker leaned in

In ihrer zweiten Woche beugte sich eine Kollegin zu ihr

close and whispered, don't trust Marcus.

und flüsterte: Trau Marcus nicht.



He takes credit for everyone's work.

Er schmückt sich mit der Arbeit aller anderen.

Aiko felt that little thrill, the thrill of being in the know.

Aiko spürte den kleinen Reiz, eingeweiht zu sein.

She almost repeated it at lunch.

Beim Mittagessen hätte sie es fast weitererzählt.

But something stopped her.

Doch etwas hielt sie zurück.

She remembered a line from a book she had just started reading.

Sie erinnerte sich an einen Satz aus einem Buch, das sie gerade begonnen hatte.

This book.

Dieses Buch:

Your word is a seed and gossip is planting weeds in someone else's garden.

Dein Wort ist ein Samen, und Klatsch pflanzt Unkraut in den Garten eines anderen.

So instead, Aiko just said, I don't really know him yet.

Aiko sagte stattdessen: Ich kenne ihn noch nicht wirklich.

I will form my own opinion.

Ich bilde mir meine eigene Meinung.

And she changed the subject.

Und sie wechselte das Thema.

That, friends, is impeccability with the word.

Das, Freunde, ist Untadeligkeit mit dem Wort

In real life.

im wirklichen Leben.

But there is a second, quieter kind of impeccability.

Doch es gibt eine zweite, stillere Form: wie

How you speak to yourself.

du mit dir selbst sprichst.

Every time you make a mistake and whisper, I am so stupid.

Jedes Mal, wenn du einen Fehler machst und flüsterst: Ich bin so

You are casting a spell.

dumm, wirkst du einen Zauber.



On

Auf

yourself.

dich

Ruiz says something worth sitting with.

selbst. Ruiz sagt etwas Bedenkenswertes: Wenn

If you cannot forgive yourself,

du dir nicht vergeben kannst,

you cannot really forgive anyone else.

kannst du auch anderen nicht wirklich

So impeccability starts at home.

vergeben. Untadeligkeit beginnt zu Hause,

Inside your own head.

in deinem eigenen Kopf.

Now, here is where Aiko's story continues.

Nun geht Aikos Geschichte weiter.

A week later, Marcus, the very co-worker everyone

Eine Woche später fuhr Marcus, der Kollege, über den alle

gossiped about, snapped at her in a team meeting.

getratscht hatten, sie in einer Besprechung an: Dieses

This design is amateur.

Design ist amateurhaft. Hast

Did you even try?

du es überhaupt versucht?

In front of everyone.

Vor allen anderen.

Aiko's face went hot.

Aikos Gesicht wurde heiß.

The old Aiko would have gone home and replayed

Die alte Aiko wäre nach Hause gegangen und hätte

that sentence 50 times that night.

diesen Satz in der Nacht fünfzigmal wiederholt.



But this time she remembered the second agreement.

Diesmal erinnerte sie sich an die zweite Vereinbarung:

Don't take anything personally.

Nimm nichts persönlich.

Ruiz says something almost shocking here.

Ruiz sagt hier etwas beinahe Schockierendes.

Nothing other people do is really because of you.

Nichts, was andere tun, geschieht wirklich deinetwegen,

Even when it feels aimed directly at

selbst wenn es direkt auf

your chest.

deine Brust gezielt scheint.

Marcus was not commenting on Aiko's talent.

Marcus bewertete nicht Aikos Talent.

He was having a brutal week.

Er hatte eine brutale Woche:

A divorce and a boss breathing down his neck.

eine Scheidung und einen Chef, der ihm im Nacken saß.

His words were a mirror of his own pain.

Seine Worte spiegelten seinen eigenen Schmerz,

Not a verdict on her work.

sie waren kein Urteil über ihre Arbeit.

When you take something personally, friends, you are agreeing

Wenn du etwas persönlich nimmst, erklärst du dich bereit,

to eat a plate of food you never ordered.

einen Teller zu essen, den du nie bestellt hast.

You are always allowed to say no.

Du darfst immer Nein sagen.

And here

Und hier

is the twist most people never expect.

kommt die unerwartete Wendung: Diese



This agreement works for compliments too.

Vereinbarung gilt auch für Komplimente.

If someone calls you brilliant, that is also their projection.

Wenn dich jemand brilliant nennt, ist auch das seine Projektion,

Their mood.

seine Stimmung,

Their own

sein eigener

private dream.

privater Traum.

It is lovely to hear.

Es klingt schön.

But if you build your entire self worth on it,

Doch wenn dein ganzer Selbstwert darauf beruht,

you will crash the day they change their mind.

stürzt du ab, sobald die Person ihre Meinung ändert.

Real peace comes from being just as

Wahrer Frieden bedeutet, von Lob ebenso

unmoved by praise as you are by insult.

unberührt zu bleiben wie von Beleidigungen. Nicht

Not cold, friends.

kalt, Freunde, nur

Just steady.

gefestigt.

Before we go further, let's collect the tools from today's story.

Bevor wir weitergehen, sammeln wir die Werkzeuge aus der heutigen Geschichte.

Six expressions straight from Aiko's world.

Sechs Ausdrücke aus Aikos Welt.

Number one, to talk behind someone's back.

Nummer eins: to talk behind someone's back.

It means to criticize someone when they are not there to defend themselves.

Es bedeutet, jemanden zu kritisieren, wenn er nicht da ist, um sich zu verteidigen.



She talked behind his back at the office party.

Sie redete auf der Bürofeier hinter seinem Rücken über ihn.

Exactly what Aiko refused to do.

Genau das wollte Aiko nicht tun.

Number two, to hold your tongue.

Nummer zwei: to hold your tongue.

It means to stop yourself from saying something,

Es bedeutet, sich davon abzuhalten, etwas zu sagen,

usually something critical.

meist etwas Kritisches.

I wanted to argue, but I held my tongue.

Ich wollte widersprechen, aber ich hielt mich zurück.

Number three, to let something roll off your back.

Nummer drei: to let something roll off your back.

It means an insult or a criticism

Ein Angriff oder eine Kritik

simply does not affect you.

berührt dich einfach nicht.

He called her lazy, but she let it roll right off her back.

Er nannte sie faul, aber sie ließ es an sich abperlen.

Number four, to take the high road.

Nummer vier: to take the high road.

It means to behave with more integrity than the other

Es bedeutet, sich anständiger zu verhalten als die andere

person, even when it is hard.

Person, auch wenn es schwerfällt.

Instead of shouting back, Aiko took the high road.

Statt zurückzuschreien, bewahrte Aiko Haltung.

Number five, a small but powerful phrase.

Nummer fünf, ein kleiner, kraftvoller Satz:

It's not about you.

it's not about



We say this to remind

you. Damit erinnern wir

someone that another person's bad mood has nothing to do with them.

jemanden daran, dass die schlechte Laune eines anderen nichts mit ihm zu tun hat.

Don't worry about

Mach dir wegen

his comment.

seines Kommentars keine Sorgen.

It's not about you.

Es geht nicht um dich.

Number six, to rub someone the wrong way.

Nummer sechs: to rub someone the wrong way.

It means to irritate someone, often without meaning to.

Es bedeutet, jemanden zu irritieren, oft ohne Absicht.

Marcus rubbed everyone the wrong

Marcus ging in dieser Woche allen

way that week.

gegen den

Six new tools for your toolbox, friends.

Strich. Sechs neue Werkzeuge: talk

Talk behind someone's back.

behind someone's back,

Hold your tongue.

hold your tongue,

Let it roll off your back.

let it roll off your back,

Take the high road.

take the high road,

It's not about you.

it's not about you

And rub someone the wrong way.

und rub someone the wrong way.



Now, friends, it is time for our sentence of the day.

Nun ist es Zeit für unseren Satz des Tages.

Today's sentence comes straight from the spirit of this book.

Der heutige Satz stammt direkt aus dem Geist dieses Buches.

Here it is.

Hier ist er:

My words are seeds and I choose what I plant.

Meine Worte sind Samen, und ich entscheide, was ich pflanze.

Let's say it one more time slowly.

Sagen wir ihn noch einmal langsam.

My words are seeds and I choose what I plant.

Meine Worte sind Samen, und ich entscheide, was ich pflanze.

Say it out loud with us, right now, wherever

Sprich ihn jetzt laut mit uns, wo immer

you are.

du bist.

Let's close the loop, friends.

Schließen wir den Kreis: Sei

Be impeccable with your word because gossip

untadelig mit deinem Wort, denn Klatsch

poisons you before it ever poisons anyone else.

vergiftet dich, bevor er jemand anderen vergiftet.

And don't take things personally because

Und nimm Dinge nicht persönlich, denn

most of what people throw at you was never really about you at all.

das meiste, was andere dir entgegenwerfen, hatte nie wirklich mit dir zu tun.

Aiko walked out of

Aiko verließ

that meeting a little lighter, not because Marcus apologized.

die Besprechung etwas leichter, nicht weil Marcus sich entschuldigte,

Because she simply stopped

sondern weil sie aufhörte,



carrying weight that was never hers to carry.

eine Last zu tragen, die nie ihre war.

Everything from today, the vocabulary,

Alles von heute – Vokabeln,

the transcript, and the translations is waiting for you at yourenglishtoolbox.com.

Transkript und Übersetzungen – wartet auf yourenglishtoolbox.com.

All completely free.

Alles kostenlos.

Thank you for being here with us,

Danke, dass ihr bei uns wart,

friends.

Freunde.

See you next time.

Bis zum nächsten Mal.

Bye for now.

Tschüss für heute.

Take care, friends.

Passt auf euch auf.

