

# Why Your Words Are Casting Spells

English learning resource · DE

## Key words & expressions · English + German

20 learning entries

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

1

### a sting of guilt

*ein Stich des schlechten Gewissens*

DEF

A sudden, brief feeling of guilt or regret.

*Sting suggests a sharp emotional pain rather than a long period of sadness.*

DE

Ein plötzliches, kurzes Gefühl von Schuld oder Bedauern.

*Sting deutet eher auf einen starken emotionalen Schmerz als auf eine lange Zeit der Traurigkeit hin.*

*She felt a sting of guilt after repeating the rumour.*

*Sie verspürte ein schlechtes Gewissen, nachdem sie das Gerücht wiederholt hatte.*

*A sting of guilt made him apologise.*

*Ein Schuldgefühl ließ ihn sich entschuldigen.*

2

### to snap at someone

*jemanden schroff anfahren*

DEF

To speak to someone suddenly and angrily.

*It usually describes a short, sharp reaction caused by stress or irritation.*

DE

Plötzlich und wütend mit jemandem sprechen.

*Es beschreibt normalerweise eine kurze, scharfe Reaktion, die durch Stress oder Reizung verursacht wird.*

*I am sorry I snapped at you this morning.*

*Es tut mir leid, dass ich dich heute Morgen angeschnauzt habe.*

*He tends to snap at people when he is under pressure.*

*Er neigt dazu, Menschen anzuschimpfen, wenn er unter Druck steht.*

3

### to carry something with you

*etwas emotional mit sich tragen*

DEF

To continue thinking about or feeling the effect of an experience.

*This figurative use describes emotional weight, not physical transport.*

DE

Weiter über die Wirkung einer Erfahrung nachdenken oder sie spüren.

*Diese bildliche Verwendung beschreibt das emotionale Gewicht, nicht den physischen Transport.*

*Do not carry that criticism with you all day.*

*Tragen Sie diese Kritik nicht den ganzen Tag mit sich herum.*

*She carried his kind words with her for years.*

*Sie trug seine freundlichen Worte jahrelang mit sich herum.*



4

**impeccable***tadellos*

DEF

Without faults or mistakes; of an extremely high standard.

*In the book, it also carries the ethical idea of not using your words against yourself.*

DE

Ohne Fehler oder Irrtümer; von einem extrem hohen Standard.

*In dem Buch geht es auch um die ethische Idee, dass man seine Worte nicht gegen sich selbst verwenden darf.**Her pronunciation was impeccable.**Ihre Aussprache war einwandfrei.**Try to be impeccable with your word.**Versuchen Sie, mit Ihrem Wort tadellos zu sein.*

5

**self-destruction***Selbsterstörung*

DEF

Behaviour that seriously harms your own wellbeing, success or relationships.

*It may be physical, emotional or psychological.*

DE

Verhalten, das Ihr eigenes Wohlbefinden, Ihren Erfolg oder Ihre Beziehungen ernsthaft beeinträchtigt.

*Es kann physischer, emotionaler oder psychischer Natur sein.**Constant negative self-talk can become a form of self-destruction.**Ständige negative Selbstgespräche können zu einer Form der Selbsterstörung werden.**He recognised the pattern of self-destruction.**Er erkannte das Muster der Selbsterstörung.*

6

**gossip***Klatsch · Gerüchte*

DEF

Informal conversation about other people's private lives, often involving unverified information.

*Gossip can be a noun or a verb and often carries a negative judgement.*

DE

Informelles Gespräch über das Privatleben anderer Menschen, oft mit ungeprüften Informationen.

*Klatsch kann ein Substantiv oder ein Verb sein und ist oft mit einem negativen Urteil verbunden.**Office gossip damaged their trust.**Büroklatsch hat ihr Vertrauen beschädigt.**They were gossiping about a colleague.**Sie schwatzten über einen Kollegen.*

7

**to talk behind someone's back***hinter dem Rücken von jemandem reden*

DEF

To criticise or discuss someone negatively while they are absent.

*The expression implies that the person cannot respond or defend themselves.*

DE

Jemanden während seiner Abwesenheit kritisieren oder negativ besprechen.

*Der Ausdruck impliziert, dass die Person nicht reagieren oder sich verteidigen kann.**She refused to talk behind her friend's back.**Sie weigerte sich, hinter dem Rücken ihrer Freundin zu reden.**If you disagree, speak directly instead of talking behind my back.**Wenn Sie anderer Meinung sind, sprechen Sie direkt, anstatt hinter meinem Rücken zu reden.*

8

**to be in the know***Bescheid wissen*

DEF

To have special or private information about what is happening.

*The phrase often suggests insider knowledge.*

DE

Um spezielle oder private Informationen über das Geschehen zu erhalten.

*Der Ausdruck suggeriert oft Insiderwissen.**Ask Maya; she is usually in the know.**Fragen Sie Maya; Normalerweise weiß sie Bescheid.**He enjoyed the feeling of being in the know.**Er genoss das Gefühl, Bescheid zu wissen.*

9

**to form your own opinion***sich eine eigene Meinung bilden*

DEF

To decide what you think after considering the evidence yourself.

*It contrasts with simply accepting another person's judgement.*

DE

Um zu entscheiden, was Sie denken, nachdem Sie die Beweise selbst geprüft haben.

*Es steht im Gegensatz dazu, einfach das Urteil einer anderen Person zu akzeptieren.**Meet him first and form your own opinion.**Treffen Sie ihn zuerst und bilden Sie sich Ihre eigene Meinung.**Students should learn to form their own opinions.**Die Studierenden sollen lernen, sich eine eigene Meinung zu bilden.*

10

**to cast a spell***einen Bann ausüben · verzaubern*

DEF

Literally, to use magic; figuratively, to exert a powerful influence.

*The episode uses the image to describe how repeated words can shape beliefs.*

DE

Im wahrsten Sinne des Wortes, um Magie einzusetzen; im übertragenen Sinne: einen starken Einfluss ausüben.

*In der Folge wird anhand des Bildes beschrieben, wie wiederholte Wörter Überzeugungen prägen können.**The story seemed to cast a spell over the audience.**Die Geschichte schien das Publikum in ihren Bann zu ziehen.**Negative self-talk can feel like casting a spell on yourself.**Negatives Selbstgespräch kann sich anfühlen, als würde man sich selbst verzaubern.*

11

**worth sitting with***wert, darüber nachzudenken*

DEF

Deserving time for quiet thought rather than an immediate reaction.

*This modern reflective expression is common in discussions of difficult ideas.*

DE

Es verdient Zeit für ruhiges Nachdenken statt einer sofortigen Reaktion.

*Dieser moderne, nachdenkliche Ausdruck ist bei Diskussionen über schwierige Ideen üblich.**That question is worth sitting with.**Es lohnt sich, sich mit dieser Frage auseinanderzusetzen.**Her observation was uncomfortable but worth sitting with.**Ihre Beobachtung war unangenehm, aber es lohnte sich, dabei zu sein.*

12

**to breathe down someone's neck***jemandem im Nacken sitzen*

DEF

To watch or pressure someone very closely.

*It often describes an impatient manager or someone demanding rapid progress.*

DE

Jemanden sehr genau beobachten oder unter Druck setzen.

*Es beschreibt oft einen ungeduldigen Manager oder jemanden, der schnelle Fortschritte verlangt.**I cannot concentrate with my boss breathing down my neck.**Ich kann mich nicht konzentrieren, während mir mein Chef im Nacken sitzt.**The deadline was close and the client was breathing down our necks.**Die Frist war knapp und der Kunde saß uns im Nacken.*

13

**a verdict***ein Urteil*

DEF

An official decision in court; figuratively, a firm judgement about someone or something.

*A criticism is one person's reaction, not necessarily a final verdict on your ability.*

DE

Eine offizielle Entscheidung vor Gericht; im übertragenen Sinne ein klares Urteil über jemanden oder etwas.

*Eine Kritik ist die Reaktion einer Person und nicht unbedingt ein endgültiges Urteil über Ihre Fähigkeiten.**One bad result is not a verdict on your future.**Ein schlechtes Ergebnis ist kein Urteil über Ihre Zukunft.**The jury returned its verdict.**Die Jury gab ihr Urteil bekannt.*

14

**to take something personally***etwas persönlich nehmen*

DEF

To interpret another person's words or actions as a personal attack.

*The phrase is especially useful when the behaviour may reflect the other person's circumstances.*

DE

Die Worte oder Handlungen einer anderen Person als persönlichen Angriff interpretieren.

*Der Ausdruck ist besonders nützlich, wenn das Verhalten die Umstände der anderen Person widerspiegeln könnte.**Try not to take his bad mood personally.**Versuchen Sie, seine schlechte Laune nicht persönlich zu nehmen.**She took the feedback personally.**Sie nahm das Feedback persönlich.*

15

**projection***Projektion*

DEF

The act of attributing your own feelings, fears or qualities to another person.

*In psychology, projection can make a judgement reveal more about the speaker than its target.*

DE

Der Akt, die eigenen Gefühle, Ängste oder Eigenschaften einer anderen Person zuzuschreiben.

*In der Psychologie kann die Projektion dazu führen, dass ein Urteil mehr über den Sprecher als über sein Ziel verrät.**His accusation may have been a projection of his own insecurity.**Seine Anschuldigung könnte eine Projektion seiner eigenen Unsicherheit gewesen sein.**Not every opinion is objective; sometimes it is projection.**Nicht jede Meinung ist objektiv; manchmal ist es Projektion.*

16

**self-worth***Selbstwertgefühl*

DEF

The sense that you have value as a person.

*Unlike confidence in one skill, self-worth concerns your broader personal value.*

DE

Das Gefühl, dass man als Person einen Wert hat.

*Im Gegensatz zum Vertrauen in eine bestimmte Fähigkeit betrifft der Selbstwert Ihren umfassenderen persönlichen Wert.*

*Do not base your self-worth entirely on praise.*

*Begründen Sie Ihr Selbstwertgefühl nicht ausschließlich mit Lob.*

*Healthy boundaries can protect your self-worth.*

*Gesunde Grenzen können Ihr Selbstwertgefühl schützen.*

17

**to let something roll off your back***etwas an sich abprallen lassen*

DEF

To remain unaffected by criticism, insults or minor problems.

*The image is of water rolling away without being absorbed.*

DE

Von Kritik, Beleidigungen oder kleineren Problemen unberührt zu bleiben.

*Das Bild zeigt, wie Wasser weggrollt, ohne absorbiert zu werden.*

*She let the rude comment roll off her back.*

*Sie ließ den unhöflichen Kommentar an sich abperlen.*

*Learning to let small mistakes roll off your back reduces stress.*

*Wenn Sie lernen, kleine Fehler von Ihrem Rücken abwälzen zu lassen, reduzieren Sie Stress.*

18

**to take the high road***moralisch richtig handeln*

DEF

To respond to conflict with integrity and restraint.

*It means choosing the more honourable response even when retaliation is tempting.*

DE

Auf Konflikte mit Integrität und Zurückhaltung reagieren.

*Es bedeutet, die ehrenhaftere Antwort zu wählen, selbst wenn Vergeltung verlockend ist.*

*He took the high road and did not insult her back.*

*Er ging den richtigen Weg und erwiderte ihre Beleidigung nicht.*

*Taking the high road protected the team's relationship.*

*Den richtigen Weg zu gehen, schützte die Beziehung des Teams.*

19

**to rub someone the wrong way***jemanden irritieren · gegen den Strich gehen*

DEF

To irritate or make someone feel uncomfortable, often unintentionally.

*It may describe a person's tone, manner or habitual behaviour.*

DE

Jemanden irritieren oder ihm ein Unbehagen bereiten, oft unbeabsichtigt.

*Es kann den Tonfall, die Art oder das gewohnheitsmäßige Verhalten einer Person beschreiben.*

*His impatient tone rubbed me the wrong way.*

*Sein ungeduldiger Ton ging mir auf die Nerven.*

*She sometimes rubs people the wrong way without realising it.*

*Manchmal geht sie den Leuten auf die Nerven, ohne es zu merken.*



20

**to hold your tongue***sich auf die Zunge beißen*

DEF

To stop yourself from saying something.

*It often implies that speaking would cause conflict or reveal something unhelpful.*

DE

Sich davon abhalten, etwas zu sagen.

*Es bedeutet oft, dass das Sprechen zu Konflikten führen oder etwas Unnützes offenbaren würde.**I disagreed, but I held my tongue.**Ich war anderer Meinung, hielt aber den Mund.**He found it difficult to hold his tongue during the meeting.**Es fiel ihm schwer, während des Treffens den Mund zu halten.*