

Stop Guessing What They Really Meant

English learning resource · DE

Line-by-line · English + German

181 lines

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

Have you ever come home, seen someone's quiet face, and instantly decided you knew exactly what they were thinking?

Bist du jemals nach Hause gekommen, hast jemandes ruhiges Gesicht gesehen und sofort entschieden, dass du genau weißt, was sie denken?

Or worked yourself into complete exhaustion, trying to prove to yourself that you were "trying hard enough"?

Oder haben Sie sich völlig erschöpft und versucht, sich selbst zu beweisen, dass Sie "trying hard enough" waren?

Today, we are opening an old, deceptively simple book that quietly rewires how you communicate, and how hard you push yourself.

Heute öffnen wir ein altes, täuschend einfaches Buch, das leise neu verkabelt, wie Sie kommunizieren und wie hart Sie sich selbst drängen.

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.

Your English Toolbox... dot... com.

Your English Toolbox... dot... com.

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

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



All completely free.

Alles völlig kostenlos.

Today's episode comes from a real book, one that has sold more than ten million copies worldwide.

Die heutige Episode stammt aus einem echten Buch, das weltweit mehr als zehn Millionen Exemplare verkauft hat.

It is called The Four Agreements, written by the Mexican author and healer Don Miguel Ruiz.

Es heißt The Four Agreements, geschrieben vom mexikanischen Autor und Heiler Don Miguel Ruiz.

Martin, this is the one that finally explained why I kept getting into arguments with my sister over absolutely nothing.

Martin, das ist derjenige, der endlich erklärt hat, warum ich mit meiner Schwester über absolut nichts gestritten habe.

I know that feeling.

Ich kenne dieses Gefühl.

My partner Claire used to go quiet for one evening, and by bedtime I had built an entire theory about what I had done wrong.

Meine Partnerin Claire pflegte einen Abend still zu sein, und vor dem Schlafengehen hatte ich eine ganze Theorie darüber aufgebaut, was ich falsch gemacht hatte.

And you were always wrong.

Und du lagst immer falsch.

Always.

Immer.

Every single time.

Jedes Mal.

That is exactly where we are taking you today, friends.

Genau dorthin bringen wir euch heute, Freunde.

By the end of this episode, you will have two more of Ruiz's agreements: one that ends most unnecessary arguments before they even start, and one that finally lets you stop punishing yourself for not being perfect.

Am Ende dieser Episode werden Sie zwei weitere Vereinbarungen von Ruiz haben: eine, die die meisten unnötigen Argumente beendet, bevor sie überhaupt beginnen, und eine, die Sie endlich aufhören lässt, sich dafür zu bestrafen, dass Sie nicht perfekt sind.

Plus, eight brand new English expressions, so you can talk about both, with real confidence.

Plus, acht brandneue englische Ausdrücke, so dass Sie mit echtem Vertrauen über beide sprechen können.

Let's begin.

Fangen wir an.

Ruiz calls this one the third agreement: don't make assumptions.

Ruiz nennt dies die dritte Vereinbarung: Machen Sie keine Annahmen.



And friends, once you see this pattern, you cannot unsee it.

Und Freunde, sobald Sie dieses Muster sehen, können Sie es nicht mehr sehen.

Here is the mechanism.

Hier ist der Mechanismus.

We have a habit of trying to predict reality.

Wir haben die Angewohnheit zu versuchen, die Realität vorherzusagen.

When we don't know something... we fill in the blank ourselves.

Wenn wir etwas nicht wissen, füllen wir die Lücke selbst aus.

And then, quietly, we start believing our own guess is a fact.

Und dann, leise, fangen wir an zu glauben, dass unsere eigene Vermutung eine Tatsache ist.

We read someone's face, their silence, their tone... and we decide we know exactly what is going on inside their head.

Wir lesen jemandes Gesicht, sein Schweigen, seinen Ton ... und wir entscheiden, dass wir genau wissen, was in ihrem Kopf vor sich geht.

Ruiz has a simple, brutal line about this.

Ruiz hat eine einfache, brutale Linie dazu.

Go on.

Fahren Sie fort.

He says most of the suffering people create for themselves comes from assuming they know what someone else is thinking, wanting, or feeling.

Er sagt, dass die meisten Leiden, die Menschen für sich selbst schaffen, davon ausgehen, dass sie wissen, was jemand anderes denkt, will oder fühlt.

And most of the time... we are simply wrong.

Und die meiste Zeit ... liegen wir einfach falsch.

Here is how the drama actually builds, step by step.

So baut sich das Drama tatsächlich auf, Schritt für Schritt.

Tell them, Julia.

Sag es ihnen, Julia.

Step one: you make an assumption.

Schritt eins: Sie machen eine Annahme.

Step two: you react to the assumption, not to reality.

Schritt zwei: Sie reagieren auf die Annahme, nicht auf die Realität.



Step three: the other person reacts to your strange new behavior, confused, because nothing has actually happened yet.

Schritt drei: die andere person reagiert auf ihr seltsames neues verhalten, verwirrt, weil noch nichts passiert ist.

Step four: you use their confused reaction as "proof" that your original assumption was correct.

Schritt vier: Sie verwenden ihre verwirrte Reaktion als "proof", dass Ihre ursprüngliche Annahme richtig war.

And step five: a full conflict has now erupted, entirely out of a story your own mind invented.

Und Schritt fünf: Ein voller Konflikt ist jetzt ausgebrochen, ganz aus einer Geschichte, die dein eigener Verstand erfunden hat.

That is exactly what happened to me, actually, with Claire.

Genau das ist mir mit Claire passiert.

Tell them.

Sagen Sie es ihnen.

A few months ago, I came home from a long day, and Claire was completely silent at dinner.

Vor ein paar Monaten kam ich von einem langen Tag nach Hause und Claire war beim Abendessen völlig still.

Barely said ten words.

Kaum gesagt zehn Worte.

Old me would have spent the whole night in my head.

Das alte Ich hätte die ganze Nacht in meinem Kopf verbracht.

"She's angry.

"She's angry.

I must have forgotten something.

I must have forgotten something.

Did I say something wrong on the phone this morning?"

Did I say something wrong on the phone this morning?"

You actually did do that, once.

Das hast du tatsächlich einmal gemacht.

I did.

Ich tat es.

For an entire evening, over nothing.

Einen ganzen Abend über nichts.

But this time, I remembered the third agreement.

Aber dieses Mal erinnerte ich mich an die dritte Vereinbarung.



So instead of spiraling, I just asked her.

Anstatt zu spiralen, fragte ich sie nur.

Radical, I know.

Radikal, ich weiß.

I said, "You've been quiet tonight.

Ich sagte, "You've been quiet tonight.

Is everything okay?"

Is everything okay?"

And?

Und?

And it turned out she had a brutal call with her boss that afternoon, and it had absolutely nothing to do with me.

Und es stellte sich heraus, dass sie an diesem nachmittag einen brutalen anruf mit ihrem chef hatte, und es hatte absolut nichts mit mir zu tun.

Nothing at all.

Überhaupt nichts.

Ruiz says the antidote to almost all of this is embarrassingly simple: ask.

Ruiz sagt, das Gegenmittel zu fast allem sei peinlich einfach: Fragen Sie.

Have the courage to ask the question, instead of writing the whole story yourself.

Haben Sie den Mut, die Frage zu stellen, anstatt die ganze Geschichte selbst zu schreiben.

And have the courage to say what you need, too, instead of assuming people can read your mind.

Und haben Sie auch den Mut zu sagen, was Sie brauchen, anstatt anzunehmen, dass die Leute Ihre Gedanken lesen können.

Because friends, nobody can read your mind.

Weil Freunde, niemand kann deine Gedanken lesen.

Not your partner.

Nicht dein Partner.

Not your boss.

Nicht dein Chef.

Not your best friend.

Nicht dein bester Freund.

If you don't ask... you don't get the truth.

Wenn du nicht fragst, bekommst du nicht die Wahrheit.



And if you don't say it... they will never know.

Und wenn du es nicht sagst, werden sie es nie erfahren.

Now, let's talk about the fourth agreement, because this one might be the most freeing of all.

Lassen Sie uns nun über die vierte Vereinbarung sprechen, denn diese könnte die befreiendste von allen sein.

Always do your best.

Tue immer dein Bestes.

Simple enough, right?

Einfach genug, oder?

Except Ruiz adds a twist most people miss completely.

Außer Ruiz fügt eine Wendung hinzu, die die meisten Leute völlig vermissen.

Your best is not one fixed number.

Ihre beste ist nicht eine feste Zahl.

It changes, day by day, hour by hour.

Es ändert sich, Tag für Tag, Stunde für Stunde.

Your best on a healthy, well-rested morning is a completely different thing from your best when you are sick, exhausted, or heartbroken.

Ihr Bestes an einem gesunden, ausgeruhten Morgen ist eine völlig andere Sache als Ihre beste, wenn Sie krank, erschöpft oder untröstlich sind.

And judging today's effort by yesterday's energy is exactly where so much of our guilt comes from.

Und die heutige Anstrengung durch die Energie von gestern zu beurteilen, ist genau das, woher so viel unserer Schuld kommt.

There are two ways people usually fail this agreement, and they are opposite mistakes.

Es gibt zwei Möglichkeiten, wie Menschen diese Vereinbarung normalerweise nicht erfüllen, und sie sind gegensätzliche Fehler.

Tell them, Julia.

Sag es ihnen, Julia.

The first is doing less than your best. Being lazy, holding back, not really trying.

Die erste ist, weniger als dein Bestes zu tun. Faul sein, sich zurückhalten, nicht wirklich versuchen.

That one creates guilt.

Das schafft Schuld.

The Judge in your head has a field day.

Der Richter in deinem Kopf hat einen Feldtag.

But the second mistake is sneakier.

Aber der zweite Fehler ist hinterhältiger.



Doing more than your best. Pushing far past your limit, again and again.

Mehr als dein Bestes tun. Überwinden Sie Ihr Limit, immer wieder.

That one looks like virtue from the outside.

Das sieht aus wie Tugend von außen.

But it is not sustainable.

Aber es ist nicht nachhaltig.

It leads straight to burnout.

Es führt direkt zum Burnout.

And that, friends, is exactly where I lived for most of last year.

Und das, Freunde, ist genau dort, wo ich den größten Teil des letzten Jahres gelebt habe.

Go on, Julia.

Mach weiter, Julia.

When we were building this podcast, I had this idea that "doing my best" meant working every single evening, every weekend, no exceptions.

Als wir diesen Podcast bauten, hatte ich die Idee, dass "doing my best" bedeutete, jeden Abend, jedes Wochenende zu arbeiten, keine Ausnahmen.

Fourteen-hour days, back to back, for months.

Vierzehnstündige Tage, Rücken an Rücken, monatelang.

I remember.

Ich erinnere mich.

You looked exhausted.

Sie sahen erschöpft aus.

I thought that was what commitment looked like.

Ich dachte, so würde Engagement aussehen.

Then, one week, I genuinely could not get out of bed.

Dann, eine Woche, konnte ich wirklich nicht aus dem Bett.

My body just... stopped negotiating.

Mein Körper hat einfach... aufgehört zu verhandeln.

And lying there, I finally understood this agreement properly.

Und da liegend habe ich diese Vereinbarung endlich richtig verstanden.

My best on that sick, exhausted week was getting up, drinking some water, and answering one email.

Mein Bestes in dieser kranken, erschöpften Woche war aufzustehen, etwas Wasser zu trinken und eine E-Mail zu beantworten.



And that was enough.

Und das war genug.

That was actually my best, that week.

Das war eigentlich mein Bestes, diese Woche.

Because the goal was never to perform for an imaginary judge.

Denn das Ziel war nie, für einen imaginären Richter aufzutreten.

It was to act, and then let go of the outcome completely.

Es sollte handeln und dann das Ergebnis vollständig loslassen.

Ruiz compares it to something from the Bhagavad Gita, actually, doing your duty without being attached to the fruit of your action.

Ruiz vergleicht es mit etwas aus der Bhagavad Gita, tatsächlich, indem er deine Pflicht tut, ohne an der Frucht deiner Handlung hängen zu bleiben.

You give a talk, you prepare, you show up honestly, and then whether people applaud or stay silent is simply not your business anymore.

Sie halten einen Vortrag, Sie bereiten sich vor, Sie zeigen sich ehrlich, und dann, ob die Leute applaudieren oder schweigen, ist einfach nicht mehr Ihre Sache.

You did your best. That is the whole contract.

Du hast dein Bestes gegeben. Das ist der ganze Vertrag.

Nothing more is owed.

Mehr ist nicht geschuldet.

And here is where all of this quietly comes together, friends.

Und hier kommt all das leise zusammen, Freunde.

When you stop assuming, and you simply do your best without needing anyone's applause, something shifts.

Wenn Sie aufhören anzunehmen, und Sie einfach Ihr Bestes geben, ohne den Applaus von jemandem zu brauchen, verschiebt sich etwas.

Ruiz calls the person who lives this way a "Toltec warrior."

Ruiz nennt die Person, die so lebt, ein "Toltec warrior."

Not someone who fights everyone.

Nicht jemand, der gegen jeden kämpft.

Someone who has simply stopped fighting themselves.

Jemand, der einfach aufgehört hat, sich selbst zu bekämpfen.

A warrior like this is aware that life is short, and strangely, that awareness does not make them anxious.

Ein Krieger wie dieser ist sich bewusst, dass das Leben kurz ist, und seltsamerweise macht dieses Bewusstsein sie nicht ängstlich.



It makes them present.

Es macht sie präsent.

They forgive quickly, themselves most of all.

Sie vergeben schnell, vor allem selbst.

Because Ruiz says something we both needed to hear: you are already perfect exactly as you are.

Weil Ruiz etwas sagt, was wir beide hören mussten: Du bist schon so perfekt, wie du bist. Der einzige Grund, warum du dich nicht so fühlst, ist, dass du irgendwo zugestimmt hast, dass du es nicht bist.

The only reason you don't feel that way is because somewhere, you agreed that you weren't.

Weil Ruiz etwas sagt, was wir beide hören mussten: Du bist schon so perfekt, wie du bist. Der einzige Grund, warum du dich nicht so fühlst, ist, dass du irgendwo zugestimmt hast, dass du es nicht bist.

And you can simply... unagree.

Und du kannst einfach ... nicht zustimmen.

One honest conversation at a time.

Ein ehrliches Gespräch auf einmal.

One kept promise to yourself at a time.

Man hielt sich zu einer Zeit Versprechen.

That is the whole of it, friends.

Das ist alles, Freunde.

Nothing mystical.

Nichts Mystisches.

Nothing complicated.

Nichts Kompliziertes.

Just two very old habits, finally broken: guessing, and punishing.

Nur zwei sehr alte Gewohnheiten, schließlich gebrochen: raten und bestrafen.

And there is one more piece to this warrior mindset, quietly powerful.

Und es gibt noch ein Stück zu dieser Krieger-Mentalität, leise kraftvoll.

Ruiz talks about accepting that none of us are here forever.

Ruiz spricht davon, zu akzeptieren, dass keiner von uns für immer hier ist.

Not in a heavy way, friends.

Nicht in einer schweren Weise, Freunde.

In a freeing way.

Auf befreiende Weise.



When you truly accept that your time is limited, you stop wasting it on manufactured drama.

Wenn Sie wirklich akzeptieren, dass Ihre Zeit begrenzt ist, hören Sie auf, sie für hergestelltes Drama zu verschwenden.

You stop rehearsing arguments that haven't happened yet.

Sie hören auf, Argumente zu proben, die noch nicht passiert sind.

You stop performing for people who were never watching that closely anyway.

Du hörst auf, für Leute aufzutreten, die sowieso nie so genau zugesehen haben.

You just live the conversation you are actually in, right now.

Du lebst nur das Gespräch, in dem du gerade bist, gerade jetzt.

That is it.

Das ist es.

That is the whole shift.

Das ist die ganze Verschiebung.

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

Bevor wir weiter gehen, lassen Sie uns die Werkzeuge aus den heutigen Geschichten sammeln.

Eight expressions, straight from our own lives.

Acht Ausdrücke, direkt aus unserem eigenen Leben.

Number one: to jump to conclusions.

Erstens: Voreilige Schlüsse.

It means to decide something is true without enough information.

Es bedeutet, zu entscheiden, dass etwas wahr ist, ohne genügend Informationen.

"I jumped to conclusions about Claire's silence, and I was completely wrong."

„Ich zog voreilige Schlüsse aus Claires Schweigen und lag völlig falsch.“

Number two: to give someone the benefit of the doubt.

Nummer zwei: jemandem den Vorteil des Zweifels zu geben.

It means to assume the best about someone, rather than the worst, when you are not sure.

Es bedeutet, das Beste über jemanden anzunehmen, anstatt das Schlimmste, wenn Sie sich nicht sicher sind.

"Instead of assuming, give your partner the benefit of the doubt."

„Anstatt Vermutungen anzustellen, gib deinem Partner einen Vertrauensvorschuss.“

Number three: to read too much into something.

Nummer drei: zu viel in etwas hineinlesen.

It means to find a meaning that probably was not really there.

Es bedeutet, eine Bedeutung zu finden, die wahrscheinlich nicht wirklich da war.



"I read way too much into one quiet dinner."

„Ich interpretierte viel zu viel in ein einziges stilles Abendessen hinein.“

Number four: to speak your mind.

Nummer vier: Ihre Meinung zu sagen.

It means to say honestly what you think or need, instead of expecting people to guess.

Es bedeutet, ehrlich zu sagen, was Sie denken oder brauchen, anstatt zu erwarten, dass die Leute raten.

"If something's wrong, speak your mind instead of waiting for them to notice."

„Wenn etwas nicht stimmt, sag offen, was du denkst, anstatt darauf zu warten, dass andere es bemerken.“

Number five: to give it your best shot.

Nummer fünf: um ihm den besten Schuss zu geben.

It means to try as hard as you genuinely can, with no guarantee of the result.

Es bedeutet, so hart wie möglich zu versuchen, ohne Garantie für das Ergebnis.

"I gave it my best shot, even on the days I felt terrible."

„Ich gab mein Bestes, selbst an den Tagen, an denen ich mich schrecklich fühlte.“

Number six: to burn out.

Nummer sechs: Ausbrennen.

It means to become completely exhausted from working too hard for too long.

Es bedeutet, völlig erschöpft zu sein, wenn man zu lange zu hart arbeitet.

"Julia burned out after months of fourteen-hour days."

„Julia brannte nach Monaten mit Vierzehn-Stunden-Tagen aus.“

Number seven: to be hard on yourself.

Nummer sieben: hart zu sich selbst sein.

It means to judge or criticize yourself more harshly than you deserve.

Es bedeutet, sich selbst härter zu beurteilen oder zu kritisieren, als Sie es verdienen.

"Don't be so hard on yourself."

„Sei nicht so hart zu dir selbst. Du hast dein Bestes gegeben.“

You did your best."

„Sei nicht so hart zu dir selbst. Du hast dein Bestes gegeben.“

And number eight: to let something go.

Und Nummer acht: etwas loslassen.

It means to stop holding onto a feeling, a grudge, or an expectation.

Es bedeutet, aufzuhören, an einem Gefühl, einem Groll oder einer Erwartung festzuhalten.



"Once she understood the truth, she let the whole thing go."

„Als sie die Wahrheit verstand, ließ sie die ganze Sache los.“

Eight new tools for your toolbox, friends.

Acht neue Werkzeuge für Ihre Toolbox, Freunde.

Jump to conclusions... give the benefit of the doubt... read too much into something... speak your mind... give it your best shot... burn out... be hard on yourself... and let something go.

Springen Sie zu Schlussfolgerungen ... geben Sie den Vorteil des Zweifels ... lesen Sie zu viel in etwas ... sprechen Sie Ihre Meinung ... geben Sie ihm Ihren besten Schuss ... brennen Sie aus ... seien Sie hart zu sich selbst ... und lassen Sie etwas los.

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

Jetzt, Freunde, ist es Zeit für unseren Satz des Tages.

Here it is.

Hier ist es.

I ask instead of assume, and I try without needing to be perfect.

Ich frage, anstatt anzunehmen, und ich versuche, ohne perfekt zu sein.

Let's say it one more time, slowly.

Sagen wir es noch einmal, langsam.

I ask instead of assume, and I try without needing to be perfect.

Ich frage, anstatt anzunehmen, und ich versuche, ohne perfekt zu sein.

Say it out loud with us, right now, wherever you are.

Sag es laut mit uns, gerade jetzt, wo immer du bist.

Let's close the loop, friends.

Lasst uns die Schleife schließen, Freunde.

Don't make assumptions, because most of the story in your head was never real.

Machen sie keine annahmen, denn die meiste geschichte in ihrem kopf war nie real.

Just ask.

Fragen Sie einfach.

And always do your best, because your best changes every single day, and that is completely okay.

Und tun Sie immer Ihr Bestes, denn Ihr Bestes ändert sich jeden Tag, und das ist völlig in Ordnung.

Claire's silence was never about Martin.

In Claires Schweigen ging es nie um Martin.

And my fourteen-hour days were never actually love.

Und meine vierzehnstündigen Tage waren nie wirklich Liebe.



They were fear, wearing a very convincing disguise.

Sie waren angst und trugen eine sehr überzeugende verkleidung.

Everything from today, the vocabulary, the transcript, and the translations, is waiting for you at Your English Toolbox... dot... com.

Alles von heute, das Vokabular, das Transkript und die Übersetzungen, warten auf Sie bei Your English Toolbox ... dot ... com.

All completely free.

Alles völlig kostenlos.

Thank you for being here with us, friends.

Danke, dass du bei uns bist, Freunde.

See you next time.

Bis zum nächsten Mal.

Bye for now.

Tschüss für jetzt.

Take care, friends.

Pass auf, Freunde.

