

TRANSCRIPT · EPISODE 11

# Calm Morning English — Easy Shadowing to Start Your Day

Line-by-line · English + Deutsch

Your English Toolbox

Good morning, everyone.

Guten Morgen, alle zusammen.

Welcome back to your slow English shadowing practice.

Willkommen zurück zu Ihrer langsamen Englisch-Shadowing-Praxis.

Today, we'll focus on simple, real morning routines, actions you can describe in natural English.

Heute konzentrieren wir uns auf einfache, reale Morgenphrasen.

Remember, you can shadow every line if you want.

Denk daran, du kannst jede Zeile shadowing, wenn du möchtest.

That's why I'm speaking slowly and clearly, so you can follow every sound.

Deshalb spreche ich langsam und klar, damit du jedem Klang folgen kannst.

Before we start, let me explain what shadowing practice means.

Bevor wir beginnen, lass mich erklären, was Shadowing-Praxis bedeutet.

You listen carefully and repeat each sentence almost at the same time as me.

Du hörst sorgfältig zu und wiederholst jeden Satz fast gleichzeitig mit mir.

At the beginning, don't worry if it feels difficult.

Am Anfang mach dir keine Sorgen, wenn es schwierig erscheint.

Just follow the rhythm and the sound of the words.

Listen many times.

Höre viele Male zu.

First, only listen.

.....  
Zuerst, nur zuhören.

Then repeat slowly.

.....  
Dann langsam wiederholen.

Each time, your pronunciation and confidence will grow.

.....  
Mit jeder Wiederholung werden deine Aussprache und dein Selbstvertrauen wachsen.

Remember, it's not about speaking fast.

.....  
Denk daran, es geht nicht darum, schnell zu sprechen.

It's about training your ear and your voice to move together.

.....  
Es geht darum, dein Ohr und deine Stimme gemeinsam zu trainieren.

Let's begin.

.....  
Lass uns beginnen.

We'll start with the first part of the morning, waking up mindfully.

.....  
Wir beginnen mit dem ersten Teil des Morgens, dem achtsamen Aufwachen.

Find a calm space, take a deep breath, and repeat with me.

.....  
Finde einen ruhigen Platz, nimm einen tiefen Atemzug und wiederhole mit mir.

I wake up slowly and take a moment before moving.

.....  
I look at the ceiling and let my eyes adjust to the light.

.....  
Ich schaue zur Decke und lasse meine Augen sich an das Licht gewöhnen.

I stretch my fingers and toes one by one.

.....  
Ich strecke meine Finger und Zehen einzeln aus.

I take a long, deep breath to wake up my body.

.....  
Ich nehme einen langen, tiefen Atemzug, um meinen Körper aufzuwecken.

I listen to the quiet sounds around me.

.....  
Ich höre die leisen Geräusche um mich herum.

I smile and think of one thing I'm grateful for.

.....  
Ich lächle und denke an eine Sache, für die ich dankbar bin.

I whisper a small "thank you" to the new day.

.....  
Ich flüstere ein kleines "Danke" an den neuen Tag.

I move the blanket aside and feel the cool air.

.....  
Ich schiebe die Decke beiseite und spüre die kühle Luft.

I sit up straight and roll my shoulders gently.

.....  
Ich setze mich aufrecht hin und rolle meine Schultern sanft.

I open my hands wide and reach toward the sky.

.....  
Ich öffne meine Hände weit und strecke sie zum Himmel aus.

I look out the window and watch the first light of morning.

.....  
Ich schaue aus dem Fenster und beobachte das erste Morgenlicht.

I tell myself, "Today, I will go slowly, but with purpose." I blink a few times and feel more awake.

.....  
Ich sage mir: "Heute gehe ich langsam, aber mit Absicht."

I put my feet on the floor and say quietly, "Let's begin." I take another breath, soft and calm, before standing up.

.....  
Ich stelle meine Füße auf den Boden und sage ruhig: "Lass uns beginnen." Ich nehme noch einen Atemzug, sanft und ruhig, bevor ich aufstehe.

Well done.

.....  
Gut gemacht.

That was your waking up section.

.....  
Das war dein Abschnitt zum Aufwachen.

Now, let's move to the kitchen, where the smell of coffee begins the day.

.....  
Jetzt gehen wir in die Küche, wo der Duft von Kaffee den Tag beginnt.

I turn on the light in the kitchen and smile at the smell of coffee.

.....

I fill the kettle with water and listen to it heat up.

.....  
Ich fülle den Wasserkocher mit Wasser und höre zu, wie er sich erhitzt.

I choose my favorite cup and place it on the counter.

.....  
Ich wähle meine Lieblingstasse und stelle sie auf die Theke.

I open the fridge and look for something fresh.

.....  
Ich öffne den Kühlschrank und suche etwas Frisches.

I slice a banana and add it to my cereal.

.....  
Ich schneide eine Banane in Scheiben und füge sie meinem Müsli hinzu.

I pour milk slowly and watch the bowl fill.

.....  
Ich gieße Milch langsam und schaue zu, wie sich die Schüssel füllt.

I take a spoon and enjoy the first bite.

.....  
Ich nehme einen Löffel und genieße den ersten Bissen.

I make a soft sound of satisfaction.

.....  
Ich mache ein sanftes Geräusch der Zufriedenheit.

I sit at the table and feel the morning sun on my face.

.....  
Ich sitze am Tisch und spüre die Morgensonne auf meinem Gesicht.

I take a sip of coffee and close my eyes for a second.

.....  
Ich nehme einen Schluck Kaffee und schließe für einen Moment die Augen.

I look at the steam rising from the cup.

.....  
Ich beobachte den Dampf, der aus der Tasse aufsteigt.

I toast a slice of bread and smell the warmth of it.

.....  
Ich toastete eine Scheibe Brot und rieche seine Wärme.

I spread jam on it and watch the color shine.

.....  
Ich streiche Marmelade darauf und schaue zu, wie die Farbe glänzt.

I eat slowly, enjoying each bite.

.....  
Ich esse langsam und genieße jeden Bissen.

I take a deep breath and think, "This is my quiet time." I glance at the clock, but decide not to rush.

.....  
Ich atme tief durch und denke: "Das ist meine ruhige Zeit." Ich werfe einen Blick auf die Uhr, entscheide mich aber, nicht zu hetzen.

I drink another sip of coffee and smile softly.

.....  
Ich trinke noch einen Schluck Kaffee und lächle sanft.

I hear the sound of birds through the kitchen window.

.....  
Ich höre den Gesang der Vögel durch das Küchenfenster.

I enjoy the peace before the day really begins.

.....  
Ich genieße die Ruhe, bevor der Tag wirklich beginnt.

I take my plate to the sink and wash it slowly.

.....  
Ich bringe meinen Teller zum Spülbecken und wasche ihn langsam.

Good job.

.....  
Gut gemacht.

Now, let's move on to the next part, your morning preparation.

.....  
Jetzt gehen wir zum nächsten Teil über, deiner Morgenvorbereitung.

We'll go to the bathroom to get ready for the day. I walk into the bathroom and turn on the light.

.....  
Wir gehen ins Badezimmer, um uns für den Tag fertig zu machen.

I look at my reflection and greet myself silently.

.....  
Ich betrachte mein Spiegelbild und begrüße mich still.

I brush my teeth, listening to the rhythm of the sound.

.....  
Ich putze meine Zähne und höre auf den Rhythmus des Geräuschs.

I rinse with cold water and feel fresh again.

.....  
Ich spüle mit kaltem Wasser nach und fühle mich wieder frisch.

I wash my face and feel the cool drops on my skin.

.....  
Ich wasche mein Gesicht und spüre die kühlen Tropfen auf meiner Haut.

I dry my face with a soft towel.

.....  
Ich trockne mein Gesicht mit einem weichen Handtuch.

I comb my hair gently.

.....  
Ich kämme mein Haar sanft.

I notice how my eyes look today.

.....  
Ich bemerke, wie meine Augen heute aussehen.

I smile just a little to myself.

.....  
Ich lächle mir selbst ein wenig zu.

I apply some lotion and feel ready to start.

.....  
Ich trage etwas Lotion auf und fühle mich bereit anzufangen.

I take a shower and enjoy the warm water on my shoulders.

.....  
Ich dusche und genieße das warme Wasser auf meinen Schultern.

I think about my plans for the day.

.....  
Ich denke an meine Pläne für den Tag.

I breathe slowly and let the water relax me.

.....  
Ich atme langsam und lasse das Wasser mich entspannen.

I turn off the shower and feel lighter.

.....  
Ich schalte die Dusche aus und fühle mich leichter.

I step out and wrap myself in a towel.

.....  
Ich steige aus und hülle mich in ein Handtuch.

That's it.

.....  
Das war's.

Take a deep breath before we continue.

.....  
Nimm einen tiefen Atemzug, bevor wir weitermachen.

Now, let's move to the next part, getting dressed and organized.

.....  
Jetzt gehen wir zum nächsten Teil über, anziehen und organisieren.

I walk to my room and open the wardrobe.

.....  
Ich gehe in mein Zimmer und öffne den Kleiderschrank.

I choose clothes that make me feel comfortable.

.....  
Ich wähle Kleidung, die mich wohlfühlen lässt.

I fold my pajamas and put them away.

.....  
Ich falte meinen Schlafanzug und räume ihn weg.

I put on a clean shirt and smooth it with my hands.

.....  
Ich ziehe ein sauberes Hemd an und glätte es mit den Händen.

I tie my shoes carefully, one lace at a time.

.....  
Ich binde meine Schuhe sorgfältig, einen Schnürsenkel nach dem anderen.

I check myself in the mirror and fix my hair.

.....  
Ich überprüfe mich im Spiegel und richte mein Haar.

I put on my watch and check the time.

.....  
Ich lege meine Uhr an und schaue nach der Zeit.

I choose a jacket because it looks a bit cold outside.

.....  
Ich wähle eine Jacke, weil sie passend aussieht.

I take a deep breath and stand tall.

.....  
Ich atme tief durch und stehe aufrecht.

I say quietly, "I'm ready for the day." Very good.

.....  
Ich sage leise: "Ich bin bereit für den Tag." Sehr gut.

Now, let's take a short moment to slow down again, a short mindful pause before leaving home.

.....  
Jetzt nehmen wir kurz inne, um wieder langsamer zu werden, eine kurze achtsame Pause.

I sit on a chair for a few minutes before leaving.

.....  
Ich schließe meine Augen und atme tief ein.

I listen to my breath, slow and steady.

.....  
Ich höre auf meinen Atem, langsam und gleichmäßig.

I remind myself that I don't need to hurry.

.....  
Ich erinnere mich daran, dass ich es nicht eilig haben muss.

I think of one goal I want to focus on today.

.....  
Ich denke an ein Ziel, auf das ich mich heute konzentrieren möchte.

I say it quietly, like a promise to myself.

.....  
Ich sage es leise, wie ein Versprechen an mich selbst.

I open my eyes and feel calm.

.....  
Ich öffne meine Augen und fühle mich ruhig.

I take a small sip of water.

.....  
Ich trinke einen kleinen Schluck Wasser.

I stretch my arms again to wake up my energy.

.....  
Ich strecke meine Arme erneut aus, um meine Energie aufzuwecken.

I whisper, "English is part of my morning." Nice work.

.....  
"Englisch ist Teil meines Morgens." Gut gemacht.

Now, let's include a short section with technology, but mindfully.

.....  
Repeat with me, slowly.

.....  
Jetzt fügen wir einen kurzen Abschnitt mit Technologie ein, aber achtsam.

I unlock my phone and check the time.

.....  
I read one or two messages, but not too many.

.....  
Ich lese eine oder zwei Nachrichten, aber nicht zu viele.

I answer only what's important.

.....  
Ich antworte nur auf das, was wichtig ist.

I scroll through the headlines for a minute.

.....  
Ich scrolle eine Minute lang durch die Schlagzeilen.

I stop before I lose focus.

.....  
Ich höre auf, bevor ich den Fokus verliere.

I open my English podcast and press play.

.....  
Ich öffne meinen englischen Podcast und drücke Play.

I listen carefully to the first few sentences.

.....  
Ich höre sorgfältig auf die ersten Sätze.

I repeat one phrase to practice pronunciation.

.....  
Ich wiederhole einen Satz, um die Aussprache zu üben.

I shadow slowly, word by word.

.....  
Ich shadowe langsam, Wort für Wort.

I feel my mouth getting used to the sounds.

.....  
Ich spüre, wie sich mein Mund an die Laute gewöhnt.

I pause the audio and write down one new word.

.....  
Ich pausiere das Audio und schreibe ein neues Wort auf.

I listen again and repeat the sentence naturally.

.....  
Ich höre nochmals zu und wiederhole den Satz natürlich.

I think, "This is how I learn, one sound at a time." I take off my headphones and feel proud.

.....  
Ich denke: "So lerne ich, einen Klang nach dem anderen." Ich nehme meine Kopfhörer ab und verräume sie.

Excellent.

.....  
Ausgezeichnet.

Now, let's finish our morning routine by leaving the house calm, ready, and confident.

.....  
Jetzt beenden wir unsere Morgenroutine, indem wir ruhig, bereit und selbstbewusst das Haus verlassen.

I put everything I need into my bag.

.....  
Ich packe alles, was ich brauche, in meine Tasche.

I double-check that I have my wallet and keys. I turn off the lights and close the door gently.

.....  
Ich überprüfe nochmals, ob ich mein Portemonnaie und meine Schlüssel habe.

I breathe in the morning air outside.

.....  
Ich atme die Morgenluft draußen ein.

I notice the sound of footsteps on the street.

.....  
Ich bemerke das Geräusch von Schritten auf der Straße.

I see sunlight reflecting on the buildings.

.....  
Ich sehe Sonnenlicht, das sich auf den Gebäuden spiegelt.

I walk slowly toward the bus stop.

.....  
Ich gehe langsam auf die Bushaltestelle zu.

I greet a neighbor with a small smile.

.....  
Ich grüße einen Nachbarn mit einem kleinen Lächeln.

I wait patiently for the bus to arrive.

.....  
Ich warte geduldig auf den Bus.

I watch the sky while I wait.

.....  
Ich beobachte den Himmel während ich warte.

I think about something positive to start the day.

.....  
Ich denke an etwas Positives, um den Tag zu beginnen.

I say in my mind, "I can handle today." I hear the bus coming and take one last deep breath.

.....  
Ich sage mir im Geiste: "Ich kann heute damit umgehen." Ich höre den Bus kommen und mache einen Schritt nach vorne.

I get on and find a quiet seat.

.....  
Ich steige ein und finde einen ruhigen Platz.

I look out the window and watch the city move.

.....  
Ich schaue aus dem Fenster und beobachte, wie sich die Stadt bewegt.

I whisper softly, "This is my English morning." Well done, everyone.

.....  
Ich flüstere sanft: "Das ist mein englischer Morgen." Gut gemacht, alle.

You've just completed another full shadowing session.

.....  
Remember, you can repeat this episode as many times as you like.

.....  
Ihr habt gerade eine weitere vollständige Shadowing-Sitzung abgeschlossen.

Each repetition helps your brain and your mouth work together.

.....  
Learning slowly with calm attention is the secret to real fluency.

.....  
Langsam mit ruhiger Aufmerksamkeit zu lernen ist das Geheimnis echter Sprachflüssigkeit.

See you in the next episode.

.....  
Wir sehen uns in der nächsten Episode.

And until then, keep listening slowly, learning deeply, and speaking confidently.

.....  
Und bis dahin, höre weiter zu und wachse weiter.