

VOCABULARY · EPISODE 11

Calm Morning English — Easy Shadowing to Start Your Day

Key words & expressions · English + Deutsch

Your English Toolbox

1

to wake up mindfully

achtsam aufwachen · bewusst in den Tag starten

DEF

to begin the day with calm, intentional awareness rather than immediately rushing into activity

The opposite of jumping out of bed and grabbing your phone — waking up mindfully means pausing, breathing, and noticing the morning.

DE

Den Tag mit ruhiger, bewusster Aufmerksamkeit beginnen, statt sofort in Aktivität zu stürzen.

Das Gegenteil davon, aus dem Bett zu springen und das Telefon zu greifen.

She tries to wake up mindfully every morning: no alarm snooze, no phone, just breathing.

She tries to wake up mindfully every morning. -> Sie versucht, jeden Morgen achtsam aufzuwachen.

Waking up mindfully takes only two minutes but changes the tone of the entire day.

Waking up mindfully takes only two minutes but changes the tone of the entire day. -> Achtsam aufzuwachen dauert nur zwei Minuten, verändert aber den Ton des gesamten Tages.

2

to adjust to

sich anpassen an · sich gewöhnen an

DEF

to become used to a new situation, environment, or condition over time

Adjusting is gradual — your eyes adjust to light, you adjust to a new schedule, to a new country. It implies time and a process of change.

DE

Sich schrittweise an eine neue Situation, Umgebung oder Bedingung gewöhnen.

Anpassen ist graduell — Augen passen sich an das Licht an, man gewöhnt sich an einen neuen Zeitplan.

Give your eyes a moment to adjust to the morning light before getting up.

Give your eyes a moment to adjust to the morning light. -> Gib deinen Augen einen Moment, um sich an das Morgenlicht zu gewöhnen.

It took her two weeks to adjust to the early morning lectures.

It took her two weeks to adjust to the early morning lectures. -> Es dauerte zwei Wochen, bis sie sich an die frühen Vorlesungen gewöhnt hatte.

3

a rhythm

ein Rhythmus · ein Takt

DEF

a regular pattern of sounds, movements, or events; the natural beat or flow of something

Rhythm applies to music, speech, walking, daily life — a key concept in language learning. Following the rhythm of English is central to shadowing practice.

DE

Ein regelmäßiges Muster von Geräuschen, Bewegungen oder Ereignissen.

Rhythmus gilt für Musik, Sprache, Gehen, tägliches Leben.

Find the rhythm of the sentence and let your voice follow it naturally.

Find the rhythm of the sentence and let your voice follow it naturally. -> Finde den Rhythmus des Satzes und lass deine Stimme ihm natürlich folgen.

Once you find your daily rhythm, everything from work to sleep becomes easier.

Once you find your daily rhythm, everything becomes easier. -> Sobald du deinen täglichen Rhythmus findest, wird alles leichter.

4

confidence

Selbstvertrauen · Zuversicht

DEF

belief in your own ability; the feeling that you can do something well

Confidence in language learning is built through repetition and small successes — it grows, not given. Speaking slowly and correctly builds more confidence than speaking fast and wrong.

DE

Glaube an die eigene Fähigkeit; das Gefühl, etwas gut tun zu können.

Selbstvertrauen beim Sprachenlernen wird durch Wiederholung und kleine Erfolge aufgebaut.

Each time you shadow correctly, your confidence grows a little more.

Each time you shadow correctly, your confidence grows a little more. -> Jedes Mal, wenn du richtig schattierst, wächst dein Selbstvertrauen ein bisschen mehr.

Real confidence comes from preparing well, not from pretending to know more than you do.

Real confidence comes from preparing well. -> Echtes Selbstvertrauen kommt von guter Vorbereitung.

5

to tiptoe

auf Zehenspitzen gehen · schleichen

DEF

to walk very quietly on the tips of your toes to avoid making noise

A beautiful morning word — tiptoeing is the physical act of being considerate, of not disturbing others. Full of gentleness.

DE

Sehr leise auf den Zehenspitzen gehen, um keinen Lärm zu machen.

Ein schönes Morgenwort — auf Zehenspitzen gehen ist der körperliche Akt des Rücksichtnehmens.

He tiptoed past the sleeping children and quietly made himself a cup of tea.

He tiptoed past the sleeping children. -> Er ging auf Zehenspitzen an den schlafenden Kindern vorbei.

She tiptoed downstairs in the dark, careful not to wake anyone.

She tiptoed downstairs in the dark. -> Sie schlich im Dunkeln die Treppe hinunter.

6

to sip**nippen an · in kleinen Schlucken trinken**

DEF

to drink something very slowly, taking small amounts at a time

Sipping is deliberate and conscious — the opposite of gulping. You sip hot drinks, wine, or anything you want to savour.

DE

Etwas sehr langsam trinken, in kleinen Mengen auf einmal.

Nippen ist bewusst und bedächtig — das Gegenteil von hinunterschlucken.

She sat by the window, slowly sipping her tea and watching the garden.

She sat by the window, slowly sipping her tea. -> Sie saß am Fenster und nippte langsam an ihrem Tee.

Sip your morning coffee slowly — it will keep you warm longer and you'll enjoy it more.

Sip your morning coffee slowly. -> Nippe langsam an deinem Morgenkaffee.

7

to settle into**sich einfinden in · sich einleben in**

DEF

to gradually become comfortable and established in a new routine, place, or situation

Settling in is a gradual process — you don't settle in overnight. It's the opposite of feeling unsettled or anxious about something new.

DE

Allmählich in einer neuen Routine, an einem neuen Ort oder in einer neuen Situation heimisch werden.

Einleben ist ein schrittweiser Prozess.

After two weeks, she began to settle into her new morning routine.

After two weeks, she began to settle into her new morning routine. -> Nach zwei Wochen begann sie, sich in ihre neue Morgenroutine einzuleben.

Give yourself time to settle into the pace of the shadowing practice.

Give yourself time to settle into the pace of the shadowing practice. -> Gib dir Zeit, dich in das Tempo der Schattenpraktik einzufinden.

8

to flow**fließen · strömen**

DEF

to move smoothly and continuously, without interruption or effort; to come naturally

Flow in language means the words come without struggling. A key concept in fluency — you aim for flow, not perfection.

DE

Sich reibungslos und kontinuierlich bewegen, ohne Unterbrechung oder Anstrengung.

Fluss in der Sprache bedeutet, dass die Wörter ohne Mühe kommen.

Once you relax, the English starts to flow more naturally.

Once you relax, the English starts to flow more naturally. -> Sobald du dich entspannst, beginnt das Englisch natürlicher zu fließen.

Let the words flow without stopping to correct yourself.

Let the words flow without stopping to correct yourself. -> Lass die Wörter fließen, ohne anzuhalten, um dich zu korrigieren.

9

to inhale

einatmen · Luft holen

DEF

to breathe in; to draw air into your lungs

Paired naturally with exhale — inhale is the energising half of the breath, bringing oxygen in. Key in mindfulness and speaking practice.

DE

Einatmen; Luft in die Lungen ziehen.

Natürlich gepaart mit ausatmen — einatmen ist die energiegebende Hälfte des Atems.

Inhale deeply through your nose before you begin speaking.

Inhale deeply through your nose before you begin speaking. -> Atme tief durch die Nase ein, bevor du anfängst zu sprechen.

She inhaled the fresh morning air and felt instantly more awake.

She inhaled the fresh morning air and felt instantly more awake. -> Sie atmete die frische Morgenluft ein und fühlte sich sofort wacher.

10

to ease into something

sich langsam eingewöhnen · sanft in etwas hineingleiten

DEF

to begin something gradually and without rushing, allowing yourself to adjust comfortably

Ease into suggests a gentle, deliberate entry — the opposite of jumping in. Essential for learners who feel anxious about speaking: you ease into conversation rather than diving in and panicking.

DE

Etwas schrittweise und ohne Hast beginnen, damit man sich bequem anpassen kann.

Deutet auf einen sanften, bewussten Einstieg hin — das Gegenteil von einem abrupten Start.

Don't try to speak perfectly from day one — ease into it, one sentence at a time.

Don't try to speak perfectly from day one — ease into it, one sentence at a time. -> Versuche nicht, vom ersten Tag an perfekt zu sprechen — gewöhne dich langsam ein, einen Satz nach dem anderen.

Peter eases into the morning by stretching slowly before he gets out of bed.

Peter eases into the morning by stretching slowly before he gets out of bed. -> Peter gleitet sanft in den Morgen, indem er sich langsam streckt, bevor er aufsteht.