

The Happiness Trap: Why the Excitement Never Lasts

English learning resource · DE

Line-by-line · English + German

271 lines

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

Have you ever felt the excitement of a brand new phone... completely disappear in less than a week?

Haben Sie jemals die Aufregung eines brandneuen Telefons gespürt ... in weniger als einer Woche vollständig verschwunden?

One day, it feels like magic in your hands.

Eines Tages fühlt es sich an wie Magie in deinen Händen.

The next week... it is just a phone.

In der nächsten Woche ... es ist nur ein Telefon.

And somehow, you already want to know what is coming next.

Und irgendwie willst du schon wissen, was als nächstes kommt.

Today, we are going to talk about why that happens.

Heute werden wir darüber sprechen, warum das passiert.

And more importantly... what to do about it.

Und was noch wichtiger ist: Was tun?

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.

Want to take your learning even further?

Möchten Sie Ihr Lernen noch weiter bringen?

Every episode comes with a full transcript, translations, and vocabulary cards, completely free, at Your English Toolbox dot com.

Jede Episode enthält ein vollständiges Transkript, Übersetzungen und Vokabularkarten, völlig kostenlos, bei Your English Toolbox dot com.

It is the best way to support this project, and we truly appreciate it.

Es ist der beste Weg, dieses Projekt zu unterstützen, und wir schätzen es wirklich.

I am Martin.

Ich bin Martin.

And I am Julia.

Ich bin Julia.



And today...

Und heute...

I am Robert.

Ich bin Robert.

Friends, we have to be honest with you.

Freunde, wir müssen ehrlich zu dir sein.

Inviting a philosopher onto an English podcast is a strange decision.

Einen Philosophen in einen englischen Podcast einzuladen, ist eine seltsame Entscheidung.

It is bold.

Es ist mutig.

Maybe even a little risky.

Vielleicht sogar ein bisschen riskant.

But if you have been with us for a while, you already know something about this show.

Aber wenn Sie schon eine Weile bei uns sind, wissen Sie bereits etwas über diese Show.

Every so often, we like to go one step further.

Manchmal gehen wir gerne noch einen Schritt weiter.

We like to build something that actually matters for your life... not just for your English.

Wir bauen gerne etwas, das für Ihr Leben wichtig ist ... nicht nur für Ihr Englisch.

So today, we are doing exactly that.

Heute tun wir genau das.

Let me tell you something a little embarrassing.

Lassen Sie mich Ihnen etwas peinliches sagen.

Two weeks ago, I bought a new phone.

Vor zwei Wochen habe ich mir ein neues Telefon gekauft.

For three days, I could not stop looking at it.

Drei Tage lang konnte ich nicht aufhören, es mir anzusehen.

By day seven, I had genuinely forgotten it was new.

Am siebten Tag hatte ich wirklich vergessen, dass es neu war.

Martin, that is not embarrassing.

Martin, das ist nicht peinlich.

That is just... being human.

Das ist einfach ... menschlich zu sein.



I did something similar last year with a gym membership.

Ich habe letztes Jahr etwas Ähnliches mit einer Mitgliedschaft im Fitnessstudio gemacht.

I was convinced I was going to exercise four times a week, so I paid for a full year.

Ich war überzeugt, dass ich viermal pro Woche trainieren würde, also habe ich ein ganzes Jahr bezahlt.

But after the first month, I hardly went at all.

Aber nach dem ersten Monat ging ich kaum noch.

And the worst part?

Und der schlimmste Teil?

I still did not cancel it.

Ich habe es immer noch nicht abgesagt.

Why not?

Warum nicht?

Because cancelling it would have meant admitting that I had made a mistake.

Denn es abzusagen hätte bedeutet zugeben, dass ich einen Fehler gemacht habe.

So every month, I paid for a gym I was not using... just to protect myself from that uncomfortable feeling.

Also bezahlte ich jeden Monat für ein Fitnessstudio, das ich nicht benutzte ... nur um mich vor diesem unangenehmen Gefühl zu schützen.

That is another psychological trap: the sunk-cost effect.

Das ist eine weitere psychologische Falle: der Sunk-Cost-Effekt.

We keep investing in something because admitting the original mistake feels painful.

Wir investieren weiter in etwas, weil es schmerzhaft ist, den ursprünglichen Fehler einzugestehen.

But your story started with the same promise as my new phone.

Aber Ihre Geschichte begann mit dem gleichen Versprechen wie mein neues Telefon.

Exactly.

Genau.

I thought the membership would make me feel healthier, more disciplined... maybe even like a new person.

Ich dachte, die Mitgliedschaft würde mich gesünder, disziplinierter fühlen lassen ... vielleicht sogar wie eine neue Person.

And when that excitement faded, your mind found a reason to keep the story alive.

Und als diese Aufregung verblasste, fand dein Verstand einen Grund, die Geschichte am Leben zu erhalten.

Precisely.

Genau.



The fading excitement itself has a name.

Die verblässende Aufregung selbst hat einen Namen.

Psychologists call it hedonic adaptation.

Psychologen nennen es hedonische Anpassung.

And the endless cycle of chasing the next thing is called the hedonic treadmill.

Und der endlose Kreislauf der Jagd nach dem nächsten Ding wird das hedonische Laufband genannt.

And by the end of this episode, you are going to understand exactly why your brain does this to you.

Und am Ende dieser Episode wirst du genau verstehen, warum dein Gehirn dir das antut.

You are going to hear how traditions like Zen Buddhism, classical yoga, and Roman Stoicism explored related questions long before modern psychology gave this pattern a scientific name.

Sie werden hören, wie Traditionen wie Zen-Buddhismus, klassisches Yoga und römischer Stoizismus verwandte Fragen erforschten, lange bevor die moderne Psychologie diesem Muster einen wissenschaftlichen Namen gab.

And of course... you are going to walk away with the English to talk about all of it.

Und natürlich ... du wirst mit den Engländern weggehen, um über alles zu sprechen.

Let's go back to that phone.

Gehen wir zurück zu diesem Telefon.

The one you forgot about after a week.

Den, den du nach einer Woche vergessen hast.

When I unboxed it, my brain gave me a small hit of pure joy.

Als ich es auspackte, gab mir mein Gehirn einen kleinen Schlag reiner Freude.

New screen, new camera, that smell of a sealed box.

Neuer Bildschirm, neue Kamera, der Geruch einer versiegelten Box.

For a few days, I felt sharper.

Ein paar Tage lang fühlte ich mich wacher.

Cooler.

Kühler.

Happier, even.

Glücklicher sogar.

And then... nothing.

Und dann... nichts.

By the second week, it was just... a phone.

In der zweiten Woche war es nur noch ... ein Telefon.



The joy did not slowly fade away.

Die Freude verblasste nicht langsam.

It disappeared.

Es verschwand.

That is the strange part.

Das ist der seltsame Teil.

Our brains are built to notice what is new... and then adjust to it almost immediately.

Unsere Gehirne sind so gebaut, dass sie bemerken, was neu ist ... und sich dann fast sofort darauf einstellen.

Psychologists have a name for this.

Psychologen haben einen Namen dafür.

They call it hedonic adaptation.

Sie nennen es hedonische Anpassung.

You get something exciting.

Du bekommst etwas Aufregendes.

You feel a spike of happiness.

Du spürst eine Spitze des Glücks.

And then your brain often moves you back towards a familiar emotional range.

Und dann bewegt dich dein Gehirn oft zurück zu einem vertrauten emotionalen Bereich.

Back towards your baseline.

Zurück zu deiner Baseline.

Your baseline is your default level of happiness... the emotional home you always return to.

Ihre Grundlinie ist Ihr Standardniveau des Glücks ... das emotionale Zuhause, zu dem Sie immer zurückkehren.

Even after many things you buy, achieve, or chase...

Auch nach vielen Dingen, die Sie kaufen, erreichen oder jagen ...

...your mind may pull you back towards that familiar range, again and again.

Dein Verstand kann dich zurück in diese vertraute Reichweite ziehen, immer wieder.

That is the hedonic treadmill.

Das ist das hedonische Laufband.

You are walking, and walking, and walking...

Du gehst und gehst und gehst...

...but you never actually arrive anywhere new.

Aber man kommt nie wirklich irgendwo neu an.



Can I tell you mine now?

Kann ich dir jetzt meins sagen?

Please.

Bitte.

Two years ago, I wanted a promotion so badly it was almost all I thought about.

Vor zwei Jahren wollte ich eine promotion so schlecht, dass es fast alles war, woran ich dachte.

I worked late.

Ich habe spät gearbeitet.

I said yes to everything.

Ich sagte ja zu allem.

I pictured the exact moment they would tell me.

Ich stellte mir den genauen Moment vor, in dem sie es mir sagen würden.

And then, one Friday... they told me.

Und dann, an einem Freitag, sagten sie es mir.

I remember standing in the parking lot, completely alone, feeling this huge wave of... relief, mostly.

Ich erinnere mich, wie ich auf dem Parkplatz stand, völlig allein, und diese riesige Welle von ... Erleichterung fühlte, meistens.

Happy, yes.

Glücklich, ja.

But mostly relief.

Vor allem aber Erleichterung.

And a month later?

Und einen Monat später?

A month later, I was already annoyed about a different thing at work.

Einen Monat später ärgerte ich mich bereits über eine andere Sache bei der Arbeit.

The promotion was just... normal life now.

Die Beförderung war nur ... normales Leben jetzt.

Your new baseline.

Ihre neue Baseline.

Exactly.

Genau.

My brain had already adjusted, and it was already looking for the next thing to chase.

Mein Gehirn hatte sich bereits angepasst, und es war bereits auf der Suche nach dem nächsten, was zu jagen.



And this is where it gets interesting, friends.

Und hier wird es interessant, Freunde.

Because almost everything around us is designed to use this exact weakness.

Denn fast alles um uns herum ist darauf ausgelegt, genau diese Schwäche zu nutzen.

Think about it.

Denken Sie darüber nach.

A new phone.

Ein neues Telefon.

A bigger house.

Ein größeres Haus.

More followers.

Mehr Follower.

A faster car.

Ein schnelleres Auto.

Every advertisement... every headline... every app... is quietly making the same promise.

Jede Werbung ... jede Überschrift ... jede App ... macht leise das gleiche Versprechen.

"This time, it will be different.

"This time, it will be different.

This time, the happiness will stay."

This time, the happiness will stay."

But it never does.

Aber das tut es nie.

Because the treadmill was never designed to let you arrive.

Weil das Laufband nie entworfen wurde, um Sie ankommen zu lassen.

It was designed to keep you walking.

Es wurde entwickelt, um Sie am Laufen zu halten.

Keep you chasing.

Halten Sie jagen.

So the real question is not: "What should I buy next?"

Die eigentliche Frage ist also nicht: "What should I buy next?"

It is: "Is there a different way to feel content... that does not depend on the next thing?"

Es ist: "Is there a different way to feel content... that does not depend on the next thing?"



And that is exactly why we invited someone very different onto the show today.

Und genau deshalb haben wir heute jemanden ganz anderen in die Show eingeladen.

Robert, thank you for being here.

Robert, danke, dass du hier bist.

Thank you both.

Vielen Dank beiden.

It genuinely is a pleasure.

Es ist wirklich ein Vergnügen.

Robert, you have spent... how many years studying this?

Robert, du hast ... wie viele Jahre damit verbracht, das zu studieren?

Almost twenty-five years, formally.

Fast fünfundzwanzig Jahre, formell.

Though I would say philosophy has been quietly working on me since I was about eleven years old.

Obwohl ich sagen würde, dass die Philosophie still an mir gearbeitet hat, seit ich ungefähr elf Jahre alt war.

Robert, before we go further... tell our friends what surprised you most, learning about this hedonic treadmill idea from modern psychology.

Robert, bevor wir weiter gehen ... erzählen Sie unseren Freunden, was Sie am meisten überrascht hat, als Sie von dieser hedonischen Laufbandidee aus der modernen Psychologie erfahren haben.

Honestly?

Ehrlich gesagt?

Nothing surprised me.

Nichts hat mich überrascht.

Because the people I study... discovered this thousands of years ago.

Weil die Leute, die ich studiere, das vor Tausenden von Jahren entdeckt haben.

They just used different words for it.

Sie benutzten nur andere Wörter dafür.

Let's start with the Stoics, since both of your stories fit them so well.

Beginnen wir mit den Stoikern, da beide Geschichten so gut zu ihnen passen.

The Roman Stoics had a practice called "the view from above."

Die römischen Stoiker hatten eine Praxis namens "the view from above."

They imagined looking down at their own life... from very, very far away.

Sie stellten sich vor, auf ihr eigenes Leben herunterzuschauen ... von sehr, sehr weit weg.



Like from a plane?

Wie aus einem Flugzeug?

Further than that.

Darüber hinaus.

From above the whole Earth.

Über der ganzen Erde.

From up there, a new phone looks... very small.

Von dort oben sieht ein neues Telefon aus ... sehr klein.

A promotion looks very small.

Eine Promotion sieht sehr klein aus.

Even an entire human life looks small.

Sogar ein ganzes menschliches Leben sieht klein aus.

That sounds a little bleak, honestly.

Das klingt ein wenig düster, ehrlich gesagt.

It is not meant to be bleak.

Es soll nicht düster sein.

It is meant to be freeing.

Es soll befreien.

The Stoics believed most of our suffering comes from caring too much about things outside our control.

Die Stoiker glaubten, dass das meiste unseres Leidens davon herrührt, dass wir uns zu sehr um Dinge kümmern, die außerhalb unserer Kontrolle liegen.

External things.

Äußere Dinge.

Possessions.

Besitz.

Other people's opinions.

Meinungen anderer Leute.

The phone in your pocket... is outside your control.

Das Telefon in Ihrer Tasche ... ist außerhalb Ihrer Kontrolle.

Your reaction to it... is the only thing that is truly yours.

Deine Reaktion darauf ... ist das Einzige, was wirklich dir gehört.

So the treadmill only has power over us... if we hand it that power?

Also hat das Laufband nur Macht über uns ... wenn wir ihm diese Macht geben?



Exactly, Julia.

Genau, Julia.

The Stoics would say: enjoy the phone.

Die Stoiker würden sagen: Genießen Sie das Telefon.

There is nothing wrong with that.

Daran ist nichts auszusetzen.

But do not build your peace of mind on top of it.

Aber baue nicht deinen Seelenfrieden darüber auf.

Now, walk with me to a completely different tradition.

Gehen Sie mit mir zu einer völlig anderen Tradition.

Zen Buddhism.

Zen-Buddhismus.

Zen has this idea of impermanence.

Zen hat diese Idee der Vergänglichkeit.

Everything... your phone, your job, your body, even this conversation... is temporary.

Alles ... dein Telefon, dein Job, dein Körper, sogar dieses Gespräch ... ist vorübergehend.

Nothing stays.

Nichts bleibt.

Nothing is meant to stay.

Nichts soll bleiben.

That sounds sad too, Robert.

Das klingt auch traurig, Robert.

It sounds sad the first time you hear it.

Es klingt traurig, wenn Sie es das erste Mal hören.

But Zen teachers say the opposite is true.

Aber Zen-Lehrer sagen, das Gegenteil ist wahr.

Once you truly accept that everything is fleeting... you stop gripping so tightly.

Sobald Sie wirklich akzeptieren, dass alles flüchtig ist ... hören Sie auf, so fest zu greifen.

You stop demanding that this feeling, this object, this moment, last forever.

Du hörst auf zu fordern, dass dieses Gefühl, dieses Objekt, dieser Moment für immer anhält.

And strangely... that is when you can actually enjoy it.

Und seltsamerweise ... das ist, wenn Sie es tatsächlich genießen können.



So it's not "don't feel joy when you get the new phone"?

Also ist es nicht "don't feel joy when you get the new phone"?

No, not at all.

Nein, überhaupt nicht.

Feel it fully.

Fühle es voll und ganz.

Just don't be surprised, or devastated, when it fades.

Sei nur nicht überrascht oder am Boden zerstört, wenn es verblasst.

Zen would say: the joy was never supposed to stay.

Zen würde sagen: Die Freude sollte niemals bleiben.

That was never its job.

Das war nie seine Aufgabe.

And then there is a third piece, from the yogic tradition of India... long before "yoga" meant stretching in a gym.

Und dann gibt es ein drittes Stück, aus der yogischen Tradition Indiens ... lange bevor "yoga" in einem Fitnessstudio Stretching bedeutete.

In that philosophy, there is a concept called santosha.

In dieser Philosophie gibt es ein Konzept namens Santosha.

It roughly translates to contentment.

Es bedeutet ungefähr Zufriedenheit.

But it is a very specific kind of contentment.

Aber es ist eine sehr spezifische Art von Zufriedenheit.

Not "I am satisfied because I finally got what I wanted."

Nicht "I am satisfied because I finally got what I wanted."

It is contentment with what already is, right now, regardless of what you have or do not have.

Es ist Zufriedenheit mit dem, was bereits ist, gerade jetzt, unabhängig davon, was Sie haben oder nicht haben.

That sounds almost impossible in the world we live in.

Das klingt fast unmöglich in der Welt, in der wir leben.

It is difficult.

Es ist schwierig.

Nobody said it was easy.

Niemand sagte, es sei einfach.

But the yogic texts describe it through a kind of detachment.

Aber die yogischen Texte beschreiben es durch eine Art Distanzierung.



Not detachment from life.

Nicht Loslösung vom Leben.

Detachment from the outcome.

Loslösung vom Ergebnis.

You still work.

Du arbeitest immer noch.

You still want things.

Du willst immer noch Dinge.

You still buy the phone, if you need one.

Sie kaufen immer noch das Telefon, wenn Sie eines brauchen.

But your peace does not depend on whether you get it.

Aber dein Frieden hängt nicht davon ab, ob du ihn bekommst.

So Robert, if I am hearing this correctly...

Robert, wenn ich das richtig höre...

Three different traditions...

Drei verschiedene Traditionen...

Greco-Roman Stoicism, Zen Buddhism, and classical yoga...

Griechisch-römischer Stoizismus, Zen-Buddhismus und klassisches Yoga...

...and they all offer a related lesson.

...und sie alle bieten eine verwandte Lektion.

They do, although they developed in different periods and influenced the world through different cultural paths.

Sie tun es, obwohl sie sich in verschiedenen Perioden entwickelt und die Welt durch verschiedene kulturelle Wege beeinflusst haben.

They do not say exactly the same thing.

Sie sagen nicht genau dasselbe.

But each one warns us against making inner peace depend entirely on possessions, outcomes, or permanent feelings.

Aber jeder warnt uns davor, inneren Frieden vollständig von Besitz, Ergebnissen oder dauerhaften Gefühlen abhängig zu machen.

And modern psychology describes a similar pattern in its own language.

Und die moderne Psychologie beschreibt ein ähnliches Muster in ihrer eigenen Sprache.

Exactly.

Genau.



Different traditions, different frameworks... but a remarkably useful point of connection.

Unterschiedliche Traditionen, unterschiedliche Rahmenbedingungen ... aber ein bemerkenswert nützlicher Verbindungspunkt.

And the modern world is selling us the opposite message.

Und die moderne Welt verkauft uns die gegenteilige Botschaft.

"Buy this, and you will finally feel complete."

"Buy this, and you will finally feel complete."

Yes.

Ja.

And it is not even malicious, necessarily.

Und es ist nicht einmal böartig, notwendigerweise.

It is simply business.

Es ist einfach Business.

Novelty sells.

Neues verkauft sich.

Contentment does not need to be sold to you.

Zufriedenheit muss man dir nicht verkaufen.

You already have access to it.

Sie haben bereits Zugriff darauf.

That might be the most useful sentence in this whole episode.

Das könnte der nützlichste Satz in dieser ganzen Episode sein.

So Robert, practically... what can our friends actually do with this?

Also Robert, praktisch ... was können unsere Freunde tatsächlich damit machen?

Start small.

Fangen Sie klein an.

Notice the treadmill.

Beachten Sie das Laufband.

Just notice it.

Beachten Sie es einfach.

The next time you buy something and feel that spike of joy... watch what happens over the following two weeks.

Das nächste Mal, wenn Sie etwas kaufen und diese Spitze der Freude fühlen ... beobachten Sie, was in den nächsten zwei Wochen passiert.



Watch it fade.

Beobachten Sie es verblassen.

Do not judge it.

Beurteilen Sie es nicht.

Just watch.

Nur zusehen.

That single habit... noticing... is where every one of these traditions actually begins.

Diese einzige Gewohnheit ... zu bemerken ... ist, wo jede dieser Traditionen tatsächlich beginnt.

Not stopping the wanting.

Nicht aufhören zu wollen.

No. Just wanting... with your eyes open.

Nein. Nur wollen ... mit offenen Augen.

And what about Julia's gym membership?

Und was ist mit Julias Gym-Mitgliedschaft?

Yes, Robert.

Ja, Robert.

How do I know when it is time to stop paying and admit that I made a mistake?

Woher weiß ich, wann es Zeit ist, mit dem Zahlen aufzuhören und zuzugeben, dass ich einen Fehler gemacht habe?

Ask yourself one honest question.

Stellen Sie sich eine ehrliche Frage.

If I were making this decision today, knowing what I know now... would I choose it again?

Wenn ich heute diese Entscheidung treffen würde, wissend, was ich jetzt weiß ... würde ich es wieder wählen?

If the answer is no, remember that the money you already spent cannot be recovered.

Wenn die Antwort nein ist, denken Sie daran, dass das Geld, das Sie bereits ausgegeben haben, nicht zurückgewonnen werden kann.

It should not decide what you do next.

Es sollte nicht entscheiden, was Sie als nächstes tun.

So cancelling is not admitting defeat.

Absage bedeutet also keine Niederlage einzugestehen.

No. Sometimes cancelling is simply making a better decision with the information you have today.

Nein. Manchmal ist das Abbrechen einfach eine bessere Entscheidung mit den Informationen, die Sie heute haben.



Robert, before you go, we always end with a small English gift for our friends.

Robert, bevor du gehst, enden wir immer mit einem kleinen englischen Geschenk für unsere Freunde.

I love that.

Ich liebe das.

Please, go ahead.

Bitte machen Sie weiter.

Let's gather the words from today's conversation.

Lassen Sie uns die Worte aus dem heutigen Gespräch sammeln.

First: to adapt.

Erstens: Anpassung.

To adapt means to slowly get used to something, until it stops feeling special or difficult.

Sich anzupassen bedeutet, sich langsam an etwas zu gewöhnen, bis es aufhört, sich besonders oder schwierig zu fühlen.

Your brain adapts to a new phone in about a week.

Ihr Gehirn passt sich in etwa einer Woche an ein neues Telefon an.

Second: to chase.

Zweitens: Jagen.

To chase something is to constantly run after it, hoping it will finally satisfy you.

Etwas zu jagen bedeutet, ständig danach zu rennen und zu hoffen, dass es dich endlich zufriedenstellt.

The treadmill keeps you chasing the next purchase, the next goal, the next like.

Das Laufband hält Sie jagen den nächsten Kauf, das nächste Ziel, das nächste wie.

Third: fleeting.

Drittens: flüchtig.

Fleeting means lasting for only a very short time before disappearing.

Flucht bedeutet nur eine sehr kurze Zeit, bevor sie verschwindet.

That first excitement you feel is real... but it is fleeting.

Diese erste Aufregung, die du fühlst, ist real ... aber sie ist flüchtig.

Fourth: baseline.

Viertens: Baseline.

Your baseline is your normal, default emotional state — the place your mood always returns to.

Ihre Grundlinie ist Ihr normaler, standardmäßiger emotionaler Zustand - der Ort, an den Ihre Stimmung immer zurückkehrt.



Fifth: contentment.

Fünftens: Zufriedenheit.

Contentment is a calm, steady kind of satisfaction that does not depend on getting more.

Zufriedenheit ist eine ruhige, stetige Art von Zufriedenheit, die nicht davon abhängt, mehr zu bekommen.

Robert's word, santosha, is one very old name for it.

Roberts Wort, Santosha, ist ein sehr alter Name dafür.

Sixth: detachment.

Sechstens: Loslösung.

In this context, detachment does not mean "not caring."

Loslösung bedeutet in diesem Zusammenhang nicht "not caring."

It means caring... without needing a specific outcome to make you happy.

Es bedeutet fürsorglich ... ohne ein bestimmtes Ergebnis zu brauchen, um dich glücklich zu machen.

And seventh: a sunk cost.

Und siebtens: ein gesunkener Preis.

A sunk cost is time, money, or effort that has already been spent and cannot be recovered.

Ein gesunkener Preis ist Zeit, Geld oder Aufwand, der bereits ausgegeben wurde und nicht wiedererlangt werden kann.

The sunk-cost effect makes us continue simply because we have already invested something.

Der Sunk-Cost-Effekt lässt uns weitermachen, nur weil wir bereits etwas investiert haben.

And eighth: impermanence.

Achtens: Vergänglichkeit.

Impermanence is the simple fact that nothing — no object, no feeling, no moment — lasts forever.

Vergänglichkeit ist die einfache Tatsache, dass nichts - kein Objekt, kein Gefühl, kein Moment - für immer andauert.

Zen would say: once you truly accept impermanence, you stop fighting reality.

Zen würde sagen: Sobald Sie die Vergänglichkeit wirklich akzeptieren, hören Sie auf, die Realität zu bekämpfen.

And that is where peace begins.

Und hier beginnt der Frieden.

Now, friends, here is your sentence of the day.

Nun, Freunde, hier ist dein Satz des Tages.

Repeat it with me, out loud, twice.

Wiederholen Sie es mit mir, laut, zweimal.



I don't have to chase every new thing to feel content.

Ich muss nicht jedes neue Ding jagen, um zufrieden zu sein.

I don't have to chase every new thing to feel content.

Ich muss nicht jedes neue Ding jagen, um zufrieden zu sein.

What a conversation, friends.

Was für ein Gespräch, Freunde.

Let's bring it all together.

Lasst uns alles zusammenbringen.

Your brain is wired to adapt.

Dein Gehirn ist darauf ausgerichtet, sich anzupassen.

That new car, new job, new relationship... the excitement is real, but it is fleeting.

Dieses neue Auto, dieser neue Job, diese neue Beziehung ... die Aufregung ist real, aber sie ist flüchtig.

Over time, you will often move back towards your baseline.

Im Laufe der Zeit werden Sie sich oft wieder in Richtung Ihrer Baseline bewegen.

That is not a flaw.

Das ist kein Fehler.

That is just how humans are built.

So werden Menschen gebaut.

But three different traditions...

Aber drei verschiedene Traditionen...

Roman Stoicism, Zen Buddhism, and the yogic philosophy of India... all discovered the same escape route, thousands of years apart.

Römischer Stoizismus, Zen-Buddhismus und die yogische Philosophie Indiens ... alle entdeckten den gleichen Fluchtweg, Tausende von Jahren auseinander.

Stop building your peace on top of things that were never meant to hold it.

Hör auf, deinen Frieden auf Dingen aufzubauen, die nie dazu bestimmt waren, ihn zu halten.

Notice the chasing.

Beachten Sie die Jagd.

Practice a little detachment.

Übe eine kleine Distanz.

And remember: contentment was never something you had to buy.

Und denken Sie daran: Zufriedenheit war nie etwas, das Sie kaufen mussten.



It was always something you already had access to.

Es war immer etwas, zu dem sie bereits zugang hatten.

Robert, thank you again for being here.

Robert, danke noch einmal, dass du hier bist.

Thank you both.

Vielen Dank beiden.

This was a genuine pleasure — I hope to come back.

Das war ein echtes Vergnügen - ich hoffe, wiederzukommen.

You are always welcome on this show, Robert.

Du bist in dieser Show immer willkommen, Robert.

And friends... if you made it this far, you are truly committed to your English.

Und Freunde ... wenn Sie es so weit geschafft haben, sind Sie wirklich Ihrem Englisch verpflichtet.

Head over to Your English Toolbox dot com for the full transcript, the vocabulary cards, and every free tool we make for you.

Gehen Sie zu Your English Toolbox dot com, um das vollständige Transkript, die Vokabelkarten und alle kostenlosen Tools zu finden, die wir für Sie erstellen.

Your support there means the world to us and keeps this project growing.

Ihre Unterstützung dort bedeutet uns die Welt und lässt dieses Projekt wachsen.

Thank you for being here with us, friends.

Danke, dass du bei uns bist, Freunde.

See you at Your English Toolbox dot com.

Wir sehen uns bei Your English Toolbox dot com.

Bye for now.

Tschüss für jetzt.

Take care, friends.

Pass auf, Freunde.

