

The Happiness Trap: Why the Excitement Never Lasts

English learning resource · DE

Key words & expressions · English + German

12 learning entries

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

1

hedonic adaptation

hedonische Anpassung

DEF

The tendency to become used to positive or negative changes so their emotional effect weakens.

Used in psychology; adaptation describes the fading response, not the search for the next reward.

DE

Die Tendenz, sich an Veränderungen zu gewöhnen, sodass ihre emotionale Wirkung nachlässt.

Bezeichnet das Nachlassen der Wirkung, nicht die spätere Suche.

Hedonic adaptation made the new phone feel ordinary.

Durch hedonische Anpassung wirkte das neue Handy bald gewöhnlich.

Even a promotion can lose its emotional power over time.

Auch eine Beförderung kann emotional an Wirkung verlieren.

2

the hedonic treadmill

die hedonistische Tretmühle

DEF

The cycle of returning towards a familiar level of happiness and then chasing another reward.

A metaphor: like walking on a treadmill, you keep moving without reaching lasting satisfaction.

DE

Kreislauf aus Rückkehr zum gewohnten Glücksniveau und neuer Belohnungssuche.

Metapher für Bewegung ohne dauerhafte Zufriedenheit.

The hedonic treadmill kept him chasing the next purchase.

Die hedonistische Tretmühle ließ ihn dem nächsten Kauf nachjagen.

More success did not take her off the hedonic treadmill.

Mehr Erfolg befreite sie nicht aus der hedonistischen Tretmühle.

3

a sunk cost

versunkene Kosten

DEF

Time, money or effort already spent and impossible to recover.

Past investment should not determine a new decision; "sunk-cost effect" names the bias.

DE

Bereits aufgewendete Zeit, Geld oder Mühe, die nicht zurückgewonnen werden können.

Die vergangene Investition sollte eine neue Entscheidung nicht bestimmen.

The unused gym membership was a sunk cost.

Die ungenutzte Mitgliedschaft war ein versunkener Kostenposten.

Do not let a sunk cost control your next decision.

Lass versunkene Kosten nicht deine nächste Entscheidung bestimmen.



4

baseline*Ausgangsniveau*

DEF

A usual or reference level to which something tends to return.

In this episode it means a familiar emotional range, not a fixed amount of happiness.

DE

Gewohntes Referenzniveau, zu dem etwas zurückkehrt.

Hier ist ein vertrauter emotionaler Bereich gemeint, kein fester Wert.

Her mood moved back towards its baseline.

Ihre Stimmung näherte sich wieder dem Ausgangsniveau.

We need a baseline before measuring improvement.

Vor der Messung brauchen wir ein Ausgangsniveau.

5

to chase*hinterherjagen*

DEF

To pursue something repeatedly in the hope of obtaining it.

Often suggests restless effort; figuratively, people chase success, approval or happiness.

DE

Etwas wiederholt verfolgen, um es zu erreichen.

Kann rastlos wirken; man jagt Erfolg, Anerkennung oder Glück hinterher.

He kept chasing the next purchase.

Er jagte weiter dem nächsten Kauf hinterher.

She stopped chasing other people's approval.

Sie hörte auf, der Anerkennung anderer hinterherzujagen.

6

fleeting*flüchtig*

DEF

Lasting for only a very short time.

Common for moments, feelings, opportunities or impressions; slightly literary but widely useful.

DE

Nur sehr kurze Zeit andauernd.

Typisch für Momente, Gefühle, Chancen oder Eindrücke.

The excitement was real but fleeting.

Die Begeisterung war echt, aber flüchtig.

She caught a fleeting glimpse of the actor.

Sie erhaschte einen flüchtigen Blick auf den Schauspieler.

7

contentment*Zufriedenheit*

DEF

A calm feeling of satisfaction with what you have or with the present situation.

Quieter and steadier than excitement; it does not imply giving up ambition.

DE

Ruhiges Gefühl, mit dem Vorhandenen oder der aktuellen Lage zufrieden zu sein.

Ruhiger als Begeisterung und kein Verzicht auf Ziele.

Contentment does not need to be bought.

Zufriedenheit muss man nicht kaufen.

He found contentment in a simple routine.

Er fand Zufriedenheit in einer einfachen Routine.



8

detachment*Losgelöstheit*

DEF

The ability to care without making your peace depend on a particular outcome.

Here it does not mean coldness or indifference; it means loosening emotional dependence.

DE

Fähigkeit, sich zu kümmern, ohne den inneren Frieden von einem Ergebnis abhängig zu machen.

Bedeutet hier weder Kälte noch Gleichgültigkeit.

Detachment helped her accept the result.

Losgelöstheit half ihr, das Ergebnis anzunehmen.

He worked hard with some detachment from the outcome.

Er arbeitete hart, ohne emotional am Ergebnis zu hängen.

9

impermanence*Vergänglichkeit*

DEF

The idea or fact that things, feelings and situations do not last forever.

Central in Buddhist thought; in everyday English it highlights change and transience.

DE

Gedanke oder Tatsache, dass Dinge, Gefühle und Situationen nicht ewig dauern.

Zentral im Buddhismus; betont Wandel und Vorübergehen.

Accepting impermanence can reduce our need for control.

Vergänglichkeit anzunehmen kann das Kontrollbedürfnis verringern.

The season reminded her of life's impermanence.

Die Jahreszeit erinnerte sie an die Vergänglichkeit des Lebens.

10

peace of mind*Seelenfrieden*

DEF

A calm mental state without persistent worry.

A fixed collocation; say "peace of mind", not literally "peace in the mind".

DE

Ruhiger Geisteszustand ohne anhaltende Sorgen.

Feste Wortverbindung im Englischen.

Do not build your peace of mind on possessions.

Baue deinen Seelenfrieden nicht auf Besitz auf.

Insurance gave them peace of mind.

Die Versicherung gab ihnen Seelenfrieden.

11

to grip tightly*sich festklammern*

DEF

To hold something very firmly; figuratively, to resist letting go of an object, feeling or expectation.

The figurative use suggests fear, attachment or a strong need for control.

DE

Etwas fest halten oder bildlich nicht loslassen wollen.

Bildlich deutet es auf Angst, Bindung oder Kontrollbedürfnis hin.

We grip tightly when we fear losing something.

Wir klammern uns fest, wenn wir Verlust fürchten.

She was gripping tightly to her original plan.

Sie klammerte sich an ihren ursprünglichen Plan.



12

to walk away with something*etwas mitnehmen*

DEF

To leave an experience having gained an idea, skill or benefit.

Here it is figurative, not physical; common in presentations, lessons and negotiations.

DE

Aus einer Erfahrung eine Idee, Fähigkeit oder einen Nutzen gewinnen.

Hier bildlich; häufig bei Unterricht und Präsentationen.

You will walk away with useful English.

Du wirst nützliches Englisch mitnehmen.

Everyone walked away with a clearer plan.

Alle nahmen einen klareren Plan mit.

