

Eat the Frog First: Stop Procrastinating and Do What Matters

English learning resource · DE

Line-by-line · English + German

196 lines

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

Have you ever had one task on your list... just one... that you moved to tomorrow every single day for two weeks?

Hatten Sie jemals eine Aufgabe auf Ihrer Liste ... nur eine ... auf die Sie für zwei Wochen jeden Tag umgezogen sind?

Oh, I know that task.

Oh, ich kenne diese Aufgabe.

And every day you do not do it... it gets a little bigger in your mind.

Und jeden Tag machst du es nicht ... es wird ein wenig größer in deinem Kopf.

Heavier.

Schwerer.

More uncomfortable.

Unbequemer.

Until one morning, that one task is the only thing you can think about.

Bis zu einem Morgen ist diese eine Aufgabe das einzige, woran Sie denken können.

Welcome to Your English Toolbox, the podcast that trains your English while you live your real life.

Willkommen bei Your English Toolbox, dem Podcast, der Ihr Englisch trainiert, während Sie Ihr wirkliches Leben leben.

I am Martin.

Ich bin Martin.

And I am Julia.

Und ich bin Julia.

Friends, today we are going to talk about that task.

Freunde, heute werden wir über diese Aufgabe sprechen.

The one you are avoiding right now.

Den, den du gerade vermeidest.

Because Martin has a confession for you.

Weil Martin ein Geständnis für Sie hat.



Two months ago, I had a phone call I needed to make.

Vor zwei Monaten hatte ich einen Anruf, den ich machen musste.

It was a difficult conversation about money, with a client who was not going to be happy.

Es war ein schwieriges Gespräch über Geld, mit einem Kunden, der nicht glücklich sein würde.

And every morning, I woke up, made coffee, opened my laptop... and did everything except make that call.

Und jeden Morgen wachte ich auf, machte Kaffee, öffnete meinen Laptop ... und tat alles, außer diesen Anruf zu tätigen.

I answered small emails.

Ich habe kleine E-Mails beantwortet.

I organised my desk.

Ich organisierte meinen Schreibtisch.

He reorganised his desk three times, friends.

Er hat seinen Schreibtisch dreimal neu organisiert, Freunde.

Three times.

Dreimal.

And how long did this continue?

Und wie lange dauerte das noch?

For twelve days.

Für zwölf Tage.

So today, we are going to explore a productivity idea with a very strange name.

Heute werden wir also eine Produktivitätsidee mit einem sehr seltsamen Namen erkunden.

Eat the frog.

Schluck die Kröte zuerst.

Productivity writer Brian Tracy popularised this method: identify your most important difficult task, and do it first.

Produktivitätsautor Brian Tracy hat diese Methode populär gemacht: Identifizieren Sie Ihre wichtigste schwierige Aufgabe und tun Sie sie zuerst.

And by the end of this episode, you will have a simple method for starting the task you keep avoiding.

Und am Ende dieser Episode haben Sie eine einfache Methode, um die Aufgabe zu beginnen, die Sie vermeiden.

You will also learn natural English for talking about procrastination, priorities and getting things done.

Sie werden auch natürliches Englisch lernen, um über Aufschub, Prioritäten und Dinge zu sprechen.

Let us start with the frog.

Beginnen wir mit dem Frosch.



Julia, imagine someone told you that every morning, before breakfast, you had to eat a frog.

Julia, stellen Sie sich vor, jemand hat Ihnen gesagt, dass Sie jeden Morgen vor dem Frühstück einen Frosch essen müssen.

That sounds horrible, Martin.

Das klingt schrecklich, Martin.

It does.

Das tut sie.

But the metaphor is simple.

Aber die Metapher ist einfach.

Your frog is not a real animal.

Dein Frosch ist kein echtes Tier.

Your frog is your biggest, hardest or most important task.

Dein Frosch ist deine größte, härteste oder wichtigste Aufgabe.

The one you are most likely to put off until tomorrow.

Die Aufgabe, die du am ehesten auf morgen verschiebst.

The one sitting at the top of your list, staring at you.

Derjenige, der ganz oben auf deiner Liste sitzt und dich anstarrt.

So the rule is simple: eat your frog first.

Die Regel ist also einfach: Erledige deine schwierigste Aufgabe zuerst.

Do the important difficult thing before you check your messages, before you answer easy emails and before small tasks take over your morning.

Machen Sie die wichtige schwierige Sache, bevor Sie Ihre Nachrichten überprüfen, bevor Sie einfache E-Mails beantworten und bevor kleine Aufgaben Ihren Morgen übernehmen.

And if you have two frogs?

Und wenn Sie zwei Frösche haben?

Choose the more important one first.

Wähle zuerst den wichtigeren.

Because here is what many of us do: we clear away the small things first.

Denn hier ist, was viele von uns tun: Wir räumen zuerst die kleinen Dinge weg.

We answer the easy emails.

Wir beantworten die einfachen E-Mails.

We tell ourselves we are getting ready to do the big task.

Wir sagen uns, dass wir uns auf die große Aufgabe vorbereiten.



But sometimes we are not getting ready.

Aber manchmal bereiten wir uns nicht vor.

We are hiding.

Wir verstecken uns.

That is exactly what I was doing with my phone call.

Genau das habe ich mit meinem Telefonanruf gemacht.

I was busy... but I was not moving forward.

Ich war beschäftigt ... aber ich kam nicht voran.

There is a big difference between being busy and getting something done.

Es gibt einen großen Unterschied zwischen Beschäftigtsein und dem tatsächlichen Erledigen einer Aufgabe.

Being busy can feel good in the moment.

Beschäftigt zu sein kann sich im Moment gut anfühlen.

But at the end of the day, the frog is still sitting there.

Aber am Ende des Tages sitzt der Frosch immer noch dort.

Still waiting for you tomorrow.

Warten Sie morgen noch auf Sie.

So why do we do this to ourselves?

Warum tun wir das uns selbst an?

Because starting a difficult task can feel uncomfortable.

Denn das Starten einer schwierigen Aufgabe kann sich unangenehm anfühlen.

Small tasks feel safe.

Kleine Aufgaben fühlen sich sicher an.

Ticking off five small things gives you a quick sense of progress.

Das Abhaken von fünf kleinen Dingen gibt Ihnen ein schnelles Gefühl des Fortschritts.

Even if none of those five things really matters.

Auch wenn keines dieser fünf Dinge wirklich zählt.

And planning can create another illusion.

Und Planung kann eine weitere Illusion erzeugen.

You think about the task.

Sie denken über die Aufgabe nach.

You organise the task.

Sie organisieren die Aufgabe.



You find the perfect time for the task.

Sie finden die perfekte Zeit für die Aufgabe.

But you still do not begin.

Aber du beginnst immer noch nicht.

Thinking about progress is not the same as making progress.

Über Fortschritte nachzudenken ist nicht dasselbe wie Fortschritte zu machen.

Not even close.

Nicht einmal nahe.

There is another useful principle here: not every task has the same value.

Hier gibt es noch ein weiteres nützliches Prinzip: Nicht jede Aufgabe hat den gleichen Wert.

A small number of tasks usually produce most of your meaningful results.

Eine kleine Anzahl von Aufgaben produziert normalerweise die meisten Ihrer sinnvollen Ergebnisse.

They are often the tasks that require concentration, courage or an uncomfortable conversation.

Sie sind oft die Aufgaben, die Konzentration, Mut oder ein unbequemes Gespräch erfordern.

In other words... your frogs.

Mit anderen Worten: deine Frösche.

So when you avoid the frog and clean your inbox instead, you may be avoiding the very thing that would move your work or your life forward.

Wenn Sie also den Frosch meiden und stattdessen Ihren Posteingang reinigen, vermeiden Sie möglicherweise genau das, was Ihre Arbeit oder Ihr Leben voranbringen würde.

That is exactly what happened with my phone call.

Genau das ist mit meinem Telefonanruf passiert.

Tell them what happened.

Sagen Sie ihnen, was passiert ist.

On day thirteen, I finally sat down, closed everything else and made the call.

Am dreizehnten Tag setzte ich mich schließlich hin, schloss alles andere und machte den Anruf.

And?

Und?

It took eleven minutes.

Es dauerte elf Minuten.

Eleven minutes... after twelve days of avoiding it.

Elf Minuten ... nach zwölf Tagen der Vermeidung.



And it was not as bad as I had imagined.

Und es war nicht so schlimm, wie ich es mir vorgestellt hatte.

The client understood the situation.

Der Kunde hat die Situation verstanden.

We found a solution together.

Wir haben gemeinsam eine Lösung gefunden.

And when the call ended, I felt lighter.

Und als der Anruf endete, fühlte ich mich leichter.

Like a weight had been lifted off your shoulders.

Wie ein Gewicht von deinen Schultern gehoben wurde.

Exactly.

Genau.

Finishing an important task can feel rewarding.

Eine wichtige Aufgabe abzuschließen kann sich lohnend anfühlen.

That relief makes it easier to begin the next difficult thing.

Diese Erleichterung macht es leichter, die nächste schwierige Aufgabe zu beginnen.

I definitely felt that after the phone call.

Das habe ich nach dem Telefonat definitiv gespürt.

You wanted another frog to eat.

Du wolltest, dass ein anderer Frosch isst.

Which is a strange sentence if you think about it.

Was ein seltsamer Satz ist, wenn man darüber nachdenkt.

It really is.

Das ist es wirklich.

But completing one meaningful task can create momentum.

Aber die Erfüllung einer sinnvollen Aufgabe kann Schwung erzeugen.

The second task feels a little easier.

Die zweite Aufgabe fühlt sich etwas leichter an.

And repeated action can become a self-reinforcing loop.

Und wiederholte Aktionen können zu einer sich selbst verstärkenden Schleife werden.

Progress makes the next action easier, and the next action creates more progress.

Fortschritt macht die nächste Aktion einfacher, und die nächste Aktion schafft mehr Fortschritt.



Now, Julia, you do something differently from me.

Nun, Julia, du machst etwas anders als ich.

Yes.

Ja.

And it may be why I have avoided a few twelve-day disasters of my own.

Und es könnte sein, warum ich selbst ein paar zwölfwägige Katastrophen vermieden habe.

What do you do?

Und wiederholtes Handeln kann einen selbstverstärkenden Kreislauf erzeugen.

Every night, before I close my laptop, I spend about ten minutes writing the next day's list.

Jede Nacht, bevor ich meinen Laptop schließe, verbringe ich etwa zehn Minuten damit, die Liste des nächsten Tages zu schreiben.

Just ten minutes?

Nur zehn Minuten?

Just ten minutes.

Nur zehn Minuten.

I do not plan every minute of the week, and I do not build a complicated system.

Ich plane nicht jede Minute der Woche und baue kein kompliziertes System.

I simply ask: what do I need to do tomorrow, and which task is my frog?

Ich frage nur: Was muss ich morgen tun und welche Aufgabe ist mein Frosch?

And you write it by hand.

Und Sie schreiben es von Hand.

Yes, in a real notebook.

Ja, in einem echten Notebook.

Why does that matter to you?

Warum ist Ihnen das wichtig?

Because when the plan is only in my head, it can remain vague.

Denn wenn der Plan nur in meinem Kopf ist, kann er vage bleiben.

More like a worry than a plan.

Mehr wie eine Sorge als ein Plan.

Exactly.

Genau.

When I put it down on paper, it becomes specific.

Wenn ich es zu Papier bringe, wird es spezifisch.



Instead of vaguely thinking, I need to speak to the accountant, I write, call the accountant at nine thirty.

Anstatt vage zu denken, muss ich mit dem Buchhalter sprechen, ich schreibe, rufe den Buchhalter um neun dreißig an.

Now it is an action you can see and complete.

Jetzt ist es eine Aktion, die Sie sehen und abschließen können.

And those ten minutes at night save me a surprising amount of time the next day.

Und diese zehn Minuten in der Nacht ersparen mir am nächsten Tag eine überraschende Zeit.

How much time?

Wie viel Zeit?

On a busy day, I feel that they can save me close to two hours.

An einem anstrengenden Tag habe ich das Gefühl, dass sie mir fast zwei Stunden sparen können.

That is your personal estimate, of course.

Das ist natürlich Ihre persönliche Einschätzung.

Of course.

Natürlich.

It is not a guarantee.

Es ist keine Garantie.

But it removes a great deal of hesitation from my morning.

Wenn ich es zu Papier bringe, wird es konkret.

Without a plan, you begin the day by deciding what to do.

Ohne einen Plan beginnen Sie den Tag mit der Entscheidung, was zu tun ist.

And you keep making small decisions all day.

Und Sie treffen den ganzen Tag kleine Entscheidungen.

That can become exhausting.

Das kann anstrengend werden.

It is called decision fatigue.

Das nennt man Entscheidungsmüdigkeit.

By writing your list the night before, you reduce those decisions.

Indem Sie Ihre Liste in der Nacht zuvor schreiben, reduzieren Sie diese Entscheidungen.

I wake up.

Ich wache auf.

I already know my frog.

Ich kenne meinen Frosch schon.



And I start.

Und ich fange an.

Less deliberation.

Weniger Überlegung.

Less delay.

Weniger Verzögerung.

Ten minutes at night in exchange for a calmer morning.

Zehn Minuten in der Nacht im Austausch für einen ruhigeren Morgen.

That is a good trade for me.

Das ist ein guter Handel für mich.

So let us turn this into a small experiment for you.

Lassen Sie uns dies in ein kleines Experiment für Sie verwandeln.

Tonight, take five or ten minutes.

Nehmen Sie sich heute Abend fünf oder zehn Minuten Zeit.

Write down what you need to do tomorrow.

Schreiben Sie auf, was Sie morgen tun müssen.

Look at the list and ask yourself: which task is my frog?

Schauen Sie sich die Liste an und fragen Sie sich: Welche Aufgabe ist mein Frosch?

Which task would make a meaningful difference if you completed it?

Welche Aufgabe würde einen bedeutenden Unterschied machen, wenn Sie sie abschließen würden?

Then make the first action very clear.

Machen Sie dann die erste Aktion sehr deutlich.

Not just work on the report.

Das nennt man Entscheidungsmüdigkeit.

Open the report and write the first paragraph at nine o'clock.

Öffnen Sie den Bericht und schreiben Sie den ersten Absatz um neun Uhr.

Not just deal with the problem.

Nicht nur das Problem lösen.

Call the person and ask for a ten-minute conversation.

Rufen Sie die Person an und bitten Sie um ein zehnminütiges Gespräch.

And tomorrow morning, before small tasks fill the day... begin.

Und morgen früh, bevor kleine Aufgaben den Tag füllen ... beginnen.



Do not stare at the frog for too long.

Blicke nicht zu lange auf den Frosch.

Once you have chosen, move quickly into the first small action.

Sobald Sie sich entschieden haben, gehen Sie schnell in die erste kleine Aktion über.

Even if the beginning is imperfect.

Auch wenn der Anfang unvollkommen ist.

Starting imperfectly beats waiting perfectly.

Starten schlägt unvollkommen warten perfekt.

Every time.

Jedes Mal.

Now let us collect the useful English from today's conversation.

Lassen Sie uns nun das nützliche Englisch aus dem heutigen Gespräch sammeln.

First: to put something off.

Erstens: etwas aufschieben.

This means to delay doing something, often because it feels difficult or unpleasant.

Dies bedeutet, etwas zu verzögern, oft weil es sich schwierig oder unangenehm anfühlt.

I keep putting that report off until tomorrow.

Ich schiebe diesen Bericht bis morgen auf.

Next: to get something done.

Als nächstes: um etwas zu erledigen.

This means to complete a task successfully.

Das bedeutet, eine Aufgabe erfolgreich abzuschließen.

I was busy all morning, but I did not get the important thing done.

Ich war den ganzen Morgen beschäftigt, aber ich habe das Wichtige nicht erledigt.

Next: to tick something off.

Als nächstes: um etwas abzuheken.

This means to mark a task as complete on a list.

Dies bedeutet, eine Aufgabe als vollständig auf einer Liste zu markieren.

I ticked off three small tasks before breakfast.

Ich habe vor dem Frühstück drei kleine Aufgaben abgehakt.

Next: to weight off your shoulders.

Als nächstes: ein Gewicht von den Schultern.



We use this when a worry or responsibility disappears and we feel great relief.

Wir nutzen dies, wenn eine Sorge oder Verantwortung verschwindet und wir große Erleichterung fühlen.

Finishing that difficult call was a weight off my shoulders.

Zuerst: to put something off.

Next: decision fatigue.

Das bedeutet, etwas aufzuschieben, oft weil es schwierig oder unangenehm erscheint.

This is the mental tiredness that can come from making too many decisions.

Dies ist die geistige Müdigkeit, die durch zu viele Entscheidungen entstehen kann.

By late afternoon, decision fatigue makes every small choice feel difficult.

Als Nächstes: to get something done.

Next: to put something down on paper.

Als nächstes: etwas zu Papier bringen.

This means to write an idea or plan so that it becomes clear and concrete.

Dies bedeutet, eine Idee oder einen Plan so zu schreiben, dass sie klar und konkret wird.

Stop carrying the plan in your head.

Hör auf, den Plan nur im Kopf mit dir herumzutragen.

Put it down on paper.

Schreib ihn auf.

And finally: a self-reinforcing loop.

Und schließlich: eine sich selbst verstärkende Schleife.

This is a process in which one result makes the same process stronger.

Dies ist ein Prozess, bei dem ein Ergebnis den gleichen Prozess stärker macht.

Small progress can create a self-reinforcing loop: action builds confidence, and confidence supports more action.

Als Nächstes: a weight off your shoulders.

Seven useful expressions from one real conversation.

Sieben nützliche ausdrücke aus einem echten gespräch.

Now, here is your sentence of the day.

Hier ist dein Satz des Tages.

Listen carefully.

Hör genau zu.

We will say it twice.

Wir sagen es zweimal.



Eat the most important frog first, and the rest of your day becomes easier.

Eat the most important frog first, und der Rest des Tages wird einfacher.

Eat the most important frog first, and the rest of your day becomes easier.

Eat the most important frog first, und der Rest des Tages wird einfacher.

Now say the first part with us.

Als Nächstes: to put something down on paper.

Eat the most important frog first.

Eat the most important frog first.

One more time.

Noch einmal.

Eat the most important frog first.

Und schließlich: a self-reinforcing loop.

Good.

Gut.

So, friends, let us bring it all together.

Also, Freunde, lasst uns alles zusammenbringen.

You have a frog.

Du hast einen Frosch.

We all do.

Das tun wir alle.

Tonight, write your list and name your frog for tomorrow.

Schreiben Sie heute Abend Ihre Liste und benennen Sie Ihren Frosch für morgen.

Tomorrow morning, before the small tasks take over... begin.

Morgen früh, bevor die kleinen Aufgaben übernehmen ... beginnen.

Do not reorganise your desk first.

Reorganisieren Sie Ihren Schreibtisch nicht zuerst.

Do not disappear into your messages first.

Verswinde nicht zuerst in deinen Nachrichten.

Sit down and take the first clear action.

Setzen Sie sich und ergreifen Sie die erste klare Aktion.

Because somewhere there is a version of you who finally made that call.

Denn irgendwo gibt es eine Version von dir, die endlich diesen Anruf gemacht hat.



Who finally sent that email.

Wer hat diese E-Mail endlich gesendet?

Who finally started that project.

Wer hat dieses Projekt endlich gestartet?

And that version of you may be only eleven focused minutes away.

Und diese Version von dir ist vielleicht nur elf konzentrierte Minuten entfernt.

You can continue learning with this episode at yourenglishtoolbox.com.

Sie können mit dieser Episode bei yourenglishtoolbox.com weiter lernen.

The page lets you read the transcript while you listen, compare translations and adjust the audio speed to the rhythm that helps you understand without pressure.

Auf der Seite können Sie das Transkript lesen, während Sie zuhören, Übersetzungen vergleichen und die Audiogeschwindigkeit an den Rhythmus anpassen, der Ihnen hilft, ohne Druck zu verstehen.

The direct link is in the episode description.

Der direkte Link befindet sich in der Episodenbeschreibung.

Thank you for spending this time with us today.

Vielen Dank, dass Sie diese Zeit heute mit uns verbringen.

Until next time, friends.

Bis zum nächsten Mal, Freunde.

Take care of yourselves.

Pass auf dich auf.

And go eat your frog.

Und gehen Sie eat your frog.

Goodbye.

Auf Wiedersehen.

