

Eat the Frog First: Stop Procrastinating and Do What Matters

English learning resource · DE

Key words & expressions · English + German

8 learning entries

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

1

to put something off

etwas aufschieben · etwas vertagen

DEF

To delay doing something, especially because it feels difficult or unpleasant.

A separable phrasal verb: put the call off or put it off. It often suggests avoidable delay.

DE

Etwas später erledigen, besonders weil es schwierig oder unangenehm wirkt.

Das Phrasal Verb ist trennbar: put the call off oder put it off; oft geht es um vermeidbares Zögern.

I kept putting the difficult phone call off.

Ich schob das schwierige Telefonat immer wieder auf.

Do not put the application off until the final day.

Schiebe die Bewerbung nicht bis zum letzten Tag auf.

2

to get something done

etwas erledigen · etwas fertigbekommen

DEF

To complete a task successfully.

The focus is on achieving the result, not simply spending time or appearing busy.

DE

Eine Aufgabe erfolgreich abschließen.

Im Mittelpunkt steht das Ergebnis, nicht bloß der Zeitaufwand oder geschäftiges Wirken.

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

Ich war beschäftigt, aber ich erledigte das Wichtige nicht.

Let us get the report done before lunch.

Bringen wir den Bericht vor dem Mittagessen fertig.

3

to tick something off

etwas abhaken

DEF

To mark an item on a list as completed.

Common in British English; American English often uses check something off.

DE

Einen Punkt auf einer Liste als erledigt markieren.

Im britischen Englisch üblich; im amerikanischen Englisch hört man häufig check something off.

I ticked off three small tasks before breakfast.

Vor dem Frühstück hakte ich drei kleine Aufgaben ab.

Tick each step off as you finish it.

Hake jeden Schritt ab, sobald du ihn beendet hast.



4

a weight off your shoulders*eine Last von den Schultern · eine große Erleichterung*

DEF

A great feeling of relief after a worry or responsibility disappears.

A figurative expression; it describes emotional pressure as a physical weight being removed.

DE

Große Erleichterung, nachdem eine Sorge oder Verantwortung verschwunden ist.

Bildlicher Ausdruck: emotionaler Druck wird als körperliche Last dargestellt.

Making that difficult call was a weight off my shoulders.

Dieses schwierige Telefonat zu führen, nahm mir eine Last von den Schultern.

Submitting the final assignment felt like a weight off her shoulders.

Die Abgabe der Abschlussarbeit war für sie eine große Erleichterung.

5

decision fatigue*Entscheidungsmüdigkeit*

DEF

Mental tiredness caused by making too many decisions.

A useful productivity and psychology term; even small choices can become harder after many earlier decisions.

DE

Geistige Erschöpfung durch zu viele Entscheidungen.

Ein Begriff aus Produktivität und Psychologie; nach vielen Entscheidungen fallen selbst kleine Wahlen schwerer.

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

Am späten Nachmittag lässt Entscheidungsmüdigkeit jede Wahl schwierig erscheinen.

Planning the night before can reduce decision fatigue.

Planung am Vorabend kann Entscheidungsmüdigkeit verringern.

6

to put something down on paper*etwas zu Papier bringen · etwas aufschreiben*

DEF

To write an idea or plan so that it becomes clear and concrete.

The paper may be literal or figurative; the expression emphasises moving from a vague thought to written form.

DE

Eine Idee oder einen Plan aufschreiben, damit er klar und konkret wird.

Papier kann wörtlich oder bildlich gemeint sein; betont wird der Schritt vom vagen Gedanken zur Schriftform.

Put tomorrow's priority down on paper tonight.

Bring heute Abend die morgige Priorität zu Papier.

The idea became clearer when we put it down on paper.

Die Idee wurde klarer, als wir sie aufschrieben.

7

a self-reinforcing loop*ein selbstverstärkender Kreislauf*

DEF

A process in which one result makes the same process stronger and more likely to continue.

It can describe a positive cycle, such as progress building confidence, or a negative one.

DE

Ein Prozess, bei dem ein Ergebnis denselben Prozess verstärkt und seine Fortsetzung wahrscheinlicher macht.

Er kann einen positiven Kreislauf beschreiben, etwa Fortschritt, der Vertrauen stärkt, oder einen negativen.

Action and confidence can form a self-reinforcing loop.

Handeln und Selbstvertrauen können einen selbstverstärkenden Kreislauf bilden.

Avoidance can also become a self-reinforcing loop.

Auch Vermeidung kann zu einem selbstverstärkenden Kreislauf werden.



8

to move forward*vorankommen · Fortschritte machen*

DEF

To make progress with a task, plan or situation.

Often figurative; it contrasts productive progress with activity that does not change the situation.

DE

Bei einer Aufgabe, einem Plan oder einer Situation Fortschritte machen.

*Oft bildlich; produktiver Fortschritt wird einer Aktivität gegenübergestellt, die nichts verändert.**I was busy, but I was not moving forward.**Ich war beschäftigt, kam aber nicht voran.**One clear decision helped the project move forward.**Eine klare Entscheidung brachte das Projekt voran.*