

How to Cross Any Desert: One Step at a Time

English learning resource · DE

Line-by-line · English + German

187 lines

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

Have you ever looked at a big goal... and felt so overwhelmed that you didn't even start?

Hast du dir jemals ein großes Ziel angesehen ... und dich so überwältigt gefühlt, dass du nicht einmal angefangen hast?

Every single time I think about learning to drive, honestly.

Jedes Mal denke ich daran, Autofahren zu lernen, ehrlich.

The whole idea feels enormous, like some impossible mountain.

Die ganze Idee fühlt sich enorm an, wie ein unmöglicher Berg.

And yet, somehow, people do learn to drive.

Und doch lernen die Menschen irgendwie Autofahren.

People do move to new countries, learn new languages, build entire new lives.

Die Menschen ziehen in neue Länder, lernen neue Sprachen, bauen ein ganz neues Leben auf.

So how?

Wie also?

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.

Ich bin Julia.

Friends, this is our last episode in this little series about time.

Freunde, das ist unsere letzte Episode in dieser kleinen Serie über die Zeit.

We've eaten our frogs, we've said no to the wrong things, we've found our three real priorities.

Wir haben unsere schwierigste Aufgabe zuerst erledigt, zu den falschen Dingen Nein gesagt und unsere drei echten Prioritäten gefunden.



Today, we finish with something bigger: how you actually keep going, day after day, until the impossible thing is done.

Heute beenden wir mit etwas Größerem: Wie Sie tatsächlich Tag für Tag weitermachen, bis das Unmögliche getan ist.

And by the end of this episode, you'll have a simple way to make any huge goal feel manageable, a method for building a habit that actually sticks, and a small trick to turn wasted time into real progress.

Und am Ende dieser Episode haben Sie eine einfache Möglichkeit, jedes große Ziel überschaubar zu machen, eine Methode, um eine Gewohnheit aufzubauen, die tatsächlich bleibt, und einen kleinen Trick, um verschwendete Zeit in echten Fortschritt zu verwandeln.

Let's start with a story about a desert.

Beginnen wir mit einer Geschichte über eine Wüste.

Go on.

Fahren Sie fort.

So, imagine one of the old trans-Saharan routes through the Tanezrouft, decades ago — hundreds of miles across a vast, almost featureless landscape.

Stellen Sie sich eine der alten Transsahara-Routen durch den Tanezrouft vor Jahrzehnten vor — Hunderte von Meilen durch eine riesige, fast charakteristische Landschaft.

No paved road, and very few natural landmarks to guide you.

Keine asphaltierte Straße und sehr wenige natürliche Sehenswürdigkeiten, die Sie führen.

In that environment, losing the track could be deadly.

In dieser Umgebung könnte der Verlust der Spur tödlich sein.

During the French colonial period, sections of the route were marked with oil drums.

Während der französischen Kolonialzeit wurden Teile der Route mit Ölfässern markiert.

What did they do?

Was haben sie getan?

They placed the drums at regular intervals, close enough that, in clear conditions, travelers could often see the next marker ahead.

Die Fässer standen in regelmäßigen Abständen und nah genug beieinander, sodass Reisende bei klarer Sicht oft die nächste Markierung erkennen konnten.

A simple point of reference in an enormous, empty landscape.

Ein einfacher Bezugspunkt in einer riesigen, leeren Landschaft.

So instead of trying to navigate the whole of the world's largest hot desert at once, they could focus on one visible marker.

Anstatt also zu versuchen, durch die größte heiße Wüste der Welt auf einmal zu navigieren, könnten sie sich auf einen sichtbaren Marker konzentrieren.

Just one marker at a time.

Nur ein Marker auf einmal.



And that is where our metaphor begins.

Und hier beginnt unsere Metapher.

Not by seeing the whole route.

Nicht indem man die ganze Route sieht.

Just by traveling toward the next drum, then the next, then the next.

Man musste nur auf das nächste Fass zugehen, dann auf das nächste und wieder auf das nächste.

I think about that story a lot, actually, especially with my driving lessons.

Ich denke viel über diese Geschichte nach, besonders bei meinen Fahrstunden.

Tell them, Julia.

Sag es ihnen, Julia.

So, when I moved here, I decided I finally needed to learn to drive as an adult.

Als ich hierher zog, entschied ich, dass ich endlich lernen musste, als Erwachsener Auto zu fahren.

And every time I thought about it as a whole... passing the theory exam, learning to parallel park, driving on the motorway... it felt genuinely impossible.

Und jedes Mal, wenn ich darüber nachdachte, die Theorieprüfung zu bestehen, parallel zu parken, auf der Autobahn zu fahren, fühlte es sich wirklich unmöglich an.

Everyone else on the road seemed to already know exactly what they were doing.

Alle anderen auf der Straße schienen bereits genau zu wissen, was sie taten.

And I'd sit in the car, hands on the wheel, feeling like the only adult in the world who hadn't figured this out yet.

Und ich saß im Auto, die Hände am Steuer und fühlte mich wie der einzige Erwachsene auf der Welt, der das noch nicht herausgefunden hatte.

That feeling alone was almost enough to make me quit before the first lesson.

Dieses Gefühl allein war fast genug, um mich vor der ersten Lektion zu beenden.

So what changed?

Was hat sich also geändert?

My instructor said something simple in my first lesson: "Don't think about driving.

Mein Lehrer sagte etwas Einfaches in meiner ersten Lektion: "Don't think about driving.

Just think about starting the car safely today."

Just think about starting the car safely today."

That was the only goal for lesson one.

Das war das einzige Ziel der ersten Lektion.

Just starting the car.

Einfach das Auto starten.



Lesson two, the only goal was moving forward in a straight line for ten meters.

Lektion zwei, das einzige Ziel war, sich in einer geraden Linie für zehn Meter vorwärts zu bewegen.

Lesson three, turning a corner, slowly, in an empty car park.

Lektion drei, eine Ecke drehen, langsam, in einem leeren Parkplatz.

One oil drum at a time.

Ein Ölfass nach dem anderen.

Exactly.

Genau.

And twelve lessons later, without ever once thinking about the motorway, I was suddenly driving on the motorway.

Und zwölf Stunden später, ohne jemals an die Autobahn zu denken, fuhr ich plötzlich auf der Autobahn.

Because you never had to see the whole desert.

Weil man nie die ganze Wüste sehen musste.

Just the next visible marker.

Nur die nächste sichtbare Markierung.

And here's what's strange — the day I actually drove on the motorway for the first time, it wasn't even scary anymore.

Und hier ist, was seltsam ist — der Tag, an dem ich tatsächlich zum ersten Mal auf der Autobahn fuhr, war nicht einmal mehr beängstigend.

Why not?

Warum nicht?

Because by then, I'd already built eleven small successes behind me.

Denn bis dahin hatte ich bereits elf kleine Erfolge hinter mir aufgebaut.

Starting the car, turning corners, parking, changing lanes — each one small, but each one real.

Das Auto starten, Kurven fahren, parken, Fahrspuren wechseln – jede klein, aber jede real.

So the motorway wasn't really one giant step.

Die Autobahn war also nicht wirklich ein riesiger Schritt.

It was just the twelfth oil drum, and I could already see it clearly from where I was standing.

Es war nur das zwölfte Fass, und von meinem Standort aus konnte ich es bereits deutlich sehen.

So, friends, whatever your desert is right now — maybe it's a huge project at work, learning this language fluently, or building a completely new life somewhere unfamiliar — stop trying to see the whole route.

Also, Freunde, was auch immer deine Wüste gerade ist - vielleicht ist es ein riesiges Projekt bei der Arbeit, diese Sprache fließend zu lernen oder ein völlig neues Leben an einem unbekannten Ort aufzubauen - hör auf zu versuchen, die ganze Route zu sehen.



Find your next oil drum.

Finde dein nächstes Ölfass – deinen nächsten sichtbaren Schritt.

One small, visible step, close enough that you can actually walk toward it today.

Ein kleiner, sichtbarer Schritt, nahe genug, dass Sie heute tatsächlich darauf zugehen können.

Now, here's the thing about walking toward that step consistently: it has to become a habit, or you'll stop after a few days.

Nun, hier ist die Sache mit dem Gehen auf diesen Schritt konsequent: Es muss zur Gewohnheit werden, oder Sie werden nach ein paar Tagen aufhören.

Which is exactly what happens to most New Year's resolutions, by early February.

Genau das passiert mit den meisten Neujahrsvorsätzen Anfang Februar.

Exactly.

Genau.

So let's talk about how habits actually form, because most people get this part wrong.

Sprechen wir also darüber, wie sich Gewohnheiten tatsächlich bilden, weil die meisten Leute diesen Teil falsch verstehen.

Tell them about your reading habit, Martin.

Erzähl ihnen von deiner Lesegewohnheit, Martin.

So, a few years ago, I decided I wanted to read for thirty minutes every morning.

Vor ein paar Jahren beschloss ich, jeden Morgen dreißig Minuten lang zu lesen.

And for about a week, it worked perfectly.

Und ungefähr eine Woche lang funktionierte es perfekt.

What happened after that?

Was geschah danach?

Life happened.

Das Leben ist passiert.

One busy morning, I skipped it.

An einem geschäftigen Morgen habe ich es übersprungen.

Then the next morning felt easier to skip too.

Dann am nächsten Morgen fühlte sich leichter zu überspringen.

Within three weeks, the habit was completely gone.

Innerhalb von drei Wochen war die Gewohnheit völlig verschwunden.

So what did you do differently the second time you tried?

Was hast du beim zweiten Mal anders gemacht?



I used a trick I'd heard about: instead of committing to thirty minutes forever, I told myself, "just for today."

Ich benutzte einen Trick, von dem ich gehört hatte: Anstatt mich für 30 Minuten zu verpflichten, sagte ich mir, "just for today."

Just today, I'll read for five minutes.

Gerade heute lese ich fünf Minuten.

Only today.

Nur heute.

Exactly, no promises about tomorrow, no pressure about next month.

Genau, keine Versprechungen über morgen, kein Druck über nächsten Monat.

Just this one morning, five minutes, nothing more.

Nur dieses eine Morgen, fünf Minuten, mehr nicht.

And because "just today" feels so small, it's almost impossible to say no to yourself.

Und weil sich "just today" so klein anfühlt, ist es fast unmöglich, Nein zu sich selbst zu sagen.

Right, and here's what happened: because it felt so easy, I usually kept reading past five minutes anyway.

Richtig, und hier ist, was passiert ist: weil es sich so einfach anfühlte, las ich normalerweise nach fünf Minuten weiter.

But even on the mornings you didn't?

Aber selbst am Morgen nicht?

Even then, I still said, "well, I did it today." And the next morning, I just said "just for today" again.

Selbst dann sagte ich immer noch, "well, I did it today." Und am nächsten Morgen sagte ich einfach wieder "just for today".

Small, one day at a time, like walking toward one oil drum.

Klein und Tag für Tag – wie der Weg zum nächsten Fass.

After a while, it felt less and less like a decision.

Nach einer Weile fühlte es sich immer weniger wie eine Entscheidung an.

It had started to feel like part of my morning, the same as brushing my teeth.

Es fühlte sich an wie ein Teil meines Morgens, genauso wie das Zähneputzen.

There's actually a nice trick that makes this even easier, and it's not complicated at all.

Es gibt tatsächlich einen netten Trick, der das noch einfacher macht, und es ist überhaupt nicht kompliziert.

What's that?

Was ist das?

You anchor the new habit to something you already do every single day, without thinking.

Sie verankern die neue Gewohnheit an etwas, das Sie bereits jeden Tag tun, ohne nachzudenken.



This technique is often called habit stacking.

Diese Technik wird oft als Gewohnheitsstapeln bezeichnet.

So instead of trying to remember "read for five minutes" as a completely separate task...

Anstatt also zu versuchen, "read for five minutes" als eine völlig separate Aufgabe zu erinnern ...

You say: "after I pour my morning coffee, I read for five minutes."

Sie sagen: "after I pour my morning coffee, I read for five minutes."

The existing habit becomes the reminder for the new one.

Die bestehende Gewohnheit wird zur Erinnerung an die neue.

I actually did that with my driving practice too, in a way.

Ich habe das auch mit meiner Fahrpraxis gemacht, in gewisser Weise.

Tell them.

Sagen Sie es ihnen.

Every evening, right after I put my keys in the bowl by the door, I'd spend two minutes reviewing one thing from that day's lesson.

Jeden Abend, gleich nachdem ich meine Schlüssel in die Schüssel neben die Tür gelegt hatte, verbrachte ich zwei Minuten damit, eine Sache aus der Lektion dieses Tages zu überprüfen.

Two minutes, anchored to something you already did automatically.

Zwei Minuten, verankert an etwas, das Sie bereits automatisch getan haben.

It sounds almost too simple to matter.

Es klingt fast zu einfach, um wichtig zu sein.

It is simple.

Es ist einfach.

But simple things, repeated daily, are exactly what build real change.

Aber einfache Dinge, die täglich wiederholt werden, sind genau das, was echte Veränderungen bewirkt.

Now, there's one more piece to this, and it's about the road ahead, once the habit is formed.

Nun, es gibt noch ein Stück dazu, und es geht um den Weg vor uns, sobald die Gewohnheit gebildet ist.

Continuing to grow.

Weiter wachsen.

Because whatever skill got you here won't necessarily get you to where you want to go next.

Denn welche Fähigkeit auch immer dich hierher gebracht hat, wird dich nicht unbedingt dorthin bringen, wo du als nächstes hin willst.

Which sounds a little intimidating, honestly.

Was ein wenig einschüchternd klingt, ehrlich gesagt.



It's actually the opposite, once you see it clearly.

Es ist eigentlich das Gegenteil, wenn man es klar sieht.

Because it doesn't mean starting over from zero.

Weil es nicht bedeutet, bei Null zu beginnen.

Not at all — it just means adding small, steady deposits on top of what you've already built.

Überhaupt nicht - es bedeutet nur, kleine, stetige Ablagerungen auf dem, was Sie bereits gebaut haben, hinzuzufügen.

Like putting a little money aside every month, except it's knowledge instead of savings.

Wie jeden Monat ein wenig Geld beiseite zu legen, außer es ist Wissen statt Einsparungen.

And just like savings, it barely feels like anything on any single day.

Und genau wie Einsparungen fühlt es sich an keinem einzigen Tag wie etwas an.

But after a year, you're standing somewhere completely different.

Aber nach einem Jahr stehst du irgendwo ganz anders.

There are basically three simple ways to keep improving, and none of them require huge extra time.

Es gibt im Grunde drei einfache Möglichkeiten, sich weiter zu verbessern, und keiner von ihnen erfordert viel zusätzliche Zeit.

What's the first one?

Was ist der erste?

Read a little, in your field, most days.

Lesen Sie ein wenig, in Ihrem Bereich, die meisten Tage.

Doesn't have to be an hour.

Es muss keine Stunde sein.

Even fifteen minutes, consistently, adds up to an enormous amount over a year.

Selbst fünfzehn Minuten summieren sich konsistent zu einer enormen Menge über ein Jahr.

What's the second?

Was ist die zweite?

Take courses or lessons when they're available, and actually pay attention, rather than just attending.

Nehmen Sie Kurse oder Lektionen, wenn sie verfügbar sind, und achten Sie tatsächlich, anstatt nur teilzunehmen.

Sit near the front, take notes, ask questions.

Setzen Sie sich in der Nähe der Front, machen Sie sich Notizen, stellen Sie Fragen.

Treat it like it actually matters, because it does.

Behandle es so, wie es tatsächlich wichtig ist, weil es das tut.



And the third one is probably the easiest to add, because it uses time you're already spending.

Und die dritte ist wahrscheinlich am einfachsten hinzuzufügen, weil sie Zeit verbraucht, die Sie bereits ausgeben.

Which is?

Was ist das?

Turn overlooked time into learning time.

Verwandeln Sie übersehene Zeit in Lernzeit.

Time on the bus, walking to work, waiting for an appointment, or doing a safe, familiar routine at home.

Zeit im Bus, zu Fuß zur Arbeit, Warten auf einen Termin oder eine sichere, vertraute Routine zu Hause.

Think about it: while you fold laundry, take a familiar walk, or sit on public transport, you may be able to listen without adding another block to your day.

Denken Sie darüber nach: Während Sie Wäsche falten, einen vertrauten Spaziergang machen oder in öffentlichen Verkehrsmitteln sitzen, können Sie möglicherweise zuhören, ohne Ihrem Tag einen weiteren Block hinzuzufügen.

Those moments don't have to feel empty.

Diese Momente müssen sich nicht leer anfühlen.

A single episode like this one, playing while you fold laundry or sit on the bus, adds real English into a day that already existed.

Eine einzelne Episode wie diese, die spielt, während Sie Wäsche falten oder im Bus sitzen, fügt echtes Englisch zu einem Tag hinzu, der bereits existierte.

You're not finding new time.

Du findest keine neue Zeit.

You're just filling time you already have, with something that moves you forward.

Du füllst nur die Zeit, die du bereits hast, mit etwas, das dich vorwärts bewegt.

That's actually exactly what a lot of our listeners are doing right now, isn't it?

Das ist eigentlich genau das, was viele unserer Zuhörer gerade tun, nicht wahr?

It really is — listening to English while doing something else completely.

Es ist wirklich - Englisch zu hören, während man etwas ganz anderes macht.

Commuting on public transport, cooking, walking the dog — and, if you listen in a car, only when it is safe and without touching the screen.

Pendeln in öffentlichen Verkehrsmitteln, Kochen, mit dem Hund spazieren gehen - und wenn Sie in einem Auto zuhören, nur wenn es sicher ist und ohne den Bildschirm zu berühren.

Dead time, quietly becoming useful time, without taking anything extra away from your day.

Tote Zeit, ruhig nützliche Zeit werden, ohne etwas extra von Ihrem Tag wegzunehmen.

Which brings us right back to the desert.

Das bringt uns zurück in die Wüste.



How so?

Wieso?

You don't need a huge block of new time to grow.

Sie brauchen keinen großen Block neuer Zeit, um zu wachsen.

You just need your next visible step, wherever you happen to already be walking.

Du brauchst nur deinen nächsten sichtbaren Schritt, wo auch immer du gerade gehst.

And friends, this actually applies directly to you, right now, listening to this.

Und Freunde, das gilt tatsächlich direkt für dich, gerade jetzt, wenn du das hörst.

How so?

Wieso?

Your English itself is a desert crossing.

Ihr Englisch selbst ist eine Wüstenüberquerung.

You don't need to suddenly become fluent tomorrow, or memorize every rule this month.

Sie müssen morgen nicht plötzlich fließend werden oder sich jede Regel in diesem Monat merken.

You just need today's oil drum: one episode, one new expression, one small conversation.

Du brauchst nur das heutige Fass: eine Folge, einen neuen Ausdruck, ein kurzes Gespräch.

Repeated, day after day, until one morning you realize you're already speaking with people you couldn't have understood a year ago.

Wiederholt, Tag für Tag, bis du eines Morgens merkst, dass du bereits mit Leuten sprichst, die du vor einem Jahr nicht verstanden hast.

And you won't even remember the exact day it happened.

Und Sie werden sich nicht einmal an den genauen Tag erinnern, an dem es passiert ist.

Because it never happens in one giant leap.

Weil es nie in einem riesigen Sprung passiert.

It happens one visible marker at a time.

Es passiert eine sichtbare Markierung zu einer Zeit.

So, let's bring together everything from this whole series, actually, since this is our final episode on time.

Lassen Sie uns also alles aus dieser ganzen Serie zusammenbringen, da dies unsere letzte Episode pünktlich ist.

Let's do it.

Lass es uns machen.

First, eat your frog: do the hardest, most important thing first, before anything else steals your morning.

Erstens: Erledige die schwierigste und wichtigste Aufgabe zuerst, bevor dir etwas anderes den Morgen nimmt.



Second, say no to the wrong things, so your yes actually means something.

Zweitens, sagen Sie Nein zu den falschen Dingen, also bedeutet Ihr Ja tatsächlich etwas.

Third, find your three: the small number of tasks that carry almost all your real value.

Drittens, finden Sie Ihre drei: die kleine Anzahl von Aufgaben, die fast Ihren gesamten wahren Wert tragen.

And fourth, today: walk one step at a time, build it into a daily habit, and use the dead time you already have.

Und viertens, heute: Gehen Sie einen Schritt nach dem anderen, bauen Sie es in eine tägliche Gewohnheit und nutzen Sie die tote Zeit, die Sie bereits haben.

Four ideas, but really, just one message underneath all of them.

Vier Ideen, aber wirklich nur eine Botschaft unter allen.

Which is?

Was ist das?

Stop trying to see the whole desert.

Hör auf zu versuchen, die ganze Wüste zu sehen.

Just find your next oil drum, and walk toward it.

Finde einfach dein nächstes Fass – deinen nächsten sichtbaren Schritt – und geh darauf zu.

Now, let's gather the useful English from today's conversation.

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

Let's do it.

Lass es uns machen.

First: "an oil drum," used here to mean a small, visible next step toward a bigger goal.

Zuerst: „ein Ölfass“. Hier steht es für einen kleinen, sichtbaren nächsten Schritt zu einem größeren Ziel.

"Don't think about the whole project, just find your next oil drum."

„Denk nicht an das ganze Projekt. Finde einfach dein nächstes Fass, deinen nächsten Schritt.“

Next: "just for today," a phrase for committing to something small, only for the present day.

"just for today," eine Phrase für etwas Kleines, nur für den heutigen Tag.

"I'm not promising forever, just for today, I'll go for a walk."

"I'm not promising forever, just for today, I'll go for a walk."

Next: "to anchor a habit," meaning to connect a new habit to something you already do automatically.

"to anchor a habit," bedeutet, eine neue Gewohnheit mit etwas zu verbinden, das Sie bereits automatisch tun.

You may also hear this called "habit stacking."

Sie können dies auch als "habit stacking." hören

Martin used this when he anchored reading to his morning coffee.

Martin benutzte dies, als er das Lesen in seinem Morgenkaffee verankerte.



"She anchored her stretching routine to brushing her teeth."

"She anchored her stretching routine to brushing her teeth."

Next: "dead time," meaning time that feels wasted or unproductive, like commuting or waiting.

"dead time," bedeutet Zeit, die sich verschwendet oder unproduktiv anfühlt, wie Pendeln oder Warten.

"He turned his dead time on the train into study time."

"He turned his dead time on the train into study time."

Next: "to fall off track," meaning to stop following a plan or habit.

"to fall off track," bedeutet, aufzuhören, einem Plan oder einer Gewohnheit zu folgen.

"I fell off track with my exercise for about two weeks."

"I fell off track with my exercise for about two weeks."

And finally: "to add up," meaning small amounts combine into something significant over time.

Und schließlich: "to add up," bedeutet, dass sich kleine Mengen im Laufe der Zeit zu etwas Bedeutendem verbinden.

Fifteen minutes a day really does add up over a year.

Fünfzehn Minuten pro Tag summieren sich wirklich über ein Jahr.

One more: "a fresh start," meaning a new beginning, often after a setback.

Noch eine: "a fresh start," bedeutet einen Neuanfang, oft nach einem Rückschlag.

"Monday always feels like a fresh start."

"Monday always feels like a fresh start."

Seven useful expressions, straight from a real conversation.

Sieben nützliche Ausdrücke, direkt aus einem echten Gespräch.

Now, here's your sentence of the day, and it's a nice one to end our series on.

Nun, hier ist dein Satz des Tages, und es ist schön, unsere Serie zu beenden.

Listen carefully, we'll say it twice.

Hör genau zu, wir werden es zweimal sagen.

"You don't need to see the whole desert, just the next step."

"You don't need to see the whole desert, just the next step."

"You don't need to see the whole desert, just the next step."

"You don't need to see the whole desert, just the next step."

Say it with us, out loud, right now if you can.

Sag es mit uns, laut, gerade jetzt, wenn du kannst.

Feel the rhythm of it.

Fühle den Rhythmus davon.



"Just the next step."

"Just the next step."

So, friends, this closes our journey through time management together.

Also, Freunde, das schließt unsere Reise durch das Zeitmanagement zusammen.

Whatever desert you're crossing right now — a new language, a new country, a new chapter of your life...

Welche Wüste auch immer du gerade durchquerst - eine neue Sprache, ein neues Land, ein neues Kapitel
deines Lebens ...

You don't need the whole map.

Sie brauchen nicht die ganze Karte.

You just need today's next visible step.

Sie brauchen nur den nächsten sichtbaren schritt von heute.

Walk toward it, build the habit, and let the small steps add up.

Gehen Sie darauf zu, bauen Sie die Gewohnheit auf und lassen Sie die kleinen Schritte sich addieren.

Thank you for spending this time with us today, and for spending this whole series with us.

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

If these episodes helped you, visit yourenglishtoolbox.com for the transcript, multilingual translations,
vocabulary resources, Cinema Mode, and our seven-speed player.

Wenn Ihnen diese Episoden geholfen haben, besuchen Sie yourenglishtoolbox.com für das Transkript,
mehrsprachige Übersetzungen, Vokabularressourcen, Cinema Mode und unseren Sieben-Gang-Player.

Try listening slowly first, then repeat at normal speed and notice how much more you understand.

Versuchen Sie, zuerst langsam zuzuhören, dann mit normaler Geschwindigkeit zu wiederholen und zu
bemerken, wie viel mehr Sie verstehen.

Until next time, friends.

Bis zum nächsten Mal, Freunde.

Take care of yourselves.

Pass auf dich auf.

And go find your next oil drum.

Und jetzt finde dein nächstes Fass – deinen nächsten sichtbaren Schritt.

Goodbye!

Auf Wiedersehen!

