

How to Cross Any Desert: One Step at a Time

English learning resource · DE

Key words & expressions · English + German

12 learning entries

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

1

to feel overwhelmed

sich überfordert fühlen · sich überwältigt fühlen

DEF

To feel that a task, situation or emotion is too much to manage.

A common B1–B2 expression. “Overwhelmed by” introduces the cause; “overwhelmed with” often introduces a large amount of work or emotion.

DE

Das Gefühl haben, dass eine Aufgabe, Situation oder Emotion zu viel ist, um sie zu bewältigen.

„Überfordert“ betont fehlende Kapazität; „überwältigt“ kann auch bei starken positiven Gefühlen stehen.

Julia felt overwhelmed by the idea of learning to drive.

Julia fühlte sich von dem Gedanken, Autofahren zu lernen, überfordert.

Break the project into smaller steps when you feel overwhelmed.

Teile das Projekt in kleinere Schritte, wenn du dich überfordert fühlst.

2

manageable

überschaubar · zu bewältigen

DEF

Small, simple or controlled enough to deal with successfully.

It does not mean “easy”; it means that the difficulty has been reduced to a level you can handle.

DE

Klein, einfach oder kontrolliert genug, um erfolgreich damit umgehen zu können.

Es bedeutet nicht unbedingt „leicht“, sondern auf ein bewältigbares Maß reduziert.

One visible step made the enormous goal feel manageable.

Ein sichtbarer Schritt ließ das riesige Ziel überschaubar erscheinen.

Can we divide the workload into manageable pieces?

Können wir die Arbeitslast in überschaubare Teile aufteilen?

3

a habit that sticks

eine Gewohnheit, die sich hält · eine dauerhafte Gewohnheit

DEF

A habit that continues and becomes part of your normal routine.

“Stick” is informal and metaphorical here: the habit remains instead of disappearing after a few days.

DE

Eine Gewohnheit, die bestehen bleibt und Teil der normalen Routine wird.

„Stick“ ist hier bildlich und umgangssprachlich: Die Gewohnheit verschwindet nicht nach wenigen Tagen.

Martin wanted to build a reading habit that actually sticks.

Martin wollte eine Lesegewohnheit aufbauen, die sich wirklich hält.

Start small if you want the new routine to stick.

Fang klein an, wenn die neue Routine dauerhaft werden soll.



4

a point of reference*ein Bezugspunkt · ein Orientierungspunkt*

DEF

A fixed or known thing used to understand direction, position or progress.

It can be physical, like a landmark, or abstract, like a target, standard or earlier result.

DE

Etwas Festes oder Bekanntes, das hilft, Richtung, Position oder Fortschritt zu verstehen.

Es kann körperlich sein, etwa eine Landmarke, oder abstrakt, etwa ein Ziel oder Vergleichswert.

Each oil drum was a point of reference in the desert.

Jedes Ölfass war ein Orientierungspunkt in der Wüste.

Use last month's results as a point of reference.

Nutze die Ergebnisse des letzten Monats als Bezugspunkt.

5

one step at a time*Schritt für Schritt · einen Schritt nach dem anderen*

DEF

By dealing with one small stage before moving to the next.

A reassuring fixed expression used when a goal feels large or uncertain.

DE

Eine kleine Etappe bewältigen, bevor man zur nächsten übergeht.

Eine beruhigende feste Wendung für große oder unsichere Ziele.

You do not cross a desert all at once; you go one step at a time.

Man durchquert eine Wüste nicht auf einmal, sondern Schritt für Schritt.

I am learning to drive one step at a time.

Ich lerne Schritt für Schritt Autofahren.

6

just for today*nur für heute*

DEF

Only for the present day, without making a permanent commitment.

A useful self-management phrase that reduces the psychological weight of words such as "forever" or "every day".

DE

Nur am heutigen Tag, ohne eine dauerhafte Verpflichtung einzugehen.

Die Wendung nimmt Wörtern wie „für immer“ oder „jeden Tag“ ihr psychologisches Gewicht.

I am not promising forever; just for today, I will read for ten minutes.

Ich verspreche es nicht für immer; nur für heute lese ich zehn Minuten.

Just for today, put your phone away while you study.

Leg nur für heute dein Handy weg, während du lernst.

7

to anchor a habit*eine Gewohnheit verankern · eine Gewohnheit an eine Routine koppeln*

DEF

To connect a new habit to an existing routine so that the routine acts as a reminder.

Closely related to "habit stacking": after an established action, you immediately perform the new one.

DE

Eine neue Gewohnheit mit einer bestehenden Routine verbinden, die als Erinnerung dient.

Eng verwandt mit „Habit Stacking“: Direkt nach einer etablierten Handlung folgt die neue.

Martin anchored reading to his morning coffee.

Martin verankerte das Lesen in seiner morgendlichen Kaffeeroutine.

Anchor your pronunciation practice to brushing your teeth.

Kopple deine Ausspracheübung an das Zähneputzen.



8

to start over from zero*wieder bei null anfangen · ganz von vorn anfangen*

DEF

To begin again completely, without keeping earlier progress.

Often used for projects, habits or relationships. The episode challenges the idea that one missed day erases all previous progress.

DE

Vollständig neu beginnen, ohne frühere Fortschritte zu behalten.

*Wird für Projekte, Gewohnheiten oder Beziehungen verwendet; ein ausgelassener Tag löscht den bisherigen Fortschritt nicht.**Missing one practice session does not mean you must start over from zero.**Eine Übungseinheit auszulassen bedeutet nicht, dass du wieder bei null anfangen musst.**We lost the file and had to start over from zero.**Wir verloren die Datei und mussten ganz von vorn anfangen.*

9

to add up*sich summieren · sich läppern*

DEF

To accumulate gradually until the total becomes important or noticeable.

Here it is intransitive and metaphorical. It can also mean "to calculate a total" or, informally, "to make sense".

DE

Sich allmählich ansammeln, bis die Gesamtsumme wichtig oder bemerkbar wird.

*Hier ist das Verb intransitiv und bildlich; es kann auch das Berechnen einer Summe bedeuten.**Fifteen minutes of practice a day really adds up over a year.**Fünfzehn Minuten Übung täglich summieren sich im Laufe eines Jahres erheblich.**Small improvements add up to a major change.**Kleine Verbesserungen summieren sich zu einer großen Veränderung.*

10

dead time*Leerlaufzeit · ungenutzte Zeit*

DEF

Time when you are waiting or travelling and are not actively doing a planned task.

An informal productivity collocation. It can be reframed as available time, but rest may still be the best use of it.

DE

Zeit beim Warten oder Unterwegssein, in der keine geplante Aufgabe erledigt wird.

*Eine informelle Produktivitätswendung; man kann sie nutzen, aber Erholung kann ebenfalls sinnvoll sein.**He turned his dead time on the train into study time.**Er verwandelte die ungenutzte Zeit im Zug in Lernzeit.**I use some of my dead time to review vocabulary.**Ich nutze einen Teil meiner Leerlaufzeit, um Vokabeln zu wiederholen.*

11

to fall off track*vom Weg abkommen · aus dem Rhythmus geraten*

DEF

To stop following a plan, routine or path towards a goal.

A conversational metaphor. It suggests a temporary deviation, not permanent failure; "get back on track" is its natural opposite.

DE

Einem Plan, einer Routine oder dem Weg zu einem Ziel nicht mehr folgen.

*Eine Alltagssprachliche Metapher für eine vorübergehende Abweichung; das Gegenteil ist „wieder auf Kurs kommen“.**One difficult week made her fall off track.**Eine schwierige Woche brachte sie aus dem Rhythmus.**If you fall off track, restart with one small action.**Wenn du vom Weg abkommst, beginne wieder mit einer kleinen Handlung.*

12

a fresh start*ein Neuanfang · ein neuer Anfang*

DEF

A new beginning, especially after a problem, failure or period of inactivity.

A positive, common collocation. It focuses on renewed opportunity rather than punishment for the past.

DE

Ein neuer Beginn, besonders nach einem Problem, Misserfolg oder einer Pause.

Eine positive, häufige Wortverbindung, die die neue Chance statt die Vergangenheit betont.

Monday always feels like a fresh start.

Montag fühlt sich immer wie ein Neuanfang an.

After the setback, she gave the project a fresh start.

Nach dem Rückschlag gab sie dem Projekt einen neuen Anfang.

