

Is It Too Late to Start Again? | How to Live a Good Life, Episode 4

English learning resource · DE

Line-by-line · English + German

339 lines

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

Before anything else.

Bevor wir zu irgendetwas anderem kommen.

Before the music, before the welcome, before any of it.

Vor der Musik, vor der Begrüßung, vor all dem.

I know what you are going to ask.

Ich weiß, was du fragen wirst.

Did he answer?

Hat er geantwortet?

He answered.

Er hat geantwortet.

When?

Wann?

Six days later.

Sechs Tage später.

Six days.

Sechs Tage.

Six days, during which I checked my phone approximately four hundred times and told myself that the silence was the answer.

Sechs Tage, in denen ich ungefähr vierhundertmal auf mein Handy sah und mir einredete, das Schweigen sei die Antwort.

And what did he say?

Und was hat er gesagt?

He did not say it is so good to hear from you.

Er sagte nicht: Wie schön, von dir zu hören.

He did not say I have missed you.

Er sagte nicht: Ich habe dich vermisst.



What did he say?

Was hat er gesagt?

He said, I thought you had forgotten about me.

Er sagte: Ich dachte, du hättest mich vergessen.

Eleven years.

Elf Jahre.

And that was the sentence waiting at the other end.

Und genau dieser Satz wartete am anderen Ende.

That was the sentence waiting at the other end.

Genau dieser Satz wartete am anderen Ende.

So he had been thinking about you too.

Also hatte er ebenfalls an dich gedacht.

The whole time, apparently.

Offenbar die ganze Zeit.

Each of us sitting in a different country, certain that the other one had moved on.

Jeder von uns saß in einem anderen Land und war überzeugt, der andere hätte längst weitergemacht.

And you are seeing him?

Und du triffst ihn?

Sunday evening.

Am Sonntagabend.

He is going to cook, badly, and I am going to pretend it is fine.

Er wird kochen, schlecht, und ich werde so tun, als wäre es in Ordnung.

Six days.

Sechs Tage.

And you were completely sure it was too late.

Und du warst völlig sicher, dass es zu spät war.

And that is the trap.

Und genau das ist die Falle.

That is the whole conversation today.

Darum geht es in unserem heutigen Gespräch.

Because the thing we call too late is almost never a fact.

Denn das, was wir zu spät nennen, ist fast nie eine Tatsache.



It is a feeling, wearing the clothes of a fact.

Es ist ein Gefühl im Gewand einer Tatsache.

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 dein Englisch trainiert, während du dein echtes Leben lebst.

I am Martin.

Ich bin Martin.

And I am Julia.

Und ich bin Julia.

And this is the fourth and final conversation in our series about how to live a good life.

Und dies ist das vierte und letzte Gespräch unserer Reihe darüber, wie man ein gutes Leben führt.

Four conversations about happiness, relationships, purpose, and the small choices that improve our quality of life.

Vier Gespräche über Glück, Beziehungen, Sinn und die kleinen Entscheidungen, die unsere Lebensqualität verbessern.

We began with an eighty-year study and what it discovered.

Wir begannen mit einer achtzigjährigen Studie und ihren Erkenntnissen.

Then how to start a relationship with a stranger in thirty seconds.

Dann ging es darum, in dreißig Sekunden eine Beziehung zu einem fremden Menschen anzubahnen.

Then how to keep the people you already have.

Dann darum, wie man die Menschen behält, die bereits da sind.

And today, the question underneath all of them.

Und heute geht es um die Frage, die hinter all dem steckt.

How much of a good life can you still build, when the life you planned has already changed?

Wie viel von einem guten Leben kannst du noch aufbauen, wenn das Leben, das du geplant hattest, sich bereits verändert hat?

I want to start with a fantasy, because I think most of us carry it.

Ich möchte mit einer Wunschvorstellung beginnen, weil sie meiner Meinung nach fast alle von uns in sich tragen.

Go on.

Nur zu.

The fantasy is that a good life belongs to a certain kind of person.

Die Wunschvorstellung lautet, dass ein gutes Leben nur einer bestimmten Art von Mensch zusteht.



Somebody who chose the right career at twenty-two.

Jemandem, der mit zweiundzwanzig den richtigen Beruf gewählt hat.

Who kept all their childhood friends.

Der alle Freunde aus der Kindheit behalten hat.

Who met the right person early.

Der früh den richtigen Menschen getroffen hat.

Who never had to move country.

Der nie in ein anderes Land ziehen musste.

Who had a stable job for thirty years.

Der dreißig Jahre lang eine sichere Arbeitsstelle hatte.

Who avoided the big losses.

Der die großen Verluste vermieden hat.

And how many people actually live that life?

Und wie viele Menschen leben tatsächlich so ein Leben?

Almost nobody.

Fast niemand.

Almost nobody.

Fast niemand.

And yet we measure ourselves against it every day.

Und trotzdem messen wir uns jeden Tag daran.

Because if that is the recipe, and you did not follow it.

Denn wenn das das Rezept ist und du dich nicht daran gehalten hast ...

Then you are behind.

Dann liegst du zurück.

And if you are behind, you start to write yourself off.

Und wenn du zurückliegst, beginnst du, dich selbst abzuschreiben.

To write somebody off.

Jemanden abschreiben.

To decide that a person, or a situation, has no future.

Zu entscheiden, dass ein Mensch oder eine Situation keine Zukunft hat.

And the strangest thing is how early we do it to ourselves.

Und das Merkwürdigste ist, wie früh wir uns selbst abschreiben.



I have had listeners tell me they are too old to learn English properly.

Hörer haben mir erzählt, sie seien zu alt, um richtig Englisch zu lernen.

How old?

Wie alt?

Thirty-four.

Vierunddreißig.

Right.

Aha.

I want to do something painful.

Ich möchte etwas Schmerzhaftes tun.

I love painful.

Ich liebe schmerzhaftige Dinge.

Ask me why I nearly did not write to Tomás.

Frag mich, warum ich Tomás beinahe nicht geschrieben hätte.

Why did you nearly not write to Tomás?

Warum hättest du Tomás beinahe nicht geschrieben?

Because it had been too long.

Weil zu viel Zeit vergangen war.

Too long for what?

Zu viel wofür?

Is there an expiry date on friendship that nobody told me about?

Gibt es für Freundschaften ein Verfallsdatum, von dem mir niemand erzählt hat?

Next reason.

Nächster Grund.

He has moved on.

Er hat sein Leben weitergelebt.

He has a whole life now, and I am not in it.

Er hat jetzt ein ganzes Leben, und ich komme darin nicht vor.

You had a whole life too, and he was not in it, and he wrote back in six days.

Du hattest ebenfalls ein ganzes Leben, in dem er nicht vorkam, und trotzdem antwortete er nach sechs Tagen.

Next reason.

Nächster Grund.



I would have to explain eleven years.

Ich müsste elf Jahre erklären.

You would have to explain nothing.

Du müsstest gar nichts erklären.

Nobody wants a report.

Niemand will einen Bericht.

They want a Sunday evening.

Sie wollen einen Sonntagabend.

Next reason.

Nächster Grund.

What if he has changed?

Was, wenn er sich verändert hat?

Then you meet a new person with old stories.

Dann lernst du einen neuen Menschen mit alten Geschichten kennen.

That is not a tragedy, that is a bonus.

Das ist keine Tragödie, sondern ein Bonus.

Last reason, and this is the real one.

Der letzte Grund, und das ist der eigentliche.

What if I have changed?

Was, wenn ich mich verändert habe?

What if the person he liked does not exist anymore?

Was, wenn es den Menschen, den er mochte, nicht mehr gibt?

I am not going to answer that one.

Darauf werde ich nicht antworten.

No?

Nein?

No, because I think you already know.

Nein, denn ich glaube, du kennst die Antwort bereits.

I do.

Das tue ich.

What if he is the one who has been waiting?

Was, wenn er derjenige ist, der gewartet hat?



There it is.

Da ist sie, die Antwort.

Every single reason I had was a story about him, and every single one of them was actually about me.

Jeder einzelne meiner Gründe war eine Geschichte über ihn, doch in Wahrheit ging es bei allen um mich.

And the sixth day proved all five of them wrong at once.

Und der sechste Tag widerlegte alle fünf auf einmal.

Now, we have to be careful in this episode.

Nun müssen wir in dieser Folge vorsichtig sein.

We do.

Das müssen wir.

Because there is a version of this conversation that is dishonest, and it goes like this.

Denn es gibt eine unehrliche Version dieses Gesprächs, und die klingt so.

Everything happens for a reason.

Alles geschieht aus einem bestimmten Grund.

What does not kill you makes you stronger.

Was dich nicht umbringt, macht dich stärker.

Your crisis was a gift.

Deine Krise war ein Geschenk.

We are not going to say any of that.

Nichts davon werden wir behaupten.

Good.

Gut.

The study we have been following watched people go through the worst things that happen to human beings.

Die Studie, der wir folgen, begleitete Menschen durch einige der schlimmsten Erfahrungen, die einem Menschen widerfahren können.

Losing a job at fifty-five.

Mit fünfundfünfzig die Arbeit verlieren.

Losing a husband, a wife, a child.

Einen Ehemann, eine Ehefrau oder ein Kind verlieren.

Divorce.

Scheidung.

Illness.

Krankheit.



Leaving a country and starting again from zero.

Ein Land verlassen und noch einmal bei null anfangen.

And what they found was not that suffering improves people.

Und sie stellten nicht fest, dass Leiden Menschen besser macht.

No.

Nein.

Some experiences do not make us stronger.

Manche Erfahrungen machen uns nicht stärker.

Sometimes they simply hurt.

Manchmal tun sie einfach nur weh.

And resilience is not pretending otherwise.

Und Resilienz bedeutet nicht, das Gegenteil vorzutäuschen.

Resilience is finding a way to continue without denying what happened.

Resilienz bedeutet, einen Weg zum Weitermachen zu finden, ohne das Geschehene zu leugnen.

But they did find something, and it is one of the most practical findings in the whole study.

Aber sie fanden etwas, und es gehört zu den praktischsten Erkenntnissen der gesamten Studie.

Tell them.

Erzähl es ihnen.

When researchers compared how people adapted to major crises, one of the clearest differences was the support they had around them.

Als Forschende verglichen, wie Menschen sich an schwere Krisen anpassten, war die Unterstützung in ihrem Umfeld einer der deutlichsten Unterschiede.

Who was standing next to them.

Wer an ihrer Seite stand.

Relationships do not remove the pain.

Beziehungen nehmen den Schmerz nicht weg.

They do four things.

Sie erfüllen vier Aufgaben.

They can help calm your stress response, so you are not carrying it alone all night.

Sie können helfen, deine Stressreaktion zu beruhigen, damit du sie nicht die ganze Nacht allein tragen musst.

They solve practical problems.

Sie lösen praktische Probleme.



Somebody drives you to the hospital.

Jemand fährt dich ins Krankenhaus.

Somebody lends you money.

Jemand leiht dir Geld.

They help you make sense of what happened, by listening while you say it out loud for the fifth time.

Sie helfen dir, das Geschehene zu verstehen, indem sie zuhören, während du es zum fünften Mal laut erzählst.

And they remind you who you are, when a big part of your identity has just disappeared.

Und sie erinnern dich daran, wer du bist, wenn ein großer Teil deiner Identität gerade verschwunden ist.

That last one is the one nobody expects.

Mit dem Letzten rechnet niemand.

Because when you lose a job, you do not only lose money.

Denn wenn du eine Arbeitsstelle verlierst, verlierst du nicht nur Geld.

You lose the answer to what do you do.

Du verlierst die Antwort auf die Frage: Was machst du beruflich?

Let me tell you about Miriam.

Ich möchte dir von Miriam erzählen.

Real or invented?

Echt oder erfunden?

Invented from several real people, as always.

Wie immer aus mehreren echten Menschen zusammengesetzt.

Miriam is from Bogotá, in Colombia.

Miriam kommt aus Bogotá in Kolumbien.

She worked for the same company for twenty-one years.

Sie arbeitete einundzwanzig Jahre lang für dasselbe Unternehmen.

And?

Und?

And at fifty-two, the company closed.

Und als sie zweiundfünfzig war, schloss das Unternehmen.

Not a bad year, not a difficult month.

Kein schlechtes Jahr, kein schwieriger Monat.

Closed.

Sie machte dicht.



Fifty-two is a terrible age for that.

Zweiundfünfzig ist ein schreckliches Alter für so etwas.

It is the worst age for that.

Es ist das schlechteste Alter dafür.

Too old to be a junior, too young to stop.

Zu alt für eine Juniorstelle, zu jung zum Aufhören.

Her daughter was already living in Lisbon, in Portugal, and said, come.

Ihre Tochter lebte bereits in Lissabon, Portugal, und sagte: Komm.

And she went?

Und sie ging?

She went.

Sie ging.

With two suitcases and a certainty.

Mit zwei Koffern und einer Gewissheit.

What certainty?

Welche Gewissheit?

That she was too late for everything.

Dass es für alles zu spät war.

Too late to learn the language properly.

Zu spät, um die Sprache richtig zu lernen.

Too late to make real friends.

Zu spät, um echte Freunde zu finden.

Too late to be hired by anybody.

Zu spät, um noch von jemandem eingestellt zu werden.

Too late to belong to a place.

Zu spät, um irgendwo dazuzugehören.

So what actually happened?

Was geschah also tatsächlich?

Four things, over five years, and none of them is dramatic.

Vier Dinge über fünf Jahre hinweg, und keines davon ist spektakulär.

Tell me the first.

Erzähl mir vom ersten.



The Portuguese class.

Der Portugiesischkurs.

She was the oldest person in the room by nineteen years.

Sie war neunzehn Jahre älter als die nächstälteste Person im Raum.

Oh no.

Oh nein.

And she hated it for about a month.

Und ungefähr einen Monat lang hasste sie es.

And then she noticed that she was the first to arrive every week, because she liked the ten minutes before the class started, when people talked about their week.

Dann bemerkte sie, dass sie jede Woche als Erste kam, weil sie die zehn Minuten vor Kursbeginn mochte, in denen alle von ihrer Woche erzählten.

So she was not there for the grammar.

Sie war also nicht wegen der Grammatik dort.

She was there for the ten minutes.

Sie war wegen dieser zehn Minuten dort.

And so was everybody else, they just did not know it.

Und alle anderen ebenfalls; sie wussten es nur noch nicht.

Second thing.

Das Zweite.

The Saturday market.

Der Samstagsmarkt.

Same stall, every Saturday, for eight months, buying fruit from the same man.

Acht Monate lang jeden Samstag derselbe Stand, an dem sie beim selben Mann Obst kaufte.

A third place.

Ein dritter Ort.

A third place.

Ein dritter Ort.

And she counted the moment it changed.

Und sie zählte genau, wann sich etwas änderte.

In month nine, he stopped calling her senhora and started calling her Miriam.

Im neunten Monat nannte er sie nicht mehr Senhora, sondern Miriam.



That is it?

Das war's?

That is the whole event?

Das ist das ganze Ereignis?

That is the whole event.

Das ist das ganze Ereignis?

She told her daughter she felt like she had been given a passport.

Sie sagte ihrer Tochter, es fühle sich an, als hätte man ihr einen Pass ausgestellt.

Third thing.

Das Dritte.

A job.

Eine Arbeitsstelle.

Administrative work, part time, and she got it because a woman from the Portuguese class knew somebody.

Eine Teilzeitstelle in der Verwaltung, die sie bekam, weil eine Frau aus dem Portugiesischkurs jemanden kannte.

Of course she did.

Natürlich.

Not because Miriam was the best candidate.

Nicht weil Miriam die beste Bewerberin war.

Because she was in the room where somebody heard about it.

Sondern weil sie in dem Raum war, in dem jemand davon hörte.

And the fourth?

Und das Vierte?

The fourth is my favourite.

Das Vierte ist mein Favorit.

Dona Alice, the neighbour on the floor below, who is eighty-one, and who could not carry her shopping up the stairs.

Dona Alice, die einundachtzigjährige Nachbarin aus der Etage darunter, konnte ihre Einkäufe nicht die Treppe hinauftragen.

So Miriam started carrying it.

Also begann Miriam, sie für sie hinaufzutragen.

Every week.

Jede Woche.



And then, two winters later, at eleven o'clock at night, Dona Alice fell in her kitchen.

Und zwei Winter später stürzte Dona Alice um elf Uhr nachts in ihrer Küche.

And who did she call?

Und wen rief sie an?

She did not call her son in Porto.

Sie rief nicht ihren Sohn in Porto an.

She called the woman upstairs.

Sie rief die Frau aus der Etage darüber an.

I want to point at something in that story, because it is easy to miss.

Ich möchte auf etwas in dieser Geschichte hinweisen, denn man übersieht es leicht.

Point at it.

Weise darauf hin.

Miriam did not build a new life.

Miriam baute kein neues Leben auf.

She built a Tuesday, and a Saturday, and a neighbour.

Sie baute einen Dienstag, einen Samstag und eine Nachbarin auf.

And five years of Tuesdays is a life.

Und fünf Jahre voller Dienstage sind ein Leben.

There was no moment where it changed.

Es gab keinen einzelnen Moment, in dem sich alles änderte.

There was no moment.

Es gab keinen solchen Moment.

That is exactly why people give up at month three.

Genau deshalb geben Menschen im dritten Monat auf.

They are waiting for a moment, and what actually arrives is a man at a fruit stall learning your name.

Sie warten auf einen großen Augenblick, doch tatsächlich kommt ein Mann an einem Obststand, der deinen Namen lernt.

And if you think Miriam was simply lucky, this is where the research becomes surprising.

Und falls du glaubst, Miriam habe einfach Glück gehabt, wird die Forschung jetzt überraschend.

Now, the age question, properly.

Nun aber richtig zur Frage des Alters.

Yes, because there is real research here and it is genuinely surprising.

Ja, denn dazu gibt es echte Forschung, und sie ist wirklich überraschend.



Surprise me.

Überrasch mich.

In many large international studies, average life satisfaction does not follow a straight line down as people age.

In vielen großen internationalen Studien verläuft die durchschnittliche Lebenszufriedenheit mit zunehmendem Alter nicht geradlinig nach unten.

What does it do?

Wie verläuft sie dann?

It often shows a U-shaped pattern.

Sie zeigt häufig ein U-förmiges Muster.

A U.

Ein U.

Life satisfaction tends to fall towards midlife.

Die Lebenszufriedenheit nimmt tendenziell bis zur Lebensmitte ab.

In some major studies, the average low point appears somewhere in the late forties.

In einigen großen Studien liegt der durchschnittliche Tiefpunkt gegen Ende der Vierziger.

And then?

Und dann?

On average, it gradually rises again.

Im Durchschnitt steigt sie danach allmählich wieder an.

So forty-seven is the worst year.

Dann ist siebenundvierzig also das schlimmste Jahr.

No. That is an average pattern in some large studies, not a prediction for every person or every country.

Nein. Das ist ein Durchschnittsmuster in einigen großen Studien, keine Vorhersage für jeden Menschen oder jedes Land.

So the important point is not a birthday.

Es geht also nicht um einen bestimmten Geburtstag.

Exactly.

Genau.

The important point is that a low point in midlife does not mean the rest of the line keeps going down.

Entscheidend ist, dass ein Tiefpunkt in der Lebensmitte nicht bedeutet, dass die Linie danach weiter sinken muss.

Why does it go up?

Warum steigt sie wieder an?



There is a good explanation, from a researcher called Laura Carstensen.

Eine Forscherin namens Laura Carstensen bietet eine gute Erklärung.

When we are young, time feels unlimited, so we collect.

Wenn wir jung sind, scheint die Zeit unbegrenzt, also sammeln wir.

We collect people, contacts, options, experiences.

Wir sammeln Menschen, Kontakte, Möglichkeiten und Erfahrungen.

Everything might be useful one day.

Alles könnte eines Tages nützlich sein.

And when time starts to feel limited?

Und wenn die Zeit sich allmählich begrenzt anfühlt?

We stop collecting and we start choosing.

Dann hören wir auf zu sammeln und beginnen auszuwählen.

Not necessarily better people.

Nicht unbedingt bessere Menschen, sondern emotional bedeutsamere Beziehungen.

More emotionally meaningful relationships.

Nicht unbedingt bessere Menschen, sondern emotional bedeutsamere Beziehungen.

Fewer plans, better plans.

Weniger Pläne, dafür bessere.

Less time with people who drain you.

Weniger Zeit mit Menschen, die dir Energie rauben.

So the good news is not that you get wiser.

Die gute Nachricht lautet also nicht, dass du weiser wirst.

No.

Nein.

I want to be careful here.

Hier möchte ich vorsichtig sein.

Age does not automatically give you wisdom, and it certainly does not guarantee happiness.

Das Alter schenkt dir nicht automatisch Weisheit und garantiert ganz sicher kein Glück.

Plenty of people get older and more bitter.

Viele Menschen werden älter und verbitterter.

Plenty.

Sehr viele.



What age can do is change what you think deserves your attention.

Das Alter kann jedoch verändern, was deiner Meinung nach Aufmerksamkeit verdient.

And that is available at fifty-two, in a Portuguese class, at the front, ten minutes early.

Und das ist mit zweiundfünfzig möglich, in einem Portugiesischkurs, vorne im Raum, zehn Minuten zu früh.

There is one more thing I want to give our listener, and it is about work.

Eine Sache möchte ich unseren Zuhörern noch mitgeben, und sie betrifft die Arbeit.

Go on.

Nur zu.

Because in episode one we said the job is not the enemy.

Denn in der ersten Folge sagten wir, die Arbeit sei nicht der Feind.

It is not.

Das ist sie nicht.

For a lot of people, work is where the relationships are.

Für viele Menschen befinden sich ihre Beziehungen am Arbeitsplatz.

The colleague you eat lunch with.

Der Kollege, mit dem du zu Mittag isst.

The person who trains you.

Der Mensch, der dich einarbeitet.

And then it stops.

Und dann hört es auf.

Retirement, redundancy, illness, a move to another country where your qualifications mean nothing.

Ruhestand, Stellenabbau, Krankheit oder der Umzug in ein anderes Land, in dem deine Qualifikationen nichts gelten.

And people describe that as losing their purpose.

Und die Menschen beschreiben das als Verlust ihres Lebenssinns.

But purpose is not only a job title.

Doch Lebenssinn ist nicht nur eine Berufsbezeichnung.

There is a word psychologists use.

Psychologen verwenden dafür einen Begriff.

Generativity.

Generativität.

Explain it.

Erklär es.



It is the desire to guide, support, or create something useful for the people who come after you, a form of purpose often studied in midlife and later life.

Es ist der Wunsch, Menschen nach dir anzuleiten und zu unterstützen oder etwas Nützliches für sie zu schaffen – eine Form von Sinn, die häufig in der Lebensmitte und im späteren Leben untersucht wird.

Teaching somebody.

Jemandem etwas beibringen.

Mentoring somebody at work.

Jemanden am Arbeitsplatz betreuen.

Volunteering.

Sich ehrenamtlich engagieren.

Looking after grandchildren.

Sich um Enkelkinder kümmern.

Running the football team on a Sunday.

Sonntags die Fußballmannschaft betreuen.

And the important part is this.

Und jetzt kommt das Entscheidende.

Your legacy is not what you leave when you die.

Dein Vermächtnis ist nicht das, was du nach deinem Tod hinterlässt.

It is what you are leaving inside other people, right now, this week.

Es ist das, was du jetzt, in dieser Woche, in anderen Menschen hinterlässt.

And Miriam?

Und Miriam?

Miriam teaches Spanish to Dona Alice's two great-grandchildren on Wednesday afternoons.

Miriam unterrichtet Dona Alices zwei Urenkel am Mittwochnachmittag in Spanisch.

Badly?

Schlecht?

Extremely badly.

Extrem schlecht.

She says they correct her Portuguese and she corrects their Spanish and everybody shouts.

Sie sagt, die Kinder verbessern ihr Portugiesisch, sie verbessert deren Spanisch, und alle rufen durcheinander.

Right.

Gut.



Three sentences, for starting again.

Drei Sätze für einen Neuanfang.

And these are the bravest sentences in the whole series.

Und das sind die mutigsten Sätze der gesamten Reihe.

Listen, and repeat in the pause.

Hör zu und sprich in der Pause nach.

Sentence one, for a person you let go.

Satz eins, für einen Menschen, den du gehen ließest.

It has been a long time, and I would still like to hear from you.

Es ist lange her, und ich würde trotzdem gern von dir hören.

Sentence two, for a room where you know nobody.

Satz zwei, für einen Raum, in dem du niemanden kennst.

I am new here.

Ich bin neu hier.

Do you mind if I join you?

Stört es euch, wenn ich mich dazugeselle?

Sentence three, for anything you think you are too old for.

Satz drei, für alles, wofür du dich zu alt hältst.

I have never done this before.

Das habe ich noch nie gemacht.

Where do I start?

Wo fange ich an?

All three again.

Alle drei noch einmal.

It has been a long time, and I would still like to hear from you.

Es ist lange her, und ich würde trotzdem gern von dir hören.

I am new here.

Ich bin neu hier.

Do you mind if I join you?

Stört es euch, wenn ich mich dazugeselle?

I have never done this before.

Das habe ich noch nie gemacht.



Where do I start?

Wo fange ich an?

Notice that the third one is not an apology.

Beachte, dass der dritte Satz keine Entschuldigung ist.

It is not.

Das ist sie nicht.

I have never done this before is a fact.

Das habe ich noch nie gemacht ist eine Tatsache.

Where do I start is a request.

Wo fange ich an ist eine Bitte.

And between them there is no sorry, and no I am probably too old for this.

Und dazwischen stehen weder ein Entschuldigung noch ein Dafür bin ich wahrscheinlich zu alt.

Because you are not applying for permission.

Denn du beantragst keine Erlaubnis.

And our sentence of the day.

Und nun unser Satz des Tages.

Ready?

Bereit?

It is late.

Es ist spät.

It is not too late.

Es ist nicht zu spät.

It is late.

Es ist spät.

It is not too late.

Es ist nicht zu spät.

One more time, with us.

Noch einmal, zusammen mit uns.

It is late.

Es ist spät.

It is not too late.

Es ist nicht zu spät.



So we come to the photograph.

Damit kommen wir zu dem Foto.

We do.

Das tun wir.

We have carried it through four conversations.

Wir haben sie durch vier Gespräche mitgenommen.

In the first, a photograph of your life twenty years from now, and who is standing in it.

Im ersten Gespräch ein Foto deines Lebens in zwanzig Jahren und der Menschen, die darauf zu sehen sind.

In the second, the people at the edges of the frame, who already like you more than you think.

Im zweiten die Menschen am Rand des Bildes, die dich bereits mehr mögen, als du glaubst.

In the third, an old photo of two friends at a wedding in Valencia.

Im dritten ein altes Foto zweier Freunde auf einer Hochzeit in Valencia.

And today?

Und heute?

Today, the one that matters.

Heute das Foto, auf das es ankommt.

Imagine a photograph of your life, ten years from now.

Stell dir ein Foto deines Lebens in zehn Jahren vor.

Not the house.

Nicht das Haus.

Not the job title.

Nicht die Berufsbezeichnung.

Not the money.

Nicht das Geld.

Who do you hope is standing beside you?

Wer soll deiner Hoffnung nach neben dir stehen?

And now the real question.

Und jetzt die eigentliche Frage.

What do you need to begin doing this week, so that they are still there?

Womit musst du diese Woche beginnen, damit diese Menschen dann noch da sind?

Because that photograph is not going to arrive by itself.

Denn dieses Foto wird nicht von allein entstehen.



It is being taken now.

Es wird jetzt gerade aufgenommen.

Every Sunday call, every coffee with a date on it, every message you nearly did not send.

Jeder Sonntagsanruf, jeder Kaffee mit einem festen Termin, jede Nachricht, die du beinahe nicht gesendet hättest.

So here is your task, and it is the last one of the series.

Hier ist deine Aufgabe, und es ist die letzte dieser Reihe.

One step, this week, towards a relationship, a community, or a purpose you want to still have in ten years.

Mach diese Woche einen Schritt hin zu einer Beziehung, einer Gemeinschaft oder einem Sinn, die du in zehn Jahren noch haben möchtest.

Not a plan.

Keinen Plan.

A step.

Einen Schritt.

Send the message.

Schick die Nachricht.

Walk into the room.

Geh in den Raum hinein.

Ask, where do I start?

Frag: Wo fange ich an?

And if a voice in your head says it is too late.

Und wenn eine Stimme in deinem Kopf sagt, es sei zu spät ...

Ask it a question.

Dann stell ihr eine Frage.

Too late compared to what?

Zu spät im Vergleich womit?

That is the end of the series.

Damit endet die Reihe.

Four conversations about how to live a good life.

Vier Gespräche darüber, wie man ein gutes Leben führt.

And the answer, after eighty years of research and four episodes, is almost embarrassing.

Und nach achtzig Jahren Forschung und vier Folgen ist die Antwort beinahe peinlich einfach.



It is people.

Es sind die Menschen.

It was always people.

Es waren immer die Menschen.

But there is one more thing, and we have been honest with you all the way through, so we will be honest now.

Doch es gibt noch etwas, und weil wir die ganze Zeit ehrlich zu dir waren, sind wir es auch jetzt.

For four episodes, we have told you that relationships are the foundation of a good life.

Vier Folgen lang haben wir dir gesagt, dass Beziehungen die Grundlage eines guten Lebens sind.

And that is true.

Und das stimmt.

But you also live in a body.

Aber du lebst auch in einem Körper.

So next time, a bonus conversation.

Deshalb gibt es beim nächsten Mal ein Bonusgespräch.

Ten habits associated with a longer, healthier life.

Zehn Gewohnheiten, die mit einem längeren und gesünderen Leben verbunden sind.

Movement, food, sleep, rest, purpose, and the relationships that connect all four conversations in this series.

Bewegung, Ernährung, Schlaf, Erholung, Sinn und die Beziehungen, die alle vier Gespräche dieser Reihe verbinden.

Everything from today, the transcript, the vocabulary, and the three sentences, is waiting for you at yourenglishtoolbox.com.

Alles von heute – das Transkript, der Wortschatz und die drei Sätze – wartet auf yourenglishtoolbox.com auf dich.

You can listen and read without registering, and a free student account gives you the downloadable study PDFs and progress tools.

Du kannst ohne Anmeldung hören und lesen; mit einem kostenlosen Lernkonto erhältst du die PDFs zum Herunterladen und Werkzeuge zur Fortschrittskontrolle.

Thank you for spending this time with us.

Danke, dass du diese Zeit mit uns verbracht hast.

And whoever you are thinking about right now.

Und wer auch immer der Mensch ist, an den du gerade denkst ...

Write to them.

Schreib ihr.



See you in the next one.

Bis zum nächsten Mal.

