

VOCABULARY · EPISODE 15

Train Your Brain and Mouth to Speak with Confidence

Key words & expressions · English + Deutsch

Your English Toolbox

1

muscle memory

Muskelgedächtnis · motorischer Automatismus

DEF

the ability to perform a physical action automatically, without thinking, after enough practice

Muscle memory in speaking means your mouth moves correctly without conscious thought — the goal of pronunciation and fluency training. It's built through deliberate, repeated practice.

DE

Die Fähigkeit, eine körperliche Handlung automatisch und ohne Nachdenken auszuführen.

Muskelgedächtnis beim Sprechen bedeutet, dass der Mund korrekt bewegt wird ohne bewusstes Denken.

After months of shadowing, muscle memory took over and my accent became much clearer.

After months of shadowing, muscle memory took over and my accent became much clearer. -> Nach monatelangem Shadowing übernahm das Muskelgedächtnis und mein Akzent wurde viel klarer.

Speaking a language confidently is all about muscle memory — your mouth needs to learn the sounds.

Speaking confidently is all about muscle memory. -> Selbstbewusstes Sprechen hat alles mit dem Muskelgedächtnis zu tun.

2

to freeze up

einfrieren · einen Blackout haben

DEF

to suddenly become unable to speak, move, or think clearly, usually from anxiety or pressure

Freezing up is the enemy of language learners — you know the word, the grammar, the idea, but when the moment comes you go blank. It is a physical anxiety response.

DE

Plötzlich unfähig werden zu sprechen, sich zu bewegen oder klar zu denken.

Einfrieren ist der Feind von Sprachlernenden — man kennt das Wort, die Grammatik, den Gedanken, aber im Moment wird es leer.

Every time someone asked me a question in English, I froze up and forgot everything I knew.

Every time someone asked me a question in English, I froze up. -> Jedes Mal, wenn mich jemand auf Englisch fragte, hatte ich einen Blackout.

The trick to not freezing up is to practise speaking under mild pressure — that's what this podcast does.

The trick to not freezing up is to practise speaking under mild pressure. -> Der Trick, nicht einzufrieren, ist das Üben unter leichtem Druck.

3

to speak up

sich zu Wort melden · den Mund aufmachen

DEF

to say something confidently and clearly, especially when it takes courage to do so

Speak up has two meanings: (1) speak louder, (2) say what you really think. In English learning, learning to speak up — to use your voice even when unsure — is the central challenge.

DE

Etwas selbstbewusst und klar sagen, besonders wenn es Mut erfordert.

Hat zwei Bedeutungen: lauter sprechen und sagen, was man wirklich denkt.

Don't be afraid to speak up in class, even if you make mistakes.

Don't be afraid to speak up in class, even if you make mistakes. -> Hab keine Angst, dich im Unterricht zu Wort zu melden, auch wenn du Fehler machst.

The moment she decided to speak up in meetings at work, her English improved dramatically.

The moment she decided to speak up in meetings, her English improved dramatically. -> Als sie beschloss, in Meetings den Mund aufzumachen, verbesserte sich ihr Englisch dramatisch.

4

to blurt out

herausplatzen mit · etwas unüberlegt rusrufen

DEF

to say something suddenly and impulsively, without thinking first

Blurting out is unfiltered speech — the words come before the brain checks them. For language learners this can actually be useful: blurting out forces you to use what you know without overthinking.

DE

Etwas plötzlich und impulsiv sagen, ohne vorher nachzudenken.

Herausplatzen ist ungefiltertes Sprechen — die Wörter kommen, bevor das Gehirn sie prüft.

She blurted out the answer in English before she had time to think about the grammar.

She blurted out the answer in English before she had time to think. -> Sie platzte mit der Antwort auf Englisch heraus, bevor sie Zeit hatte zu denken.

Sometimes it's better to blurt something out imperfectly than to stay silent waiting for the perfect sentence.

Sometimes it's better to blurt something out imperfectly than to stay silent. -> Manchmal ist es besser, etwas unvollkommen herauszuplatzen, als schweigend zu bleiben.

5

to rehearse

üben · proben

DEF

to practise what you are going to say, before saying it in the real situation

Rehearsing is not cheating — actors, speakers, and job candidates all rehearse. For language learners, rehearsing conversations before real interactions dramatically reduces anxiety.

DE

Üben, was man sagen wird, bevor man es in der realen Situation sagt.

Proben ist kein Schummeln — Schauspieler, Redner und Bewerber proben alle.

She rehearsed her presentation in English three times in front of the mirror.

She rehearsed her presentation in English three times in front of the mirror. -> Sie probte ihre Präsentation auf Englisch dreimal vor dem Spiegel.

Rehearse the conversation you are going to have — even in your head — and you will feel far more confident.

Rehearse the conversation you are going to have — even in your head. -> Probe das Gespräch, das du führen wirst — sogar in deinem Kopf.

6

to stumble

stolpern · sich verhaspeln

DEF

to make mistakes or lose fluency when speaking, especially from nervousness

Stumbling is natural and even useful — it shows you are at the edge of your ability. Great speakers stumble too, and the recovery matters more than the fall.

DE

Beim Sprechen Fehler machen oder Flüssigkeit verlieren, besonders aus Nervosität.

Stolpern ist natürlich und sogar nützlich — es zeigt, dass du an der Grenze deiner Fähigkeiten bist.

He stumbled over his words during the first job interview but recovered quickly.

He stumbled over his words during the first job interview but recovered quickly. -> Er verhaspelte sich beim ersten Vorstellungsgespräch, erholte sich aber schnell.

Expect to stumble — every stumble is a lesson your brain is recording for next time.

Expect to stumble — every stumble is a lesson your brain is recording. -> Erwarte zu stolpern — jedes Stolpern ist eine Lektion, die dein Gehirn aufzeichnet.

7 out loud

laut aussprechen · laut

DEF

in a voice that can be heard — not silently or internally, but actually making the sound

Reading, thinking, and listening are passive. Speaking out loud forces the brain and the mouth to work together — the most active form of language practice.

DE

Mit einer hörbaren Stimme — nicht still oder innerlich, sondern tatsächlich den Klang erzeugend. Lesen, Denken und Zuhören sind passiv. Laut sprechen zwingt Gehirn und Mund, zusammenzuarbeiten.

Read this sentence out loud three times — you'll remember it far better than reading it silently.

Read this sentence out loud three times. -> Lies diesen Satz dreimal laut vor.

Practise thinking out loud in English, even when you are alone at home.

Practise thinking out loud in English, even when you are alone at home. -> Übe lautes Denken auf Englisch, auch wenn du alleine zu Hause bist.

8 to get your point across

seinen Standpunkt verständlich machen · eine Botschaft klar rüberbringen

DEF

to successfully communicate your message or idea so that the other person understands you

This phrase focuses on the result of communication — being understood. It's reassuring for learners because it implies that grammar mistakes are acceptable as long as the listener gets the meaning.

DE

Die eigene Botschaft oder Idee erfolgreich so kommunizieren, dass der Gesprächspartner sie versteht. Fokussiert auf das Ergebnis der Kommunikation — verstanden werden, nicht auf perfekte Grammatik.

Even with simple words, you can get your point across if you speak clearly and calmly.

Even with simple words, you can get your point across if you speak clearly and calmly. -> Auch mit einfachen Worten kannst du deinen Standpunkt verständlich machen, wenn du klar und ruhig sprichst.

She used gestures and body language to get her point across when she didn't know the exact word.

She used gestures and body language to get her point across when she didn't know the exact word. -> Sie nutzte Gesten und Körpersprache, um ihre Botschaft rüberzubringen, wenn sie das genaue Wort nicht kannte.

9

to catch yourself

sich selbst ertappen · sich in einem Moment bewusst werden

DEF

to become aware of what you are doing or saying in the moment, often before making a mistake

Catch yourself implies a moment of self-awareness that stops an automatic behaviour. For language learners, this is the key skill of self-monitoring — catching yourself before translating in your head or freezing up.

DE

Im Moment bewusst werden, was man tut oder sagt, oft bevor man einen Fehler macht.

Impliziert einen Moment der Selbstwahrnehmung, der ein automatisches Verhalten stoppt.

I caught myself translating from Spanish to English — that's when I knew I had to change my approach.

I caught myself translating from Spanish to English — that's when I knew I had to change my approach. -> Ich ertappte mich dabei, vom Spanischen ins Englische zu übersetzen — da wusste ich, dass ich meinen Ansatz ändern musste.

With practice, you start to catch yourself mid-sentence and correct your pronunciation naturally.

With practice, you start to catch yourself mid-sentence and correct your pronunciation naturally. -> Mit Übung fängst du an, dich mitten im Satz zu ertappen und deine Aussprache auf natürliche Weise zu korrigieren.

10

to find your voice

seine eigene Stimme finden · seinen natürlichen Ausdrucksstil entwickeln

DEF

to develop your own natural, confident way of expressing yourself, especially in a new language

Finding your voice in English means speaking in a way that feels like you — not imitating a textbook, not hiding behind grammar. It's the moment when English starts to feel personal and authentic.

DE

Die eigene natürliche, selbstbewusste Art zu entwickeln, sich auszudrücken — besonders in einer neuen Sprache.

Bedeutet, so zu sprechen, wie es sich authentisch anfühlt — nicht wie ein Lehrbuch.

It takes time, but everyone eventually finds their voice in English — your accent, your rhythm, your style.

It takes time, but everyone eventually finds their voice in English — your accent, your rhythm, your style. -> Es braucht Zeit, aber jeder findet schließlich seine eigene Stimme auf Englisch — deinen Akzent, deinen Rhythmus, deinen Stil.

Shadowing helped her find her voice in English because she could hear and copy natural speech patterns.

Shadowing helped her find her voice in English because she could hear and copy natural speech patterns. -> Shadowing half ihr, ihre eigene Stimme auf Englisch zu finden, weil sie natürliche Sprachmuster hören und imitieren konnte.