

10 Habits of People Who Live to 100 | Part 2: Your Mind

English learning resource · DE

Line-by-line · English + German

275 lines

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

I did the five habits.

Ich habe mich an die fünf Gewohnheiten gehalten.

All five?

Alle fünf?

All five.

Alle fünf?

For seven days.

Sieben Tage lang.

And?

Und?

I took the stairs.

Ich bin die Treppe genommen.

I carried the shopping.

Ich habe die Einkäufe getragen.

I sat on the floor with my nephew.

Ich habe mit meinem Neffen auf dem Boden gesessen.

I ate things my grandmother would recognise.

Ich habe Dinge gegessen, die meine Großmutter erkannt hätte.

I went to bed at the same time every night, including Saturday.

Ich bin jeden Abend zur gleichen Zeit ins Bett gegangen, auch am Samstag.

That is an excellent week.

Das ist eine ausgezeichnete Woche.

It was a perfect week.

Es war eine perfekte Woche.

So why do you look like that?

Warum siehst du dann so aus?



Because on Thursday evening, I was standing in the kitchen, eating a plate of lentils, feeling extremely healthy.

Weil ich am Donnerstagabend in der Küche stand, einen Teller Linsen aß und mich unglaublich gesund fühlte.

And?

Und?

And a voice in my head said, and all of this is for what, exactly?

Und eine Stimme in meinem Kopf sagte: „Und wofür genau ist das alles?“

Do you know what that question is?

Weißt du, was diese Frage ist?

Tell me it is not a problem.

Sag mir, dass es kein Problem ist.

It is not a problem.

Es ist kein Problem.

It is habit number six.

Es ist Gewohnheit Nummer sechs.

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.

This is the second half of our bonus conversation.

Dies ist die zweite Hälfte unseres Bonusgesprächs.

Ten habits of people who live to a hundred.

Zehn Gewohnheiten von Menschen, die hundert Jahre alt werden.

Last time, the first five.

Beim letzten Mal ging es um die ersten fünf.

The body.

Der Körper.

Movement, muscle, food, sleep, and two subtractions.

Bewegung, Muskeln, Ernährung, Schlaf und zwei Dinge, die man weglassen sollte.

And today, the other five.

Und heute die anderen fünf.



The ones that live in your mind.

Diejenigen, die im Kopf leben.

And one of them, we promised you, you are doing right now, while you listen.

Und eine davon praktizierst du, wie versprochen, genau jetzt beim Zuhören.

So.

Also.

Habit six.

Gewohnheit sechs.

Have a reason to get up in the morning.

Habe einen Grund, morgens aufzustehen.

And I want to be careful with this one, because it sounds like a poster in an office.

Und bei diesem Punkt möchte ich vorsichtig sein, denn er klingt wie ein Bürospruch.

It does.

Das tut es.

So let us make it concrete.

Also machen wir es konkret.

In Okinawa, in Japan, there is a word people use for it.

In Okinawa in Japan gibt es ein Wort dafür.

Ikigai.

Ikigai.

And in Nicoya, in Costa Rica, they say plan de vida.

Und in Nicoya in Costa Rica sagt man „plan de vida“.

Two places, ten thousand kilometres apart, two different languages, and the same idea.

Zwei Orte, zehntausend Kilometer voneinander entfernt, zwei verschiedene Sprachen und dieselbe Idee.

A reason to get up.

Ein Grund aufzustehen.

In interviews and accounts from communities known for healthy ageing, older people are often asked what gives them a reason to get up in the morning.

In Interviews und Berichten aus Gemeinschaften, die für gesundes Altern bekannt sind, werden ältere Menschen oft gefragt, was ihnen morgens einen Grund zum Aufstehen gibt.

And the striking thing is not always the answers.

Und das Auffällige sind nicht immer die Antworten.



It is how quickly some people answer.

Sondern wie schnell manche Menschen antworten.

No thinking, no searching.

Ohne nachzudenken, ohne zu suchen.

They know.

Sie wissen es.

And what are the answers?

Und wie lauten die Antworten?

Almost never enormous.

Fast nie etwas Großes.

To teach my great-granddaughter to fish.

Meiner Urenkelin das Angeln beibringen.

To keep the garden alive.

Den Garten am Leben halten.

To open the shop, because people expect the shop to be open.

Den Laden öffnen, weil die Leute erwarten, dass er offen ist.

So it is not a mission.

Es ist also keine Mission.

It is not a mission.

Es ist keine Mission.

It is something that is waiting for you tomorrow.

Es ist etwas, das morgen auf dich wartet.

And what if somebody listening has no idea what theirs is?

Und was ist, wenn jemand, der zuhört, keine Ahnung hat, was sein Grund ist?

Then the question is too big, and we should make it smaller.

Dann ist die Frage zu groß, und wir sollten sie kleiner machen.

Do not ask, what is my purpose.

Frage nicht: „Was ist mein Lebenszweck?“

Ask, what am I looking forward to this week?

Frage: „Worauf freue ich mich diese Woche?“

And if the answer is nothing, that is not a personal failure.

Und wenn die Antwort „nichts“ lautet, ist das kein persönliches Versagen.



That is information.

Es ist eine Information.

It means something needs to go in the calendar.

Es bedeutet, dass etwas in den Kalender gehört.

Habit seven.

Gewohnheit sieben.

Downshift every day.

Schalte jeden Tag einen Gang herunter.

To downshift.

To downshift: herunterschalten.

It is what you do in a car when you go down a gear.

Das macht man im Auto, wenn man einen Gang herunterschaltet.

Less speed, more control.

Weniger Geschwindigkeit, mehr Kontrolle.

In many communities studied for healthy ageing, daily life includes some kind of regular pause or slower ritual.

In vielen Gemeinschaften, die wegen ihres gesunden Alterns untersucht wurden, gehört eine regelmäßige Pause oder ein langsames Ritual zum Alltag.

Not a holiday once a year.

Nicht einmal im Jahr Urlaub.

Something regular.

Etwas Regelmäßiges.

A walk at the same time.

Ein Spaziergang zur gleichen Zeit.

A nap.

Ein Nickerchen.

Half an hour in the garden.

Eine halbe Stunde im Garten.

A coffee that you actually sit down for.

Ein Kaffee, für den man sich wirklich hinsetzt.

Praying, if you pray.

Beten, wenn du betest.

The point is not what it is.

Entscheidend ist nicht, was es ist.



The point is that stress is not something you remove from your life.

Entscheidend ist, dass Stress nichts ist, was man aus seinem Leben entfernt.

It is something you unload, regularly.

Man baut ihn regelmäßig ab.

Like taking the rubbish out.

Wie den Müll hinauszubringen.

If you do it regularly, it is nothing.

Wenn man es regelmäßig macht, ist es kein Problem.

If you do it once a month, you have a problem in your kitchen.

Wenn man es einmal im Monat macht, hat man ein Problem in der Küche.

Now, I have a question, and I want an honest answer.

Jetzt habe ich eine Frage, und ich möchte eine ehrliche Antwort.

Oh no.

Oh nein.

What is your daily downshift?

Wie schaltest du täglich einen Gang herunter?

Well.

Nun ja.

In the evening, I sit on the sofa.

Abends setze ich mich aufs Sofa.

Go on.

Weiter.

And I look at my phone.

Und ich schaue auf mein Handy.

And is that resting?

Und ist das Erholung?

It feels like resting.

Es fühlt sich wie Erholung an.

Martin.

Martin.

Fine.

Na gut.



No.

Nein.

What are you actually doing?

Was machst du eigentlich wirklich?

I am reading about a war.

Ich lese über einen Krieg.

Then I am comparing three washing machines I do not need.

Dann vergleiche ich drei Waschmaschinen, die ich nicht brauche.

Then I am reading an argument between two strangers about a football match I did not watch.

Dann lese ich einen Streit zwischen zwei Fremden über ein Fußballspiel, das ich nicht gesehen habe.

So your rest is the news, shopping and a fight.

Deine Erholung besteht also aus Nachrichten, Einkaufen und einem Streit.

When you say it out loud, it sounds like unpaid work.

Wenn du es laut sagst, klingt es wie unbezahlte Arbeit.

It is unpaid work.

Es ist unbezahlte Arbeit.

You have clocked in for somebody else's stress.

Du hast für den Stress eines anderen eingestempelt.

And the test is simple.

Und der Test ist einfach.

After twenty minutes of it, do you feel lighter or heavier?

Fühlst du dich nach zwanzig Minuten leichter oder schwerer?

If you feel heavier, it was not rest.

Wenn du dich schwerer fühlst, war es keine Erholung.

It was just sitting down while working.

Du hast nur im Sitzen gearbeitet.

Habit eight.

Gewohnheit acht.

Keep learning something hard.

Lerne weiterhin etwas Schwieriges.

And this is the one I have been waiting for.

Und auf diesen Punkt habe ich gewartet.



Your brain is not a box that fills up.

Dein Gehirn ist keine Kiste, die sich füllt.

It is a living network that can keep adapting when you challenge it.

Es ist ein lebendiges Netzwerk, das sich weiter anpassen kann, wenn du es herausforderst.

Researchers use the term cognitive reserve for the brain's ability to cope with change or damage.

Forschende verwenden den Begriff „kognitive Reserve“ für die Fähigkeit des Gehirns, mit Veränderungen oder Schäden umzugehen.

Challenging learning may help support it, although scientists are still working out exactly how much late-life language learning contributes.

Anspruchsvolles Lernen kann sie möglicherweise unterstützen, auch wenn Forschende noch untersuchen, wie viel das Sprachenlernen im höheren Alter genau dazu beiträgt.

So how do you keep challenging that network?

Wie forderst du dieses Netzwerk also weiter heraus?

Not only with puzzles that you are already good at.

Nicht nur mit Rätseln, in denen du bereits gut bist.

With something genuinely difficult, that you are bad at, in public.

Mit etwas wirklich Schwierigem, in dem du schlecht bist, und zwar vor anderen.

Something that makes you feel stupid for a while.

Etwas, bei dem du dich eine Weile dumm fühlst.

Something that makes you feel stupid for a while.

Etwas, bei dem du dich eine Weile dumm fühlst.

Learning an instrument.

Ein Instrument lernen.

Learning to dance.

Tanzen lernen.

Taking up chess at sixty.

Mit sechzig Schach anfangen.

Or.

Oder.

Or.

Oder.

Say it.

Sag es.



Or learning a language as an adult.

Oder als Erwachsener eine Sprache lernen.

Which is what you are doing, right now, in your kitchen, with your headphones on.

Genau das tust du gerade in deiner Küche mit Kopfhörern auf.

Following a conversation in a second language asks your brain to do several things at once.

Einem Gespräch in einer zweiten Sprache zu folgen, verlangt vom Gehirn mehrere Dinge gleichzeitig.

You are holding the sound, finding the meaning, predicting the next word, and trying not to translate everything.

Du behältst den Klang im Kopf, findest die Bedeutung, sagst das nächste Wort voraus und versuchst, nicht alles zu übersetzen.

And you thought this was a podcast about relationships and healthy habits.

Und du dachtest, dies sei ein Podcast über Beziehungen und gesunde Gewohnheiten.

You are doing habit number eight while we explain habit number eight.

Du praktizierst Gewohnheit Nummer acht, während wir Gewohnheit Nummer acht erklären.

Nobody told you it was on the list.

Niemand hat dir gesagt, dass es auf der Liste steht.

Nobody tells anybody.

Das sagt niemand irgendjemandem.

And I want to say one more thing about this, because it matters.

Und ich möchte noch etwas dazu sagen, weil es wichtig ist.

Go on.

Nur zu.

The difficulty is not necessarily a sign that it is going badly.

Die Schwierigkeit ist nicht unbedingt ein Zeichen dafür, dass es schlecht läuft.

It can be the sign that you are working at the edge of what you can do.

Sie kann ein Zeichen dafür sein, dass du an der Grenze deiner Fähigkeiten arbeitest.

Habit nine.

Gewohnheit neun.

Belong to something that meets regularly.

Gehöre zu etwas, das sich regelmäßig trifft.

And notice how specific that is.

Und beachte, wie konkret das ist.

Very specific.

Sehr konkret.



Not have friends.

Nicht einfach Freunde haben.

Not be sociable.

Nicht einfach gesellig sein.

Belong to something with a calendar.

Gehöre zu etwas mit einem festen Terminplan.

In Okinawa there is a tradition of small mutual-support groups.

In Okinawa gibt es eine Tradition kleiner Gruppen zur gegenseitigen Unterstützung.

They are called moai.

Sie heißen Moai.

Some begin early in life and continue for decades, offering social, practical and sometimes financial support.

Manche entstehen früh im Leben und bestehen jahrzehntelang weiter; sie bieten soziale, praktische und manchmal finanzielle Unterstützung.

Through jobs, marriages, illnesses, money problems, all of it.

Durch Jobs, Ehen, Krankheiten, Geldprobleme – durch alles.

And most of us will never have exactly that.

Und die meisten von uns werden genau so etwas nie haben.

But we can have the small version.

Aber wir können eine kleinere Version davon haben.

The choir on Tuesdays.

Der Chor am Dienstag.

The five-a-side football on Thursdays.

Der Fünferfußball am Donnerstag.

The class, the walking group, the church, the book club that never reads the book.

Der Kurs, die Wandergruppe, die Kirche, der Buchclub, der das Buch nie liest.

And this connects to something we said in the second episode of the series.

Und das knüpft an etwas an, das wir in der zweiten Folge der Reihe gesagt haben.

The third place.

Der dritte Ort.

Not home, not work.

Nicht zu Hause, nicht die Arbeit.

The place where the same faces appear again and again.

Der Ort, an dem immer wieder dieselben Gesichter auftauchen.



And the calendar does the work, not your personality.

Und der Kalender erledigt die Arbeit, nicht deine Persönlichkeit.

That is the liberating part.

Das ist das Befreiende daran.

You do not have to be charming.

Du musst nicht charmant sein.

You have to keep turning up.

Du musst nur immer wieder auftauchen.

And habit ten.

Und Gewohnheit zehn.

Habit ten is the one at the top of the list.

Gewohnheit zehn steht ganz oben auf der Liste.

Put your people first.

Stelle die Menschen, die dir wichtig sind, an erste Stelle.

And if you have listened to this series, you already know why.

Und wenn du diese Reihe gehört hast, weißt du bereits, warum.

Because an eighty-year study followed seven hundred and twenty-four people from nineteen thirty-eight, and one of its clearest midlife patterns was that relationship satisfaction predicted later health remarkably well.

Denn eine achtzigjährige Studie begleitete seit 1938 siebenhundertvierundzwanzig Menschen, und eines der deutlichsten Muster in der Lebensmitte war, dass die Zufriedenheit mit Beziehungen die spätere Gesundheit bemerkenswert gut vorhersagte.

Even more clearly than cholesterol did in that comparison.

In diesem Vergleich sogar deutlicher als der Cholesterinspiegel.

So habit ten is not a nice ending.

Gewohnheit zehn ist also nicht nur ein schönes Ende.

It is number one, and everything else is built on it.

Sie ist Nummer eins, und alles andere baut darauf auf.

Which means you can do the other nine perfectly and still live badly.

Das bedeutet, dass du die anderen neun perfekt befolgen und trotzdem schlecht leben kannst.

You can be the healthiest lonely person in the cemetery.

Du kannst der gesündeste einsame Mensch auf dem Friedhof sein.

I want you to meet Dorothy.

Ich möchte dir Dorothy vorstellen.



Please.

Bitte.

Dorothy is eighty-eight, she lives in Bristol, and her husband died eleven years ago.

Dorothy ist achtundachtzig, lebt in Bristol, und ihr Mann ist vor elf Jahren gestorben.

Tuesday, she sings in a choir.

Dienstags singt sie in einem Chor.

Thursday, she reads stories to small children in the public library.

Donnerstags liest sie kleinen Kindern in der öffentlichen Bibliothek Geschichten vor.

Sunday, she phones her sister, who is ninety-one and who she argues with every single week.

Sonntags ruft sie ihre einundneunzigjährige Schwester an, mit der sie sich jede Woche streitet.

Monday evening, Italian class.

Montagabend: Italienischkurs.

She started Italian at eighty-eight?

Hat sie mit achtundachtzig Italienisch angefangen?

She started at eighty-four.

Sie hat mit vierundachtzig angefangen.

And she is terrible.

Und sie ist schrecklich darin.

She says the teacher is very patient and everybody claps when she gets a verb right.

Sie sagt, der Lehrer sei sehr geduldig, und alle klatschen, wenn sie ein Verb richtig bildet.

And that is habit eight.

Und das ist Gewohnheit acht.

That is habit eight, and she thinks it is just Mondays.

Das ist Gewohnheit acht, und sie hält es einfach für ihren Montag.

So that is purpose, learning, belonging.

Das sind also Sinn, Lernen und Zugehörigkeit.

And every single day, at four o'clock, she sits in the garden for one hour and does nothing.

Und jeden Tag um vier sitzt sie eine Stunde im Garten und tut nichts.

The downshift.

Das Herunterschalten.

The downshift.

Das Herunterschalten.



And when people ask her what her secret is, she laughs at them.

Und wenn Leute sie nach ihrem Geheimnis fragen, lacht sie darüber.

What does she say?

Was sagt sie?

She says, I have things on Tuesdays.

Sie sagt: „Dienstags habe ich etwas vor.“

That might be the best sentence in this entire series.

Das ist vielleicht der beste Satz dieser ganzen Reihe.

I have things on Tuesdays.

Dienstags habe ich etwas vor.

Not I have a philosophy.

Nicht: „Ich habe eine Philosophie.“

Not I have a plan.

Nicht: „Ich habe einen Plan.“

I have things on Tuesdays.

Dienstags habe ich etwas vor.

Right.

Gut.

Three sentences.

Drei Sätze.

Listen, and repeat in the pause.

Höre zu und sprich in der Pause nach.

Sentence one, for purpose, and it is a better question than how are you.

Satz eins steht für Sinn und ist eine bessere Frage als „Wie geht es dir?“

What are you looking forward to this week?

Worauf freust du dich diese Woche?

Sentence two, for learning.

Satz zwei steht für Lernen.

I have taken up something new.

Ich habe etwas Neues angefangen.

I am terrible at it.

Ich bin schrecklich darin.



Sentence three, for belonging, and it is only four words.

Satz drei steht für Zugehörigkeit und besteht aus nur vier Wörtern.

Same time next week?

Gleiche Zeit nächste Woche?

All three again.

Alle drei noch einmal.

What are you looking forward to this week?

Worauf freust du dich diese Woche?

I have taken up something new.

Ich habe etwas Neues angefangen.

I am terrible at it.

Ich bin schrecklich darin.

Same time next week?

Gleiche Zeit nächste Woche?

To take up something means to start a new activity or hobby.

To take up something bedeutet, eine neue Aktivität oder ein neues Hobby anzufangen.

And notice that the second sentence is not an apology.

Und beachte, dass der zweite Satz keine Entschuldigung ist.

It is an invitation.

Sie ist eine Einladung.

People often warm to somebody who admits they are bad at something.

Menschen finden oft jemanden sympathisch, der zugibt, dass er in etwas schlecht ist.

And sentence three is four words that create a ritual out of nothing.

Und Satz drei besteht aus vier Wörtern, die aus dem Nichts ein Ritual machen.

Same time next week.

Gleiche Zeit nächste Woche.

It is how a stranger becomes a Tuesday.

So wird ein Fremder zu einem festen Teil deines Dienstags.

And our sentence of the day.

Und unser Satz des Tages.

Ready?

Bereit?



A long life is not the goal.

Ein langes Leben ist nicht das Ziel.

A full one is.

Ein erfülltes Leben ist es.

A long life is not the goal.

Ein langes Leben ist nicht das Ziel.

A full one is.

Ein erfülltes Leben ist es.

One more time, with us.

Noch einmal, gemeinsam mit uns.

A long life is not the goal.

Ein langes Leben ist nicht das Ziel.

A full one is.

Ein erfülltes Leben ist es.

So.

Also.

Ten habits.

Zehn Gewohnheiten.

In thirty seconds.

In dreißig Sekunden.

One.

Eins.

Move all day, not for an hour.

Bewege dich den ganzen Tag, nicht nur eine Stunde lang.

Two.

Zwei.

Keep your muscle.

Erhalte deine Muskeln.

Three.

Drei.

Eat mostly plants, and stop a little early.

Iss überwiegend Pflanzen und höre ein wenig früher auf.



Four.

Vier.

Protect your sleep.

Schütze deinen Schlaf.

Five.

Fünf.

Do not smoke, and be honest about alcohol.

Rauche nicht und sei ehrlich beim Thema Alkohol.

Six.

Sechs.

Have a reason to get up.

Habe einen Grund aufzustehen.

Seven.

Sieben.

Downshift every day.

Schalte jeden Tag einen Gang herunter.

Eight.

Acht.

Keep learning something hard.

Lerne weiterhin etwas Schwieriges.

Nine.

Neun.

Belong to something that meets regularly.

Gehöre zu etwas, das sich regelmäßig trifft.

And ten.

Und zehn.

Put your people first.

Stelle die Menschen, die dir wichtig sind, an erste Stelle.

And if you put them in order of importance.

Und wenn du sie nach Wichtigkeit ordnest ...

Number ten goes to the top.

Dann rückt Nummer zehn an die Spitze.



Which is where we started at the beginning of this series.

Und genau dort haben wir am Anfang dieser Reihe begonnen.

Now, your task, and it is the last one.

Nun deine Aufgabe, und es ist die letzte.

Do not do ten things.

Tu nicht zehn Dinge.

Choose one.

Wähle eine aus.

One habit, this week, small enough to be embarrassing.

Eine Gewohnheit diese Woche, klein genug, dass sie fast peinlich wirkt.

One flight of stairs.

Eine Treppe.

One Tuesday with something in it.

Ein Dienstag, an dem etwas geplant ist.

One phone call instead of a like.

Ein Anruf statt eines Likes.

And that is how this actually happens.

Und so geschieht es tatsächlich.

Not with a new life.

Nicht mit einem neuen Leben.

With a better Tuesday.

Mit einem besseren Dienstag.

So that is the end of How to Live a Good Life.

Damit endet How to Live a Good Life.

Six conversations.

Sechs Gespräche.

Four about the people, two about the body and the mind.

Vier über Menschen, zwei über Körper und Geist.

And after all of it, an eighty-year study, a hundred and twenty-three thousand people, and a woman in Bristol who sings on Tuesdays, the answer has not changed once.

Und nach all dem – einer achtzigjährigen Studie, hundertdreißigtausend Menschen und einer Frau in Bristol, die dienstags singt – hat sich die Antwort kein einziges Mal geändert.



It is people.

Es sind die Menschen.

It was always people.

Es waren immer die Menschen.

And if somebody came into your mind while you were listening.

Und wenn dir beim Zuhören jemand in den Sinn gekommen ist ...

You know what to do.

Dann weißt du, was zu tun ist.

Everything from this episode, the transcript, vocabulary and practice, and the complete six-part series, is waiting for you at yourenglishtoolbox.com.

Alles zu dieser Folge – Transkript, Wortschatz, Übungen und die vollständige sechsteilige Reihe – wartet auf yourenglishtoolbox.com auf dich.

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

Du kannst ohne Registrierung hören und lesen; mit einem kostenlosen Lernkonto erhältst du die PDFs zum Herunterladen, Karteikarten und Fortschrittswerkzeuge.

Thank you for spending this time with us.

Danke, dass du diese Zeit mit uns verbracht hast.

It has been a real pleasure.

Es war uns eine große Freude.

Now go and put something in the diary.

Und jetzt trag etwas in deinen Kalender ein.

See you in the next one.

Bis zur nächsten Folge.

