

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

English learning resource · DE

Key words & expressions · English + German

17 learning entries

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

1

a reason to get up

ein Grund aufzustehen · ein Anlass, den Tag zu beginnen

DEF

A purpose, responsibility or anticipated activity that gives you motivation to begin the day.

The phrase is usually practical rather than grand. Here, get up means getting out of bed and engaging with life, not merely standing.

DE

Ein Zweck, eine Verantwortung oder eine erwartete Aktivität, die zum Start in den Tag motiviert.

Die Wendung bezeichnet meist etwas Praktisches, keine große Lebensmission. Get up bedeutet hier, das Bett zu verlassen und am Leben teilzunehmen.

Her choir gives her a reason to get up on Tuesday mornings.

Ihr Chor gibt ihr dienstagsmorgens einen Grund aufzustehen.

Planning breakfast with a friend gave him a reason to get up early.

Das geplante Frühstück mit einem Freund gab ihm einen Grund, früh aufzustehen.

2

look forward to

sich auf etwas freuen

DEF

To feel pleased and excited about something that is going to happen.

It is followed by a noun, pronoun or -ing form: look forward to the weekend; look forward to seeing you. The to is a preposition, not an infinitive marker.

DE

Sich über etwas freuen, das in der Zukunft geschehen wird.

Danach folgt ein Substantiv, Pronomen oder eine -ing-Form. Das to ist eine Präposition und gehört fest zur Wendung.

What are you looking forward to this week?

Worauf freust du dich diese Woche?

I am looking forward to meeting the new team.

Ich freue mich darauf, das neue Team kennenzulernen.

3

downshift

einen Gang herunterschalten · das Tempo reduzieren

DEF

To deliberately reduce your pace or level of activity so that you feel calmer and more in control.

Originally a driving verb meaning to change to a lower gear. In wellbeing contexts it is a vivid metaphor for slowing down; it can be a verb or an informal noun.

DE

Bewusst das Tempo oder Aktivitätsniveau senken, um ruhiger und kontrollierter zu werden.

Ursprünglich ein Verb aus dem Autofahren. Im Zusammenhang mit Wohlbefinden ist es eine anschauliche Metapher für Entschleunigung.

She downshifts with an hour in the garden every afternoon.

Jeden Nachmittag schaltet sie mit einer Stunde im Garten einen Gang herunter.

I need ten quiet minutes to downshift after work.

Nach der Arbeit brauche ich zehn ruhige Minuten, um herunterzuschalten.



4

unload stress*Stress abbauen · seelischen Druck abladen*

DEF

To release or reduce accumulated mental and emotional pressure.

Unload literally means to remove a load. With stress it creates the image of regularly putting down a burden rather than eliminating stress forever.

DE

Angeammelten geistigen und emotionalen Druck lösen oder verringern.

Unload bedeutet wörtlich eine Last abladen. Mit stress entsteht das Bild, eine Belastung regelmäßig abzulegen, nicht Stress für immer zu beseitigen.

A regular walk helps her unload stress.

Ein regelmäßiger Spaziergang hilft ihr, Stress abzubauen.

He called a friend to unload some of the pressure he was carrying.

Er rief einen Freund an, um etwas von seinem Druck abzuladen.

5

clock in for somebody else's stress*für den Stress anderer einstempeln*

DEF

To begin absorbing another person's anxiety or conflict as if it were your own job.

This is a humorous metaphor built from clock in, meaning to record the start of a work shift. It is not a fixed idiom, but it is vivid and reusable when describing doomscrolling or unnecessary emotional labour.

DE

Die Angst oder Konflikte eines anderen aufzunehmen, als wären sie die eigene Arbeit.

Eine humorvolle Metapher mit clock in, dem Einstempeln zu Schichtbeginn. Kein fester Idiom, aber anschaulich für Doomscrolling oder unnötige emotionale Arbeit.

Doomscrolling can feel like clocking in for somebody else's stress.

Doomscrolling kann sich anfühlen, als stemple man für den Stress anderer ein.

Do not clock in for every argument you see online.

Stempele nicht für jeden Streit ein, den du online siehst.

6

cognitive reserve*kognitive Reserve*

DEF

The brain's capacity to cope with age-related change, injury or disease by using its networks flexibly.

A research term, not a promise that one activity prevents dementia. The episode carefully says challenging learning may support it while the evidence about late-life language learning is still developing.

DE

Fähigkeit des Gehirns, altersbedingte Veränderungen, Verletzungen oder Krankheiten durch flexible Nutzung seiner Netzwerke zu bewältigen.

Ein Forschungsbegriff, kein Versprechen, dass eine Aktivität Demenz verhindert. Die Folge formuliert vorsichtig: Anspruchsvolles Lernen kann helfen, doch die Forschung zum Sprachenlernen im Alter entwickelt sich noch.

Researchers are studying how lifelong learning relates to cognitive reserve.

Forschende untersuchen den Zusammenhang zwischen lebenslangem Lernen und kognitiver Reserve.

Cognitive reserve may help explain why people cope differently with similar brain changes.

Kognitive Reserve könnte erklären, warum Menschen mit ähnlichen Gehirnveränderungen unterschiedlich umgehen.



7

take up something*mit etwas anfangen · ein Hobby aufnehmen*

DEF

To begin a new activity, hobby or subject and spend time doing or learning it.

A separable phrasal verb: take up chess; take it up. In this meaning it does not mean occupy space or time, although take up also has those senses.

DE

Eine neue Aktivität, ein Hobby oder ein Fach beginnen und Zeit damit verbringen, es auszuüben oder zu lernen.

Ein trennbares englisches Phrasal Verb: take up chess; take it up. In dieser Bedeutung heißt es nicht Platz oder Zeit beanspruchen, obwohl take up auch diese Bedeutungen hat.

Dorothy took up Italian at eighty-four.

Dorothy begann mit vierundachtzig Italienisch zu lernen.

I have taken up swimming, and I am still learning the technique.

Ich habe mit dem Schwimmen angefangen und lerne noch die Technik.

8

at the edge of what you can do*an der Grenze des eigenen Könnens*

DEF

Working close to the current limit of your ability, where a task is difficult but still possible.

The phrase frames difficulty as productive challenge. It does not mean pushing into danger or ignoring pain; the edge is the boundary of present skill.

DE

Nahe an der aktuellen Fähigkeitsgrenze arbeiten, wo eine Aufgabe schwierig, aber noch möglich ist.

Die Wendung deutet Schwierigkeit als produktive Herausforderung. Sie bedeutet nicht, sich in Gefahr zu bringen oder Schmerzen zu ignorieren; edge ist die Grenze der gegenwärtigen Fähigkeit.

Making mistakes can mean you are working at the edge of what you can do.

Fehler zu machen kann bedeuten, dass du an der Grenze deines Könnens arbeitest.

The course keeps me at the edge of what I can do without overwhelming me.

Der Kurs bringt mich an meine Fähigkeitsgrenze, ohne mich zu überfordern.

9

belong to something with a calendar*zu einer Gruppe mit festen Terminen gehören*

DEF

To be part of a group or activity that meets at regular, scheduled times.

The phrase contrasts vague social intentions with a recurring commitment. With a calendar means the connection has a predictable structure, not that the group literally owns a calendar.

DE

Teil einer Gruppe oder Aktivität sein, die sich regelmäßig zu geplanten Zeiten trifft.

Die Formulierung stellt vagen sozialen Absichten eine wiederkehrende Verpflichtung gegenüber. With a calendar bedeutet eine vorhersehbare Struktur, nicht den wörtlichen Besitz eines Kalenders.

A weekly choir lets her belong to something with a calendar.

Ein wöchentlicher Chor lässt sie zu etwas mit festen Terminen gehören.

I joined a book club because I wanted to belong to something that met regularly.

Ich trat einem Buchclub bei, weil ich zu einer Gruppe gehören wollte, die sich regelmäßig trifft.



10

turn up*auftauchen · erscheinen · kommen*

DEF

To arrive or appear at a place, especially as expected or repeatedly.

A common informal British phrasal verb. In the episode, keep turning up means that reliable presence matters more than being naturally sociable or charming.

DE

An einem Ort ankommen oder erscheinen, besonders wenn dies erwartet wird oder wiederholt geschieht.

Ein häufiges informelles britisches Phrasal Verb. In der Folge bedeutet keep turning up, dass verlässliche Anwesenheit wichtiger ist als natürliche Geselligkeit oder Charme.

You do not have to be charming; you have to keep turning up.

Du musst nicht charmant sein; du musst nur immer wieder auftauchen.

Only six people turned up for the first class, but they returned every week.

Zur ersten Stunde kamen nur sechs Leute, aber sie kehrten jede Woche zurück.

11

put your people first*die eigenen Menschen an erste Stelle setzen · wichtige Beziehungen priorisieren*

DEF

To give priority to the relationships and people who matter most to you.

Your people is warm, informal language for close family, friends or chosen community. Put first describes priority in choices and time, not unconditional agreement or neglecting your own needs.

DE

Den Beziehungen und Menschen, die einem am wichtigsten sind, Vorrang geben.

Your people ist eine warme, informelle Bezeichnung für enge Familie, Freunde oder die selbst gewählte Gemeinschaft. Put first meint Priorität bei Entscheidungen und Zeit, nicht bedingungslose Zustimmung oder Selbstvernachlässigung.

The final habit is to put your people first.

Die letzte Gewohnheit ist, die eigenen Menschen an erste Stelle zu setzen.

She put her people first by protecting time for a weekly call.

Sie gab ihren Menschen Vorrang, indem sie Zeit für einen wöchentlichen Anruf reservierte.

12

same time next week?*gleiche Zeit nächste Woche?*

DEF

A short way to suggest repeating a meeting or activity at the same time the following week.

A natural elliptical question: the full form would be Shall we meet at the same time next week? Its light tone can turn a one-off encounter into a recurring ritual.

DE

Kurze Form, um vorzuschlagen, ein Treffen oder eine Aktivität in der folgenden Woche zur gleichen Zeit zu wiederholen.

Eine natürliche verkürzte Frage; vollständig wäre sie Shall we meet at the same time next week? Der leichte Ton kann aus einem einmaligen Treffen ein Ritual machen.

That was useful. Same time next week?

Das war hilfreich. Gleiche Zeit nächste Woche?

After their first walk, Maya asked, 'Same time next week?'

Nach ihrem ersten Spaziergang fragte Maya: „Gleiche Zeit nächste Woche?“



13

small enough to be embarrassing*klein genug, dass es fast peinlich wirkt*

DEF

So modest and easy that the action almost feels too insignificant to mention.

A deliberately playful exaggeration used to lower the barrier to starting a habit. It recommends a tiny first step, not literal shame.

DE

So bescheiden und einfach, dass die Handlung beinahe zu unbedeutend erscheint, um sie zu erwähnen.

Eine bewusst spielerische Übertreibung, die die Einstiegshürde für eine Gewohnheit senkt. Gemeint ist ein winziger erster Schritt, keine echte Scham.

Choose one habit small enough to be embarrassing.

Wähle eine Gewohnheit, die so klein ist, dass sie fast peinlich wirkt.

Her first goal was small enough to be embarrassing: walk for two minutes.

Ihr erstes Ziel war fast peinlich klein: zwei Minuten gehen.

14

put something in the diary*etwas in den Kalender eintragen · etwas fest einplanen*

DEF

To schedule an activity by recording it in your calendar or planner.

A common British expression. Diary here means a calendar or appointment book, not a private journal. Put it in the diary makes an intention concrete.

DE

Eine Aktivität planen, indem man sie im Kalender oder Terminplaner festhält.

Eine häufige britische Wendung. Diary bedeutet hier Kalender oder Terminkalender, nicht ein persönliches Tagebuch. Put it in the diary macht eine Absicht konkret.

If nothing excites you this week, put something in the diary.

Wenn dich diese Woche nichts begeistert, trag etwas in den Kalender ein.

Let us put lunch in the diary before the month gets busy.

Lass uns das Mittagessen eintragen, bevor der Monat voll wird.

15

a full life*ein erfülltes Leben · ein sinnerfülltes Leben*

DEF

A life rich in meaningful relationships, activities, experiences and purpose.

Full does not necessarily mean busy. In the episode it contrasts quality and meaning with simply accumulating more years.

DE

Ein Leben mit bedeutungsvollen Beziehungen, Aktivitäten, Erfahrungen und Sinn.

Full bedeutet nicht unbedingt beschäftigt. In der Folge steht es für Qualität und Sinn im Gegensatz zum bloßen Ansammeln weiterer Jahre.

A long life is not the goal; a full life is.

Ein langes Leben ist nicht das Ziel; ein erfülltes Leben ist es.

She built a full life around friends, learning and time outdoors.

Sie baute ein erfülltes Leben rund um Freunde, Lernen und Zeit im Freien auf.



16

keep something alive*etwas am Leben erhalten · etwas lebendig halten*

DEF

To continue caring for, maintaining or supporting something so that it survives or remains active.

It can be literal, as with plants, or figurative, as with a tradition, relationship, memory or idea. The object comes between keep and alive.

DE

Etwas weiter pflegen, erhalten oder unterstützen, damit es überlebt oder aktiv bleibt.

Die Wendung kann wörtlich für Pflanzen oder übertragen für Traditionen, Beziehungen, Erinnerungen und Ideen stehen. Das Objekt steht zwischen keep und alive.

Looking after the garden gives him a reason to keep it alive.

Die Gartenpflege gibt ihm einen Grund, ihn am Leben zu erhalten.

A monthly dinner helps them keep the friendship alive.

Ein monatliches Essen hilft ihnen, die Freundschaft lebendig zu halten.

17

work out*herausfinden · ermitteln · klären*

DEF

To discover, calculate or understand an answer through study or thought.

In the episode, scientists are still working out how much language learning contributes. This meaning differs from exercise and from a situation ending successfully.

DE

Durch Untersuchung oder Nachdenken eine Antwort entdecken, berechnen oder verstehen.

In der Folge untersuchen Forschende noch, wie stark Sprachenlernen beiträgt. Diese Bedeutung unterscheidet sich von Sport treiben und davon, dass etwas gut ausgeht.

Scientists are still working out how language learning affects the ageing brain.

Forschende untersuchen noch, wie sich Sprachenlernen auf das alternde Gehirn auswirkt.

We need to work out why the plan failed before we try again.

Wir müssen herausfinden, warum der Plan gescheitert ist, bevor wir es erneut versuchen.

