

Stop Saying “Scared”: Nervous, Anxious or Terrified?

English learning resource · DE

Line-by-line · English + German

84 lines

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

Martin, you used the word scared three times this morning.

Martin, du hast heute Morgen dreimal das Wort scared benutzt.

I had three worrying situations.

Ich hatte drei beunruhigende Situationen.

You had a presentation, you were waiting for an important result and a large dog ran towards you.

Du hattest eine Präsentation, hast auf ein wichtiges Ergebnis gewartet und ein großer Hund ist auf dich zugelaufen.

Exactly.

Genau.

I was scared, scared and scared.

Ich war scared, scared und scared.

The general meaning is possible, but English can be much more precise.

Die allgemeine Bedeutung ist möglich, aber im Englischen kann man viel genauer sein.

Then give me three better words.

Dann gib mir drei bessere Wörter.

Nervous, anxious and terrified.

Nervous, anxious und terrified.

Welcome to Your English Toolbox and Practice Arena Five-Minute English.

Willkommen bei Your English Toolbox und Practice Arena Five-Minute English.

I am Martin.

Ich bin Martin.

And I am Julia.

Und ich bin Julia.

Today we are replacing the general word scared with three more precise words: nervous, anxious and terrified.

Heute ersetzen wir das allgemeine Wort scared durch drei genauere Wörter: nervous, anxious und terrified.



They all involve fear or worry, but they describe different experiences.

Alle drei haben mit Angst oder Sorge zu tun, beschreiben aber unterschiedliche Erfahrungen.

Let us begin with nervous.

Beginnen wir mit nervous.

Nervous usually describes worry or tension before a specific event or performance.

Nervous beschreibt normalerweise Sorge oder Anspannung vor einem bestimmten Ereignis oder Auftritt.

Before my presentation, my hands felt cold and I kept checking my notes.

Vor meiner Präsentation waren meine Hände kalt und ich sah ständig meine Notizen durch.

You were nervous about the presentation.

Du warst wegen der Präsentation nervous.

We often feel nervous before an interview, an exam, a first date or a difficult conversation.

Vor einem Vorstellungsgespräch, einer Prüfung, einem ersten Date oder einem schwierigen Gespräch sind wir oft nervous.

For example: She felt nervous before speaking to the whole team.

Zum Beispiel: Sie war nervous, bevor sie vor dem gesamten Team sprach.

Or: I always get nervous when I have to fly.

Oder: Ich werde immer nervous, wenn ich fliegen muss.

Nervous can include excitement as well as fear.

Nervous kann neben Angst auch Aufregung enthalten.

The event matters to you, and you are waiting for it to happen.

Das Ereignis ist dir wichtig und du wartest darauf, dass es stattfindet.

Common patterns are nervous about something and nervous before something.

Übliche Strukturen sind nervous about something und nervous before something.

Our second word is anxious.

Unser zweites Wort ist anxious.

Anxious describes worry, unease or tension, often connected with uncertainty.

Anxious beschreibt Sorge, Unbehagen oder Anspannung, oft im Zusammenhang mit Unsicherheit.

You were waiting for an important medical result, and you could not concentrate on anything else.

Du hast auf ein wichtiges medizinisches Ergebnis gewartet und konntest dich auf nichts anderes konzentrieren.

I felt anxious about the result.

Ich war wegen des Ergebnisses anxious.

The worry continued because you did not know what would happen.

Die Sorge hielt an, weil du nicht wusstest, was passieren würde.



For example: Many employees are anxious about the possible changes at work.

Zum Beispiel: Viele Beschäftigte sind wegen der möglichen Veränderungen am Arbeitsplatz anxious.

Or: He became anxious when his daughter did not answer her phone.

Oder: Er wurde anxious, als seine Tochter nicht ans Telefon ging.

Anxious can be stronger or more persistent than nervous, but context matters.

Anxious kann stärker oder anhaltender als nervous sein, aber der Kontext ist entscheidend.

And using anxious in an everyday sentence does not automatically describe a medical condition.

Und die Verwendung von anxious in einem Alltagssatz beschreibt nicht automatisch eine medizinische Erkrankung.

The useful pattern here is anxious about something.

Die nützliche Struktur lautet hier anxious about something.

So I was nervous before the presentation, but anxious while waiting for uncertain news.

Ich war also vor der Präsentation nervous, aber beim Warten auf ungewisse Nachrichten anxious.

Exactly.

Genau.

Our third word is terrified.

Unser drittes Wort ist terrified.

Terrified means extremely frightened.

Terrified bedeutet, extreme Angst zu haben.

When the large dog ran towards me, I thought it was going to attack.

Als der große Hund auf mich zulief, dachte ich, er würde mich angreifen.

You were terrified.

Du warst terrified.

The fear was intense and immediate.

Die Angst war intensiv und unmittelbar.

For example: The passengers were terrified when the car began to slide on the ice.

Zum Beispiel: Die Fahrgäste waren terrified, als das Auto auf dem Eis zu rutschen begann.

Or: She is terrified of heights and cannot look down from a tall building.

Oder: Sie ist terrified of heights und kann von einem hohen Gebäude nicht nach unten schauen.

Common patterns are terrified of something, terrified by something and terrified that something may happen.

Übliche Strukturen sind terrified of something, terrified by something und terrified that something may happen.

Terrified is already a very strong word, so we usually do not need very.

Terrified ist bereits ein sehr starkes Wort, deshalb brauchen wir normalerweise kein very.



Absolutely terrified is possible when you want extra emphasis.

Absolutely terrified ist möglich, wenn du etwas zusätzlich betonen möchtest.

Let us compare the three words.

Vergleichen wir die drei Wörter.

Nervous often describes tension before a specific event.

Nervous beschreibt oft Anspannung vor einem bestimmten Ereignis.

Anxious often describes continuing worry about uncertainty or possible problems.

Anxious beschreibt oft anhaltende Sorge über Unsicherheit oder mögliche Probleme.

Terrified describes extreme fear.

Terrified beschreibt extreme Angst.

The situation and intensity help you choose.

Die Situation und die Intensität helfen dir bei der Wahl.

Time for a quick challenge.

Zeit für eine kurze Aufgabe.

Choose nervous, anxious or terrified before we answer.

Wähle nervous, anxious oder terrified, bevor wir antworten.

Situation one.

Situation eins.

You are about to begin your first driving lesson, and your stomach feels tight.

Du beginnst gleich deine erste Fahrstunde und dein Magen fühlt sich verkrampft an.

You are nervous.

Du bist nervous.

Situation two.

Situation zwei.

Your company may close a department, but nobody will give you clear information.

Dein Unternehmen könnte eine Abteilung schließen, aber niemand gibt dir klare Informationen.

You are anxious about what may happen.

Du bist anxious wegen dessen, was passieren könnte.

Situation three.

Situation drei.

You wake up and see smoke coming through the bedroom door.

Du wachst auf und siehst Rauch durch die Schlafzimmertür kommen.



You are terrified.

Du bist terrified.

Situation four.

Situation vier.

You have an interview tomorrow and you also feel excited about the opportunity.

Du hast morgen ein Vorstellungsgespräch und freust dich zugleich auf die Gelegenheit.

You are probably nervous, not terrified.

Du bist wahrscheinlich nervous, nicht terrified.

Now improve this sentence: I was scared.

Verbessere nun diesen Satz: I was scared.

Ask yourself two questions.

Stell dir zwei Fragen.

How intense was the feeling?

Wie intensiv war das Gefühl?

And was I facing an event, uncertainty or immediate danger?

Und stand ich vor einem Ereignis, vor Unsicherheit oder vor unmittelbarer Gefahr?

Then choose the precise word.

Wähle dann das genaue Wort.

On the episode page at yourenglishtoolbox.com, you can download the printable vocabulary guide and practise these contrasts with complete examples.

Auf der Episodenseite bei yourenglishtoolbox.com kannst du den druckbaren Vokabelleitfaden herunterladen und diese Unterschiede mit vollständigen Beispielen üben.

The direct link is in the episode description.

Der direkte Link steht in der Episodenbeschreibung.

Martin, how did the presentation go?

Martin, wie ist die Präsentation gelaufen?

It went well.

Sie lief gut.

I was nervous before it, but calm once I started.

Vorher war ich nervous, aber sobald ich anfang, war ich ruhig.

And the important result?

Und das wichtige Ergebnis?



Everything was fine, so I am no longer anxious.

Alles war in Ordnung, deshalb bin ich nicht mehr anxious.

What about the large dog?

Und was war mit dem großen Hund?

It wanted the sandwich in my hand.

Er wollte das Sandwich in meiner Hand.

Were you terrified?

Warst du terrified?

For three seconds.

Drei Sekunden lang.

Then I was hungry.

Danach hatte ich Hunger.

That is a much easier problem.

Das ist ein viel leichteres Problem.

See you next time, friends.

Bis zum nächsten Mal, Freunde.

Goodbye.

Auf Wiedersehen.

