

TRANSCRIPT · EPISODE 20

# The Need to Stop Is More Important Than Your Need to Run

Line-by-line · English + Deutsch

Your English Toolbox

Welcome to Your English Toolbox,

Willkommen zu deinem Englisch-Werkzeugkasten,

your slow English podcast where we train your ears step-by-step.

deinem langsamen Englisch-Podcast, in dem wir deine Ohren Schritt für Schritt trainieren.

I'm Martin.

Ich bin Martin.

And I'm Julia.

Und ich bin Julia.

Before we begin, I want to ask you for a small but very important favor.

Bevor wir beginnen, möchte ich dich um einen kleinen, aber sehr wichtigen Gefallen bitten.

If you learn even one helpful idea today, please write a short comment after listening.

Wenn du heute auch nur eine hilfreiche Idee lernst, schreibe bitte einen kurzen Kommentar, nachdem du zugehört hast.

Comments tell the platforms that our community is real and active.

Kommentare zeigen den Plattformen, dass unsere Gemeinschaft echt und aktiv ist.

They help more learners find the podcast and help us continue creating new episodes.

Sie helfen mehr Lernenden, den Podcast zu finden, und helfen uns, weiterhin neue Episoden zu erstellen.

Thank you for supporting this show with your voice.

Danke, dass du diese Show mit deiner Stimme unterstützt.

Part One: The Opening Message.

Teil Eins: Die Eröffnungsbotschaft.

Today, we explore an idea that sounds simple but is difficult to live.

Heute erkunden wir eine Idee, die einfach klingt, aber schwer zu leben ist.

The need to stop is more important than your need to run.

Die Notwendigkeit zu stoppen ist wichtiger als dein Bedürfnis zu rennen.

We live in a world that tells us to move faster and do more.

Wir leben in einer Welt, die uns sagt, schneller zu werden und mehr zu tun.

Learning to pause almost feels like breaking the rules.

Lernen, eine Pause einzulegen, fühlt sich fast an wie Regelbruch.

And yet slowing down changes everything.

Und doch verändert das Verlangsamen alles.

It changes how you think, how you learn, and how you feel.

Es verändert, wie du denkst, wie du lernst und wie du dich fühlst.

Part Two: The Illusion of Speed.

Teil Zwei: Die Illusion der Geschwindigkeit.

Many of us live with the feeling that we are behind, behind our goals and behind the people around us.

Viele von uns leben mit dem Gefühl, dass wir hinterherhinken, hinter unseren Zielen und hinter den Menschen um uns herum.

That pressure makes us run even when we have no energy.

Der Druck lässt uns rennen, selbst wenn wir keine Energie haben.

We jump from task to task and call it productivity.

Wir springen von Aufgabe zu Aufgabe und nennen es Produktivität.

But what if running faster is not the solution?

Aber was, wenn schneller zu rennen nicht die Lösung ist?

What if real progress begins when you stop?

Was, wenn echter Fortschritt beginnt, wenn du stoppst?

The mind is like a lake.

Der Geist ist wie ein See.

When the wind moves the surface, everything becomes cloudy.

Wenn der Wind die Oberfläche bewegt, wird alles trüb.

But when the wind stops, the water becomes still and clear.

Aber wenn der Wind stoppt, wird das Wasser still und klar.

The same happens inside us when we stop rushing.

Das Gleiche passiert in uns, wenn wir aufhören zu hetzen.

Stopping is not laziness.

Stoppen ist keine Faulheit.

It is intentional stillness.

Es ist absichtliche Stille.

It is the moment when you reconnect with what matters.

Es ist der Moment, in dem du dich wieder mit dem verbindest, was wichtig ist.

Part Three.

Teil Drei.

Story One: Arianna Huffington.

Geschichte Eins: Arianna Huffington.

Let's begin with a powerful real story.

Lass uns mit einer kraftvollen wahren Geschichte beginnen.

Arianna Huffington believed success meant constant motion.

Arianna Huffington glaubte, dass Erfolg ständige Bewegung bedeutete.

She worked almost 18 hours a day and slept very little.

Sie arbeitete fast 18 Stunden am Tag und schlief sehr wenig.

Until one morning, she collapsed at her desk.

Bis sie eines Morgens an ihrem Schreibtisch zusammenbrach.

She broke her cheekbone and woke up in a pool of blood.

Sie brach sich den Wangenknochen und wachte in einer Blutlache auf.

That moment changed her life completely.

Dieser Moment veränderte ihr Leben komplett.

She began asking a new question, "What is the point of running if the race destroys you?"

Sie begann, eine neue Frage zu stellen: "Was bringt es zu rennen, wenn das Rennen dich zerstört?"

She started studying sleep, balance, and mindfulness.

Sie begann, Schlaf, Balance und Achtsamkeit zu studieren.

Later, she left the company she had built and created Thrive Global.

Später verließ sie das Unternehmen, das sie aufgebaut hatte, und gründete Thrive Global.

And she became more effective and more creative than before, because real productivity comes from presence, not pressure.

Und sie wurde effektiver und kreativer als zuvor, denn echte Produktivität kommt von Präsenz, nicht von Druck.

Part Four.

Teil Vier.

Story

Geschichte

Two: Keanu Reeves.

Zwei: Keanu Reeves.

The second story comes from actor Keanu Reeves.

Die zweite Geschichte stammt von Schauspieler Keanu Reeves.

He is known for being calm, humble, and kind, but he has lived through enormous personal loss.

Er ist bekannt dafür, ruhig, bescheiden und freundlich zu sein, aber er hat enorme persönliche Verluste erlebt.

He lost his closest friend, his partner, and even his child.

Er verlor seinen engsten Freund, seinen Partner und sogar sein Kind.

Instead of running from pain, he slowed down.

Anstatt vor dem Schmerz zu fliehen, verlangsamte er sich.

He lived quietly, reading in cafes and riding the subway.

Er lebte ruhig, las in Cafés und fuhr mit der U-Bahn.

That quietness became his strength.

Diese Ruhe wurde zu seiner Stärke.

When someone asked how he stayed grounded, he gave a simple answer.

Als ihn jemand fragte, wie er geerdet blieb, gab er eine einfache Antwort.

"Sometimes simple things are the most difficult to achieve, simplicity, silence, and a smile."

"Manchmal sind die einfachsten Dinge die schwierigsten zu erreichen: Einfachheit, Stille und ein Lächeln."

Slowing down did not reduce his success.

Das Verlangsamten verringerte nicht seinen Erfolg.

It made him more respected, more admired, and more human.

Es machte ihn respektierter, bewunderter und menschlicher.

When he stopped chasing the world, the world came to him.

Als er aufhörte, der Welt nachzujagen, kam die Welt zu ihm.

Part Five: What Mindfulness Really Means.

Teil Fünf: Was Achtsamkeit wirklich bedeutet.

Many people imagine mindfulness as something complicated, but it is simple.

Viele Menschen stellen sich Achtsamkeit als etwas Kompliziertes vor, aber sie ist einfach.

Mindfulness is the art of noticing.

Achtsamkeit ist die Kunst des Wahrnehmens.

Noticing your breath, your thoughts, your emotions, and your reactions.

.....  
Das Wahrnehmen deines Atems, deiner Gedanken, deiner Emotionen und deiner Reaktionen.

Jon Kabat-Zinn defines it as paying attention on purpose in the present moment without judgment.

.....  
Jon Kabat-Zinn definiert es als absichtliche Aufmerksamkeit im gegenwärtigen Moment ohne Urteil.

That small pause creates space, and in that space, you find freedom.

.....  
Diese kleine Pause schafft Raum, und in diesem Raum findest du Freiheit.

You realize you don't need to react automatically.

.....  
Du erkennst, dass du nicht automatisch reagieren musst.

You don't need to push through exhaustion.

.....  
Du musst nicht durch Erschöpfung hindurchdrücken.

You can choose the next step instead of repeating old habits.

.....  
Du kannst den nächsten Schritt wählen, anstatt alte Gewohnheiten zu wiederholen.

Mindfulness transforms life from a race into a practice.

.....  
Achtsamkeit verwandelt das Leben von einem Rennen in eine Praxis.

Part Six: The Cost of Constant Running.

.....  
Teil Sechs: Die Kosten des ständigen Rennens.

Most of us are addicted to running mentally.

.....  
Die meisten von uns sind mental süchtig nach dem Rennen.

We run toward goals, deadlines, and pressure.

.....  
Wir rennen auf Ziele, Fristen und Druck zu.

We believe slowing down means falling behind.

.....  
Wir glauben, dass langsamer werden bedeutet, hinterherzuhinken.

But when you never rest, your attention becomes scattered.

.....  
Aber wenn du dich nie ausruhst, wird deine Aufmerksamkeit zerstreut.

You lose clarity, depth, and joy.

.....  
Du verlierst Klarheit, Tiefe und Freude.

Learning becomes mechanical instead of meaningful.

.....  
Lernen wird mechanisch statt bedeutungsvoll.

It is like trying to fill a shaking glass with water; most of the water spills out.

.....  
Es ist, als würdest du versuchen, ein wackelndes Glas mit Wasser zu füllen; das meiste Wasser läuft heraus.

The same happens with knowledge.

.....  
Das Gleiche passiert mit Wissen.

Nothing stays when the mind is shaking.

.....  
Nichts bleibt, wenn der Geist wackelt.

That is why stopping is essential.

.....  
Deshalb ist das Stoppen unerlässlich.

Stopping is not failure.

.....  
Stoppen ist kein Versagen.

Stopping is where understanding begins.

.....  
Stoppen ist der Punkt, an dem das Verständnis beginnt.

Part 7:

.....  
Teil 7:

Mindfulness and English Learning.

.....  
Achtsamkeit und Englischlernen.

Now, let's connect this philosophy to English learning.

.....  
Lass uns diese Philosophie jetzt mit dem Englischlernen verbinden.

Many learners want fast results.

.....  
Viele Lernende wollen schnelle Ergebnisse.

But language learning is not a sprint; it is a long walk through a forest.

.....  
Aber Sprachenlernen ist kein Sprint; es ist ein langer Spaziergang durch einen Wald.

If you run, you miss the details that matter.

.....  
Wenn du rennst, verpasst du die wichtigen Details.

This is why we teach slow English.

.....  
Deshalb lehren wir langsames Englisch.

Real fluency comes from mindful repetition.

.....  
Echte Flüssigkeit kommt von achtsamer Wiederholung.

When you slow down, your brain finally absorbs what you hear.

.....  
Wenn du langsamer wirst, nimmt dein Gehirn endlich auf, was du hörst.

Mindfulness helps at every stage.

.....  
Achtsamkeit hilft in jeder Phase.

When you listen, listen fully.

.....  
Wenn du zuhörst, höre vollständig zu.

When you speak, notice your pronunciation.

.....  
Wenn du sprichst, achte auf deine Aussprache.

When you study vocabulary, feel the rhythm of the words.

.....  
Wenn du Vokabeln lernst, fühle den Rhythmus der Wörter.

It is not about studying more; it is about studying with awareness.

.....  
Es geht nicht darum, mehr zu lernen; es geht darum, mit Bewusstsein zu lernen.

Part 8: Practical Mindful English Habits.

.....  
Teil 8: Praktische achtsame Englischgewohnheiten.

Here are simple ways to apply mindfulness to English.

.....  
Hier sind einfache Möglichkeiten, Achtsamkeit auf Englisch anzuwenden.

Mindful listening means focusing on the sound of each word.

.....  
Achtsames Zuhören bedeutet, sich auf den Klang jedes Wortes zu konzentrieren.

Notice pauses, tone, and emotion.

.....  
Achte auf Pausen, Ton und Emotion.

Mindful speaking means taking a breath before you speak; say the sentence slowly and clearly.

Achtsames Sprechen bedeutet, einen Atemzug zu nehmen, bevor du sprichst; sage den Satz langsam und deutlich.

Mindful reading means stopping after a paragraph;

Achtsames Lesen bedeutet, nach einem Absatz zu stoppen;

let the meaning settle.

lass die Bedeutung sich setzen.

Mindful writing means writing slowly and enjoying the process; feel your ideas turning into language.

Achtsames Schreiben bedeutet, langsam zu schreiben und den Prozess zu genießen; fühle, wie deine Ideen in Sprache verwandelt werden.

Part 9: Final Reflection.

Teil 9: Letzte Reflexion.

When we stop running, something magical appears; we start hearing life again.

Wenn wir aufhören zu rennen, erscheint etwas Magisches; wir beginnen, das Leben wieder zu hören.

Learning becomes lighter and more joyful.

Lernen wird leichter und freudiger.

Thich Nhat Hanh said, "Smile, breathe, and go slowly."

Thich Nhat Hanh sagte: "Lächle, atme und gehe langsam."

That sentence contains everything.

Dieser Satz enthält alles.

When you learn slowly, you understand deeply.

Wenn du langsam lernst, verstehst du tief.

When you speak slowly, you connect honestly.

Wenn du langsam sprichst, verbindest du dich ehrlich.

When you live slowly, you live more completely.

Wenn du langsam lebst, lebst du vollständiger.

So take a breath.

Also atme tief durch.

Your need to stop is more important than your need to run.

Dein Bedürfnis zu stoppen ist wichtiger als dein Bedürfnis zu rennen.

If you enjoyed this episode, please write a short comment before you go.

Wenn dir diese Episode gefallen hat, schreibe bitte einen kurzen Kommentar, bevor du gehst.

Comments tell the platforms that our community is real and active.

Kommentare zeigen den Plattformen, dass unsere Gemeinschaft echt und aktiv ist.

Your support helps us continue creating new mindful episodes every week.

Deine Unterstützung hilft uns, weiterhin jede Woche neue achtsame Episoden zu erstellen.

Tell us how slowing down has helped your English or what topic you want next.

Sag uns, wie das Verlangsamen dir beim Englischlernen geholfen hat oder welches Thema du als nächstes möchtest.

Thank you for listening.

Danke fürs Zuhören.