

VOCABULARY · EPISODE 20

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

Key words & expressions · English + Deutsch

Your English Toolbox

1

to burn out

ausbrennen · sich erschöpfen

DEF

to become physically and emotionally exhausted from sustained overwork or stress

Burnout is different from being tired — it is a deep exhaustion where motivation disappears. Common in language learners who study too intensely without breaks.

DE

Körperlich und emotional durch anhaltende Überarbeitung oder Stress erschöpft werden.

Burnout ist anders als Müdigkeit — es ist eine tiefe Erschöpfung, bei der die Motivation verschwindet.

She burned out after six months of studying English for five hours a day.

She burned out after six months of studying English for five hours a day. -> Sie brannte nach sechs Monaten, in denen sie täglich fünf Stunden Englisch lernte, aus.

Prevent burnout by keeping your daily study short, consistent, and enjoyable.

Prevent burnout by keeping your daily study short, consistent, and enjoyable. -> Beuge dem Ausbrennen vor, indem du dein tägliches Lernen kurz, beständig und angenehm hältst.

2

to take a step back

einen Schritt zurücktreten · Abstand gewinnen

DEF

to pause and create mental distance from a situation in order to see it more clearly

Take a step back is a metacognitive move — you stop being inside the problem and observe it from the outside. Essential for language learners who lose perspective after a difficult week.

DE

Innehalten und mentale Distanz zu einer Situation schaffen, um sie klarer zu sehen.

Das ist ein metakognitiver Schritt — man hört auf, im Problem zu stecken und beobachtet es von außen.

When you feel stuck, take a step back — you have probably made more progress than you think.

When you feel stuck, take a step back. -> Wenn du dich feststeckend fühlst, tritt einen Schritt zurück.

She took a step back from her intense study schedule and realised she needed more fun in her learning.

She took a step back from her intense study schedule. -> Sie trat einen Schritt zurück von ihrem intensiven Lernplan.

3

to pace yourself

sich einteilen · das Tempo halten

DEF

to control the speed and effort you put into something over time so you do not exhaust yourself

Pace yourself is advice from endurance sports — the runner who goes fastest at the start often finishes last. In language learning, pacing is choosing to be consistent rather than explosive.

DE

Geschwindigkeit und Aufwand über die Zeit kontrollieren, um sich nicht zu erschöpfen.

Rat aus dem Ausdauersport — der Läufer, der am schnellsten startet, kommt oft als letzter an.

Pace yourself — learning a little every day beats studying for six hours on Sunday.

Pace yourself — learning a little every day beats studying for six hours on Sunday. -> Teil dir dein Pensum ein — täglich ein wenig zu lernen schlägt sechs Stunden am Sonntag.

The fastest learners pace themselves well; they never study until exhaustion.

The fastest learners pace themselves well. -> Die schnellsten Lernenden teilen sich ihr Tempo gut ein.

4

to recharge

aufladen · Energie tanken

DEF

to rest and recover energy, especially after a period of effort or stress

Like a battery, the brain needs to recharge. Sleep, play, and nature all recharge mental energy. For language learners, recharging is not laziness — it is a required part of the process.

DE

Ausruhen und Energie erholen, besonders nach einer Anstrengungsphase.

Wie eine Batterie muss das Gehirn aufgeladen werden. Schlaf, Spiel und Natur laden mentale Energie auf.

Take a weekend off from studying to fully recharge — you will return sharper.

Take a weekend off from studying to fully recharge. -> Nimm ein Lernfreies Wochenende, um vollständig aufzuladen.

An hour of walking in nature recharges the mind better than an hour on social media.

An hour of walking in nature recharges the mind better than an hour on social media. -> Eine Stunde Naturspaziergang lädt den Geist besser auf als eine Stunde in sozialen Medien.

5

a wake-up call

ein Weckruf · der Schuss vor den Bug

DEF

an event or experience that makes you realise you need to change something urgently

The literal wake-up call was from hotels — a phone call to wake you at a specific time. Figuratively, it is the moment you suddenly understand something important you have been ignoring.

DE

Ein Ereignis oder Erlebnis, das dir klar macht, dass du dringend etwas ändern musst.

Der buchstäbliche Weckruf kam aus Hotels. Im übertragenen Sinne ist es der Moment, in dem du plötzlich etwas Wichtiges verstehst.

Getting completely lost in a simple conversation was the wake-up call she needed to start practising speaking.

Getting lost in a simple conversation was the wake-up call she needed. -> In einem einfachen Gespräch verloren zu gehen war ihr Weckruf.

Failing that job interview in English was a wake-up call — and the best thing that ever happened to my learning.

Failing that job interview in English was a wake-up call. -> Das Scheitern beim Vorstellungsgespräch auf Englisch war ein Weckruf.

6

to hit a wall

gegen eine Wand laufen · auf eine Mauer stoßen

DEF

to reach a point where you can no longer make progress, usually from exhaustion or a lack of new input

Hitting a wall is physical — runners feel it, language learners feel it. It is a plateau so sharp it feels like a sudden barrier. The remedy is usually rest, not more effort.

DE

Einen Punkt erreichen, an dem kein Fortschritt mehr möglich ist.

Gegen eine Wand laufen ist physisch — Läufer spüren es, Sprachlernende auch.

After three months of rapid progress, she hit a wall — nothing seemed to improve for weeks.

After three months of rapid progress, she hit a wall. -> Nach drei Monaten schnellem Fortschritt lief sie gegen eine Wand.

When you hit a wall in learning, try switching from active study to passive listening for a few days.

When you hit a wall in learning, try switching from active study to passive listening. -> Wenn du gegen eine Wand läufst, versuche, von aktivem Lernen auf passives Zuhören umzusteigen.

7 to run on empty auf Reserve laufen · auf Fumes fahren

DEF

to continue working or functioning even though you have no energy, motivation, or resources left

Run on empty is a powerful metaphor from cars running out of fuel. It describes the dangerous state of pushing yourself beyond your limits — exactly what leads to burnout. Key for anyone who studies English intensively without rest.

DE

Weiterarbeiten oder funktionieren, obwohl keine Energie, Motivation oder Ressourcen mehr vorhanden sind.

Kraftvolle Metapher aus der Autowelt, wenn der Tank leer ist — beschreibt den gefährlichen Zustand des Überanstrengung.

If you study English for four hours without a break, you'll be running on empty by the third hour.

If you study English for four hours without a break, you'll be running on empty by the third hour. -> Wenn du vier Stunden ohne Pause Englisch lernst, läufst du ab der dritten Stunde auf Reserve.

She kept recording podcast episodes even when she was running on empty — and the quality showed it.

She kept recording podcast episodes even when she was running on empty — and the quality showed it. -> Sie nahm weiterhin Podcast-Folgen auf, auch als sie auf Fumes fuhr — und die Qualität zeigte es.

8 to take stock Bilanz ziehen · die Lage nüchtern einschätzen

DEF

to pause and carefully assess your situation, progress, or resources before deciding what to do next

Take stock comes from stocktaking in a shop — counting what you have before restocking. In life and in English learning, it means stopping to honestly evaluate where you are. Needed before every new learning plan.

DE

Innehalten und die eigene Situation, den Fortschritt oder die Ressourcen sorgfältig bewerten, bevor man entscheidet, was als Nächstes zu tun ist.

Kommt aus dem Geschäftsleben — Inventur machen, bevor man neu auffüllt. Im Lernen: ehrlich einschätzen, wo man steht.

Before starting a new English course, take stock of what you already know and what still confuses you.

Before starting a new English course, take stock of what you already know and what still confuses you. -> Bevor du einen neuen Englischkurs beginnst, zieh Bilanz, was du schon weißt und was dich noch verwirrt.

Sometimes the most useful thing you can do is take stock and realise you've made more progress than you thought.

Sometimes the most useful thing you can do is take stock and realise you've made more progress than you thought. -> Manchmal ist das Nützlichste, was du tun kannst, Bilanz zu ziehen und zu merken, dass du mehr Fortschritte gemacht hast, als du dachtest.

9

to wind down

langsam entspannen · zur Ruhe kommen

DEF

to gradually relax or reduce activity, especially after a period of intense work or stress

Wind down is the opposite of powering up — it's the process of letting tension and effort gradually decrease. Critical for learning: the brain consolidates information during rest, so winding down after study is actually part of learning.

DE

Sich schrittweise entspannen oder die Aktivität reduzieren, besonders nach einer intensiven Arbeits- oder Stressphase.

Das Gegenteil von Hochfahren — der Prozess, Spannung und Anstrengung schrittweise abzubauen.

After an intense study session, wind down with something gentle — a walk, some music, or a calm podcast.

After an intense study session, wind down with something gentle — a walk, some music, or a calm podcast. -> Nach einer intensiven Lernsession langsam entspannen mit etwas Sanftem — einem Spaziergang, Musik oder einem ruhigen Podcast.

Martin winds down each evening by speaking ten English sentences quietly to himself before bed.

Martin winds down each evening by speaking ten English sentences quietly to himself before bed. -> Martin kommt jeden Abend zur Ruhe, indem er leise zehn englische Sätze vor dem Schlafengehen zu sich selbst spricht.

10

to crash

zusammenbrechen · völlig einbrechen

DEF

to suddenly and completely lose energy, motivation, or ability to continue functioning — to collapse physically or mentally

Crash (used metaphorically) is what happens after you've been running on empty for too long. It's sudden and complete, unlike gradually winding down. Knowing the warning signs before you crash is key to sustainable learning.

DE

Plötzlich und vollständig Energie, Motivation oder die Fähigkeit zu verlieren, weiterzumachen — körperlich oder mental kollabieren.

Was passiert, nachdem man zu lange auf Reserve gelaufen ist — plötzlich und vollständig, nicht schrittweise.

After three weeks of daily four-hour study sessions, she completely crashed and couldn't open her textbook for a month.

After three weeks of daily four-hour study sessions, she completely crashed and couldn't open her textbook for a month. -> Nach drei Wochen täglicher vierstündiger Lernsessions brach sie völlig zusammen und konnte einen Monat lang ihr Lehrbuch nicht öffnen.

If you push too hard without rest, your motivation will crash — and it's much harder to recover than to prevent.

If you push too hard without rest, your motivation will crash — and it's much harder to recover than to prevent. -> Wenn du dich ohne Ruhe zu sehr drängst, wird deine Motivation einbrechen — und es ist viel schwerer, sich zu erholen, als vorzubeugen.