TRANSCRIPT · EPISODE 204

Who Are You in English?

English learning resource · DE

Line-by-line · English + German

297 lines

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

There is an experiment I want to tell you about before we do anything else.

Ich möchte dir zuerst von einem Experiment erzählen.

Go on.

Erzähl.

A group of researchers invited people who spoke two languages fluently.

Eine Forschungsgruppe lud Menschen ein, die zwei Sprachen fließend sprachen.

And they gave them a personality test.

Und sie ließen sie einen Persönlichkeitstest machen.

A normal one?

Einen normalen?

A standard one.

Einen standardisierten.

The kind that measures how outgoing you are, how agreeable, how organised.

Einen, der misst, wie aufgeschlossen, verträglich und organisiert man ist.

And?

Und?

And then they gave them the same test again.

Danach machten sie denselben Test noch einmal.

Same people.

Dieselben Personen.

Same questions.

Dieselben Fragen.

The same week?

In derselben Woche?

In one of their studies, the same session.

In einer ihrer Studien sogar in derselben Sitzung.

So the results were identical.

Also waren die Ergebnisse identisch.

The results were not identical.

Die Ergebnisse waren nicht identisch.

What was different?

Was war anders?

One version of the test was in Spanish.

Eine Version des Tests war auf Spanisch.

The other was in English.

Die andere war auf Englisch.

And that changed the answers.

Und das veränderte die Antworten.

That changed the answers.

Das veränderte die Antworten.

In that study, the same people answered twice in one session.

In dieser Studie antworteten dieselben Personen zweimal in einer Sitzung.

Some of their answers were different.

Einige ihrer Antworten waren unterschiedlich.

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 für das echte Leben trainiert.

I am Martin.

Ich bin Martin.

And I am Julia.

Und ich bin Julia.

Today we are exploring a feeling many English learners recognise.

Heute erkunden wir ein Gefühl, das viele Englischlernende kennen.

Sometimes it sounds like a complaint.

Manchmal klingt es wie eine Beschwerde.

In English, I am not myself.

Auf Englisch bin ich nicht ich selbst.

In my language I am funny.

In meiner Sprache bin ich witzig.

In English I am boring.

Auf Englisch bin ich langweilig.

I have a personality and it does not fit through my English.

Ich habe eine Persönlichkeit, die nicht durch mein Englisch passt.

And every time somebody tells us that, the easy answer is, keep studying, it will come.

Wenn uns das jemand sagt, lautet die einfache Antwort: Lern weiter, das kommt schon.

That answer is not wrong.

Diese Antwort ist nicht falsch.

It is not wrong, but it is not the whole truth.

Sie ist nicht falsch, aber nicht die ganze Wahrheit.

Because what you are describing is real.

Denn was du beschreibst, ist real.

People have studied experiences like this, and they have some interesting ideas.

Solche Erfahrungen wurden erforscht, und es gibt interessante Erklärungsansätze.

Let us go back to the study, because I want our friends to know it is serious work.

Kehren wir zur Studie zurück, damit unsere Freunde wissen, dass es ernsthafte Forschung ist.

It was published in two thousand and six, in a journal of personality research, by a team led by a researcher called Nairán Ramírez-Esparza.

Sie wurde 2006 in einer Fachzeitschrift zur Persönlichkeitsforschung von einem Team um Nairán Ramírez-Esparza veröffentlicht.

And the test?

Und der Test?

The Big Five.

Der Big Five.

Forty-four questions.

Vierundvierzig Fragen.

It is one widely used personality questionnaire in psychology.

Es ist ein in der Psychologie häufig verwendeter Persönlichkeitsfragebogen.

And the participants?

Und die Teilnehmenden?

Highly fluent Spanish-English bilinguals, in the United States and in Mexico.

Sehr fließende spanisch-englisch Zweisprachige in den USA und Mexiko.

And the result held up?

Und bestätigte sich das Ergebnis?

That is the important part.

Das ist der wichtige Punkt.

They studied three separate groups of bilingual people.

Sie untersuchten drei getrennte Gruppen zweisprachiger Menschen.

A similar pattern appeared in all three groups.

In allen drei Gruppen zeigte sich ein ähnliches Muster.

In two groups the tests were at least a week apart.

In zwei Gruppen lagen die Tests mindestens eine Woche auseinander.

Which traits changed?

Welche Merkmale veränderten sich?

Three of their scores changed on average.

Drei ihrer Werte veränderten sich im Durchschnitt.

That does not mean every person changed in the same way.

Das heißt nicht, dass sich alle auf dieselbe Weise veränderten.

How outgoing people were.

Wie aufgeschlossen sie waren.

How agreeable.

Wie verträglich sie waren.

And how conscientious, which means roughly how organised and dutiful.

Und ihre Gewissenhaftigkeit, also ungefähr, wie organisiert und pflichtbewusst sie waren.

And before anybody says it.

Und bevor es jemand sagt.

Say it.

Sag es.

Maybe the Spanish translation of the test was just badly worded.

Vielleicht war die spanische Übersetzung des Tests schlecht formuliert.

They checked.

Sie haben es überprüft.

Their analyses did not find evidence that the pattern was explained by translation or unusual individual questions.

Ihre Analysen fanden keinen Hinweis darauf, dass die Übersetzung oder ungewöhnliche Einzelfragen das Muster erklärten.

So what is actually happening?

Was passiert also tatsächlich?

This is where it gets interesting, because researchers have a possible explanation.

Jetzt wird es interessant, denn Forschende haben eine mögliche Erklärung.

People assume you have two personalities.

Man nimmt an, dass du zwei Persönlichkeiten hast.

And you do not.

Das ist aber nicht so.

You are one person, but different situations can bring different parts of you forward.

Du bist eine Person, doch verschiedene Situationen können verschiedene Seiten von dir hervorbringen.

Explain a frame.

Erkläre, was ein Rahmen ist.

A frame is the whole invisible set of rules about how people behave in a situation.

Ein Rahmen ist die unsichtbare Gesamtheit der Regeln, wie sich Menschen in einer Situation verhalten.

How close you stand.

Wie nah man beieinander steht.

How loud you are.

Wie laut man spricht.

Whether you interrupt.

Ob man unterbricht.

Whether you say what you think immediately or wrap it in three polite sentences first.

Ob man seine Meinung sofort sagt oder sie erst in drei höfliche Sätze verpackt.

And language can be one of those signals.

Und die Sprache kann eines dieser Signale sein.

Yes.

Ja.

Language, culture and the situation around us can all play a part.

Sprache, Kultur und die Situation um uns herum können alle eine Rolle spielen.

The mix can be different for each person.

Die Mischung kann für jeden Menschen anders sein.

So changing language might bring a different frame to mind.

Ein Sprachwechsel könnte also einen anderen Rahmen hervorrufen.

It might.

Das könnte sein.

But language alone does not explain everyone’s experience.

Aber die Sprache allein erklärt nicht die Erfahrung aller Menschen.

Researchers call this possible process cultural frame switching.

Forschende nennen diesen möglichen Prozess kulturellen Rahmenwechsel.

We also explored a related feeling in episode thirty-two.

Ein ähnliches Gefühl haben wir auch in Folge zweiunddreißig erkundet.

Today we are returning to it with a closer look at the research.

Heute greifen wir es wieder auf und sehen uns die Forschung genauer an.

And here is the sentence I want you to keep.

Und diesen Satz möchte ich dir mitgeben.

You are not being fake in one of your languages.

Du verstellst dich in keiner deiner Sprachen.

You may find it easier to show different parts of yourself in different situations.

Vielleicht fällt es dir in verschiedenen Situationen leichter, unterschiedliche Seiten von dir zu zeigen.

Now I want to make this concrete, because this is still abstract.

Ich möchte das konkret machen, denn es ist noch abstrakt.

Let me tell you about Camila.

Ich erzähle dir von Camila.

Invented?

Erfunden?

Invented from several real people.

Erfunden ausgehend von mehreren realen Personen.

Camila is from Belo Horizonte, in Brazil, and she is an engineer in Dublin.

Camila kommt aus Belo Horizonte in Brasilien und arbeitet als Ingenieurin in Dublin.

She has been there four years.

Sie lebt seit vier Jahren dort.

Her English is excellent.

Ihr Englisch ist ausgezeichnet.

Technically excellent?

Technisch ausgezeichnet?

Technically excellent.

Technisch ausgezeichnet?

She writes reports that her manager barely edits.

Sie schreibt Berichte, die ihr Vorgesetzter kaum bearbeitet.

And how do her colleagues describe her?

Und wie beschreiben ihre Kollegen sie?

This is the whole episode in one word.

Diese ganze Folge lässt sich in einem Wort zusammenfassen.

Quiet.

Still.

Quiet.

Still.

In her performance review, somebody wrote that she should contribute more in meetings.

In ihrer Leistungsbeurteilung stand, sie solle sich in Besprechungen mehr einbringen.

And how do her friends in Brazil describe her?

Und wie beschreiben ihre Freunde in Brasilien sie?

Her oldest friend describes her as the one who never lets anybody else finish a sentence.

Ihre älteste Freundin sagt, dass sie niemanden einen Satz beenden lässt.

The same woman.

Dieselbe Frau.

The same woman, in the same month.

Dieselbe Frau, im selben Monat.

And the painful part is she believes the Dublin version.

Und das Schmerzhafte ist, dass sie die Dubliner Version glaubt.

That is the painful part.

Das ist das Schmerzhafte.

She has started to think of herself as a quiet person who used to be loud.

Sie hält sich inzwischen für einen stillen Menschen, der früher laut war.

And she is not.

Und das ist sie nicht.

She is the same person in both places.

Sie ist an beiden Orten dieselbe Person.

The language, the workplace and the people around her may all affect how easily she joins in.

Sprache, Arbeitsplatz und Menschen um sie herum können beeinflussen, wie leicht sie sich einbringt.

And this is the moment to separate two things that get confused, because they are not the same problem.

Jetzt müssen wir zwei Dinge trennen, die oft verwechselt werden, denn es sind unterschiedliche Probleme.

Go on.

Erzähl.

One is vocabulary.

Das eine ist der Wortschatz.

You do not have the word.

Dir fehlt das Wort.

That may be a vocabulary problem, and learning useful words can help.

Das kann ein Wortschatzproblem sein, und nützliche Wörter zu lernen kann helfen.

And the other?

Und das andere?

The other is timing.

Das andere ist das Timing.

Humour is timing.

Humor braucht Timing.

Interrupting politely is timing.

Höflich zu unterbrechen braucht Timing.

Knowing when a group is about to change subject, and getting in before it does.

Zu wissen, wann eine Gruppe das Thema wechseln will, und vorher einzusteigen.

And that is not in a vocabulary list.

Und das steht nicht auf einer Vokabelliste.

A vocabulary list alone cannot teach you every part of a conversation.

Eine Vokabelliste allein kann dir nicht alles über ein Gespräch beibringen.

That is why people with very high English still feel like a smaller version of themselves.

Deshalb fühlen sich selbst Menschen mit sehr gutem Englisch manchmal wie eine kleinere Version ihrer selbst.

So even when you know the words, joining in can still be hard.

Selbst wenn man die Wörter kennt, kann es also schwer sein mitzumachen.

Yes.

Ja.

Timing, confidence and the people around you can all matter.

Timing, Selbstvertrauen und die Menschen um dich herum können alle eine Rolle spielen.

Right.

Gut.

Now tell them the strange part, because there is something here that works in their favour.

Erzähl ihnen jetzt den überraschenden Teil, denn hier gibt es etwas zu ihrem Vorteil.

There is, and almost nobody knows it.

Ja, und kaum jemand weiß davon.

A different language can sometimes change the way people respond to a decision.

Eine andere Sprache kann manchmal verändern, wie Menschen auf eine Entscheidung reagieren.

Say that again.

Sag das noch einmal.

In some experiments, people made different choices in a foreign language.

In manchen Experimenten trafen Menschen in einer Fremdsprache andere Entscheidungen.

Different does not automatically mean better.

Anders bedeutet nicht automatisch besser.

Who found this?

Wer hat das herausgefunden?

A line of research from the laboratory of Boaz Keysar, at the University of Chicago, with Albert Costa in Barcelona and others.

Eine Forschungsrichtung aus dem Labor von Boaz Keysar an der University of Chicago, mit Albert Costa in Barcelona und weiteren Forschenden.

And what did they find?

Und was fanden sie heraus?

In some experiments, people responded differently to risks and to the way choices were presented.

In manchen Experimenten reagierten Menschen anders auf Risiken und darauf, wie Optionen dargestellt wurden.

The result depends on the task.

Das Ergebnis hängt von der Aufgabe ab.

It does not prove that every decision in a foreign language is more rational.

Das beweist nicht, dass jede Entscheidung in einer Fremdsprache rationaler ist.

And the strongest one?

Und das stärkste Ergebnis?

One result is uncomfortable.

Ein Ergebnis ist unangenehm.

In one experiment, people imagined pushing one person to save five.

In einem Experiment stellten sich Menschen vor, eine Person zu stoßen, um fünf zu retten.

And?

Und?

Eighteen per cent said yes in their first language.

Achtzehn Prozent sagten in ihrer Erstsprache Ja.

Forty-four per cent said yes in a foreign language.

Vierundvierzig Prozent sagten in einer Fremdsprache Ja.

That is one experiment, not a rule about everybody.

Das ist ein Experiment, keine Regel für alle.

More than twice.

Mehr als doppelt so viele.

More than twice.

Mehr als doppelt so viele.

Why?

Warum?

One possible explanation is psychological distance.

Eine mögliche Erklärung ist psychologische Distanz.

Researchers are still debating how the effect works.

Forschende diskutieren weiterhin, wie dieser Effekt funktioniert.

Explain it simply.

Erkläre es einfach.

Imagine learning your first language at home, with the people around you.

Stell dir vor, du hast deine erste Sprache zu Hause mit den Menschen um dich herum gelernt.

And the second one?

Und die zweite?

Perhaps you first met it in a classroom.

Vielleicht bist du ihr zuerst im Unterricht begegnet.

So words might not carry the same weight.

Wörter haben also vielleicht nicht dasselbe Gewicht.

They might feel different because of the experiences you associate with them.

Sie können sich wegen der Erfahrungen, die man mit ihnen verbindet, anders anfühlen.

But people learn languages in many different ways.

Aber Menschen lernen Sprachen auf ganz unterschiedliche Weise.

And that distance makes you colder.

Und diese Distanz macht dich kühler.

It may create a little distance for some people.

Sie kann für manche Menschen etwas Abstand schaffen.

That does not mean it always makes a decision clearer.

Das heißt nicht, dass eine Entscheidung dadurch immer klarer wird.

Now, I want to be careful here, and this matters.

Ich möchte hier vorsichtig sein, und das ist wichtig.

Please be careful.

Bitte sei vorsichtig.

These are laboratory studies.

Das sind Laborstudien.

The researchers themselves warn against taking them too far into real life.

Die Forschenden selbst warnen davor, die Ergebnisse zu weit auf das echte Leben zu übertragen.

So we are not saying go and make your big decisions in English.

Wir sagen also nicht, dass du deine großen Entscheidungen auf Englisch treffen sollst.

We are not saying that.

Das sagen wir nicht.

If an email feels easier to write in English, that experience is worth noticing.

Wenn es dir leichter fällt, eine E-Mail auf Englisch zu schreiben, lohnt es sich, darauf zu achten.

Even if we cannot know exactly why it feels easier.

Auch wenn wir nicht genau wissen können, warum es leichter fällt.

Exactly.

Genau.

Your own history and the situation may matter too.

Deine persönliche Geschichte und die Situation können ebenfalls eine Rolle spielen.

Can we talk about love and swearing?

Können wir über Liebe und Fluchen sprechen?

I was waiting for you to ask.

Ich habe darauf gewartet, dass du fragst.

Because this is the part everybody recognises.

Denn das ist der Teil, den alle wiedererkennen.

Here it is.

Hier kommt sie.

For some people, strong words can feel different in a second language.

Für manche Menschen können sich starke Wörter in einer zweiten Sprache anders anfühlen.

A swear word might feel less powerful in English.

Ein Schimpfwort könnte sich auf Englisch weniger stark anfühlen.

It might.

Das könnte sein.

But that will not be true for everyone.

Aber das gilt nicht für alle.

And a word in your first language?

Und ein Wort in deiner ersten Sprache?

It may carry memories and feelings that the English word does not.

Es kann Erinnerungen und Gefühle tragen, die das englische Wort nicht hat.

And the opposite is also true.

Und auch das Gegenteil ist möglich.

The opposite can happen too.

Auch das Gegenteil kann passieren.

For some people, I love you may be easier to say in one language than another.

Für manche ist es in einer Sprache leichter als in einer anderen, ich liebe dich zu sagen.

Because each version may carry a different history.

Weil jede Version eine andere Geschichte haben kann.

Exactly.

Genau.

For someone else, the English words may feel just as powerful.

Für andere können die englischen Wörter genauso stark wirken.

And is that bad?

Und ist das schlecht?

It is both.

Es hat beide Seiten.

Sometimes the lightness is a loss.

Manchmal ist diese Leichtigkeit ein Verlust.

And sometimes the lightness is exactly what lets you say something you could never say at home.

Und manchmal ermöglicht dir gerade diese Leichtigkeit, etwas zu sagen, was du zu Hause nie sagen könntest.

So.

Also.

Practical part.

Der praktische Teil.

How does our listener get their personality back?

Wie bekommt unser Zuhörer seine Persönlichkeit zurück?

Three things, and the first one is the most important.

Drei Dinge, und das erste ist das wichtigste.

Go on.

Erzähl.

Give yourself permission to express your personality in new ways.

Erlaube dir, deine Persönlichkeit auf neue Weise auszudrücken.

Explain the difference.

Erkläre den Unterschied.

If you are funny in your language, your jokes depend on words, on references, on a rhythm that only exists there.

Wenn du in deiner Sprache witzig bist, hängen deine Witze von Wörtern, Anspielungen und einem Rhythmus ab, die es nur dort gibt.

A direct translation may not have the same effect.

Eine direkte Übersetzung erzielt vielleicht nicht dieselbe Wirkung.

So what do you do instead?

Was machst du stattdessen?

You steal.

Du klaust.

Steal?

Klauen?

Find two or three people in English whose way of talking you like.

Finde zwei oder drei Menschen, deren Art Englisch zu sprechen dir gefällt.

At work, on television, anywhere.

Bei der Arbeit, im Fernsehen, ganz egal wo.

And take their phrases.

Und übernimm ihre Formulierungen.

Not their accent.

Nicht ihren Akzent.

Not their accent.

Nicht ihren Akzent.

Their moves.

Ihre Art zu sprechen.

The way they start a story.

Wie sie eine Geschichte beginnen.

The thing they say when they disagree.

Was sie sagen, wenn sie anderer Meinung sind.

And slowly that becomes yours.

Und allmählich wird es zu deinem eigenen Stil.

We often learn ways of speaking from the people around us.

Wir lernen oft Sprechweisen von den Menschen um uns herum.

Over time, we make those expressions our own.

Mit der Zeit machen wir uns diese Ausdrücke zu eigen.

Second thing?

Das zweite?

Learn the words that buy you time, not the words that sound clever.

Lerne Wörter, die dir Zeit verschaffen, nicht solche, die klug klingen.

Because a little time can help.

Weil ein wenig Zeit helfen kann.

Yes.

Ja.

A useful phrase can give you a moment to find your words.

Eine nützliche Formulierung kann dir einen Moment verschaffen, um deine Worte zu finden.

And if you have a phrase to fill that second.

Und wenn du eine Formulierung hast, um diese Sekunde zu füllen.

Then you are not searching in silence.

Dann suchst du nicht schweigend.

You are talking while you search.

Du sprichst, während du suchst.

Give them three.

Nenne drei.

The thing is.

Die Sache ist.

What I mean is.

Was ich meine, ist.

Hang on, let me think about that.

Moment, lass mich darüber nachdenken.

And those are not impressive sentences.

Und das sind keine beeindruckenden Sätze.

They are not impressive at all.

Sie sind überhaupt nicht beeindruckend.

They are the scaffolding that holds your personality up while you build the sentence behind it.

Sie sind das Gerüst, das deine Persönlichkeit trägt, während du dahinter den Satz aufbaust.

And the third thing?

Und das dritte?

The third thing is honesty, and you may not like it.

Das dritte ist Ehrlichkeit, und vielleicht gefällt sie dir nicht.

Tell them anyway.

Sag es ihnen trotzdem.

Finding your voice can take time.

Deine Stimme zu finden kann Zeit brauchen.

The journey is different for everyone, and there is no fixed deadline.

Der Weg ist für jeden anders, und es gibt keine feste Frist.

That is not very encouraging.

Das ist nicht sehr ermutigend.

It is more encouraging than the alternative, which is believing you are failing.

Es ist ermutigender als die Alternative, nämlich zu glauben, dass du versagst.

Because if you think it closes next month.

Denn wenn du glaubst, dass die Lücke nächsten Monat verschwindet.

Then every month it does not close feels like your fault.

Dann fühlt sich jeder Monat, in dem sie bleibt, wie deine Schuld an.

And it is not your fault.

Und es ist nicht deine Schuld.

It is one possible part of learning to express yourself in a second language.

Es kann ein Teil davon sein, zu lernen, sich in einer zweiten Sprache auszudrücken.

Right.

Gut.

Three sentences, and these are rescue sentences.

Drei Sätze, und zwar Rettungssätze.

For the exact moment you feel like somebody else.

Für genau den Moment, in dem du dich wie jemand anderes fühlst.

Listen, and repeat in the pause.

Hör zu und wiederhole in der Pause.

Sentence one, which turns the problem into a joke you control.

Der erste Satz macht aus dem Problem einen Witz, den du selbst bestimmst.

To be honest, I am much funnier in my own language.

Ehrlich gesagt bin ich in meiner eigenen Sprache viel witziger.

Sentence two, for the second you need.

Der zweite Satz gibt dir die Sekunde, die du brauchst.

Hang on, I am translating a joke.

Moment, ich übersetze gerade einen Witz.

And sentence three, the most useful sentence in this whole episode.

Und der dritte ist der nützlichste Satz dieser ganzen Folge.

That came out wrong.

Das kam falsch rüber.

What I meant was.

Was ich sagen wollte, war.

All three again.

Alle drei noch einmal.

To be honest, I am much funnier in my own language.

Ehrlich gesagt bin ich in meiner eigenen Sprache viel witziger.

Hang on, I am translating a joke.

Moment, ich übersetze gerade einen Witz.

That came out wrong.

Das kam falsch rüber.

What I meant was.

Was ich sagen wollte, war.

Notice what the first one does.

Achte darauf, was der erste Satz bewirkt.

It tells the room that there is more of you than they are currently seeing.

Er sagt den Leuten, dass mehr in dir steckt, als sie gerade sehen.

It can also help people understand how you feel.

Sie kann anderen auch helfen zu verstehen, wie du dich fühlst.

And the third one is the one that saves relationships.

Und der dritte Satz kann Beziehungen retten.

Because sometimes, in any language, things come out wrong.

Denn manchmal kommen Dinge in jeder Sprache falsch rüber.

And most people just let the wrong version stand there.

Und die meisten lassen die falsche Version einfach stehen.

Do not let it stand there.

Lass sie nicht so stehen.

Say it came out wrong, and say it again.

Sag, dass es falsch rüberkam, und formuliere es noch einmal.

And our sentence of the day.

Und jetzt unser Satz des Tages.

Ready?

Bereit?

You are not a worse person in English.

Du bist auf Englisch kein schlechterer Mensch.

You are a younger one.

Du bist ein jüngerer Mensch.

You are not a worse person in English.

Du bist auf Englisch kein schlechterer Mensch.

You are a younger one.

Du bist ein jüngerer Mensch.

One more time, with us.

Noch einmal mit uns.

You are not a worse person in English.

Du bist auf Englisch kein schlechterer Mensch.

You are a younger one.

Du bist ein jüngerer Mensch.

Say why that works, because it is doing something precise.

Erkläre, warum das funktioniert, denn es bewirkt etwas Bestimmtes.

Think of that as a metaphor, not a scientific measurement.

Sieh es als Metapher, nicht als wissenschaftliche Messung.

Camila has lived in Dublin for four years.

Camila lebt seit vier Jahren in Dublin.

That does not tell us when she started learning English.

Das sagt uns nicht, wann sie begonnen hat, Englisch zu lernen.

But it reminds us that expressing ourselves in a new setting can take practice.

Aber es erinnert uns daran, dass es Übung braucht, sich in einer neuen Umgebung auszudrücken.

They say, give it time.

Man sagt: Gib dem Ganzen Zeit.

Give it time, and give it conversations.

Gib ihm Zeit und Gespräche.

So here is what to do with this week.

Das kannst du diese Woche tun.

One thing.

Eine Sache.

If you catch yourself calling your English self a worse person, pause.

Wenn du dich dabei ertappst, dich auf Englisch für einen schlechteren Menschen zu halten, halte kurz inne.

Boring.

Langweilig.

Stupid.

Dumm.

Not me.

Nicht ich selbst.

You could replace that thought with a kinder one.

Du kannst diesen Gedanken durch einen freundlicheren ersetzen.

Your English voice is still growing.

Deine englische Stimme wächst noch.

And if you want a second thing.

Und wenn du noch etwas tun möchtest.

Borrow one phrase from somebody whose way of talking you like.

Leih dir eine Formulierung von jemandem, dessen Art zu sprechen dir gefällt.

One phrase.

Eine Formulierung.

Use it three times this week until it stops feeling borrowed.

Benutze sie diese Woche dreimal, bis sie sich nicht mehr geliehen anfühlt.

Everything from today, the transcript, the vocabulary, and the three rescue sentences, is waiting for you at yourenglishtoolbox.com.

Alles von heute, das Transkript, der Wortschatz und die drei Rettungssätze, wartet auf yourenglishtoolbox.com auf dich.

With translations, flashcards and downloadable PDFs, completely free.

Mit Übersetzungen, Lernkarten und herunterladbaren PDFs, völlig kostenlos.

Thank you for spending this time with us.

Danke, dass du diese Zeit mit uns verbracht hast.

And whoever you are in English.

Und wer auch immer du auf Englisch bist.

Give them a few more years.

Gib dieser Person noch ein paar Jahre.

See you in the next one.

Bis zur nächsten Folge.