

"The Subtle Art of Not Giving a F*ck" 25 Minutes Book Summary.

English learning resource · DE

Line-by-line · English + German

49 lines

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

Have you ever felt anxious about a problem and then you started feeling anxious about being anxious?

Hast du jemals wegen eines Problems Angst verspürt und dann angefangen, Angst vor der Angst zu haben?

That happens to me all the time, Martin.

Das passiert mir die ganze Zeit, Martin.

I get stressed and then I think Why am I not calm?

Ich werde gestresst und dann denke ich, warum bin ich nicht ruhig?

Everyone else on Instagram looks so calm Exactly, and then you feel like a failure because you aren't happy every single minute it is Exhausting well friends today.

Alle anderen auf Instagram sehen so ruhig aus. Genau, und dann fühlst du dich wie ein Versager, weil du nicht jede einzelne Minute glücklich bist. Es ist erschöpfend, nun Freunde,

We are going to fix that We are diving deep into Mark Manson's book the subtle art of not giving a fuck This book is a bit of a slap in the face, isn't it?

Wir werden das beheben. Wir tauchen tief in Mark Mansons Buch "Die subtile Kunst, sich nicht um einen Scheiß zu kümmern" ein. Dieses Buch ist ein bisschen ein Schlag ins Gesicht, oder?

It is but it is a refreshing slap It tells us that trying to be positive all the time is actually making us miserable Today we are going to learn why pain is necessary We will learn why you are not special and we will learn how to choose the right things to suffer for It sounds intense, but I promise it will be fun Are you ready to stop trying so hard to be happy?

Ja, aber es ist ein erfrischender Schlag. Es sagt uns, dass der Versuch, die ganze Zeit positiv zu sein, uns tatsächlich unglücklich macht. Heute werden wir lernen, warum Schmerz notwendig ist. Wir werden lernen, warum du nicht besonders bist, und wir werden lernen, wie man die richtigen Dinge auswählt, für die man leiden möchte. Es klingt intensiv, aber ich verspreche, es wird Spaß machen. Bist du bereit, aufzuhören, so hart zu versuchen, glücklich zu sein?



Welcome to your English toolbox your slow English podcast where we train your ears step-by-step I am Julia and I am Martin Before we start I want to ask you one quick favor If you learned something new today, please leave a comment after listening Comments are extremely important because platforms only support podcasts with active communities Your comment helps our show grow reach more learners and keep this project alive So friends, let's get started part one the feedback loop from hell Martin let's start with this concept of the feedback loop from hell It is a great name for a terrible feeling Explain it to our friends who are listening Okay, imagine this scenario you have a confrontation with a colleague at work Okay, I am Imagining it you go home and you feel a bit angry and a bit anxious That is a normal reaction Yes, but then you start thinking about your anger.

Willkommen in deinem Englisch-Werkzeugkasten, deinem langsamen Englisch-Podcast, wo wir deine Ohren Schritt für Schritt trainieren. Ich bin Julia und ich bin Martin. Bevor wir anfangen, möchte ich dich um einen kleinen Gefallen bitten. Wenn du heute etwas Neues gelernt hast, hinterlasse bitte einen Kommentar nach dem Hören. Kommentare sind extrem wichtig, weil Plattformen nur Podcasts unterstützen, die aktive Gemeinschaften haben. Dein Kommentar hilft unserer Show zu wachsen, mehr Lernende zu erreichen und dieses Projekt am Leben zu halten. Also Freunde, lasst uns anfangen, Teil eins, die Feedback-Schleife aus der Hölle. Martin, lass uns mit diesem Konzept der Feedback-Schleife aus der Hölle beginnen. Es ist ein großartiger Name für ein schreckliches Gefühl. Erkläre es unseren Freunden, die zuhören.

You think I shouldn't be this angry.

Okay, stell dir folgendes Szenario vor: Du hast eine Auseinandersetzung mit einem Kollegen bei der Arbeit. Okay, ich stelle es mir vor. Du gehst nach Hause und fühlst dich ein bisschen wütend und ein bisschen ängstlich. Das ist eine normale Reaktion. Ja, aber dann fängst du an, über deine Wut nachzudenken.

I should be more Zen I should be more professional And then you get angry at yourself for being angry Exactly.

Du denkst, ich sollte nicht so wütend sein. Ich sollte mehr Zen sein. Ich sollte professioneller sein. Und dann wirst du wütend auf dich selbst, weil du wütend bist. Genau.

Now you have two layers of anger and it spirals down and down Manson calls this the feedback loop from hell in modern society We have this idea that everything must be okay all the time Social media shows us everyone living amazing happy lives So when we feel bad, we think something is wrong with us But Manson has a solution called the backwards law This is from the philosopher Alan Watts, right?

Jetzt hast du zwei Schichten von Wut und es spiralt weiter nach unten. Manson nennt das die Feedback-Schleife aus der Hölle. In der modernen Gesellschaft haben wir die Vorstellung, dass alles die ganze Zeit in Ordnung sein muss. Soziale Medien zeigen uns, dass jeder ein erstaunliches, glückliches Leben führt. Wenn wir uns also schlecht fühlen, denken wir, dass mit uns etwas nicht stimmt. Aber Manson hat eine Lösung, die er das umgekehrte Gesetz nennt. Das kommt von dem Philosophen Alan Watts, richtig?

Yes, the law says the desire for a more positive experience is itself a negative experience That is a bit of a tongue-twister Let me say it again Wanting to be happy makes you unhappy Because it reminds you that you are not happy But the opposite is also true accepting your negative experience is paradoxically a positive experience So if I say to myself, I feel like rubbish today and that is fine I will actually feel better Yes, because you stop the loop you stop fighting the pain Friends ask yourselves a question right now When you feel bad Do you beat yourself up for it or do you let it be?

Ja, das Gesetz besagt, dass das Verlangen nach einer positiveren Erfahrung selbst eine negative Erfahrung ist. Das ist ein bisschen ein Zungenbrecher. Lass mich das nochmal sagen. Glücklich sein zu wollen macht dich unglücklich, weil es dich daran erinnert, dass du nicht glücklich bist. Aber das Gegenteil ist auch wahr: Das Akzeptieren deiner negativen Erfahrung ist paradoxerweise eine positive Erfahrung. Wenn ich also zu mir selbst sage, ich fühle mich heute wie Müll und das ist in Ordnung, werde ich mich tatsächlich besser fühlen. Ja, weil du die Schleife stoppst, du hörst auf, gegen den Schmerz zu kämpfen. Freunde, stellt euch jetzt eine Frage: Wenn ihr euch schlecht fühlt, macht ihr euch selbst Vorwürfe oder lasst ihr es einfach sein?



The first step to not giving a fuck is realizing that it is okay to not be okay onto the art of subtlety So Martin does this mean we should just not care about anything No, and this is where people misunderstand the book They think it is about being indifferent like a teenager rolling their eyes at everything Exactly Manson clarifies that not giving a fuck does not mean being indifferent It means being comfortable with being different it means you are willing to look failure in the face and say I Don't care if I fail.

Der erste Schritt, um sich nicht um einen Scheiß zu kümmern, ist zu erkennen, dass es in Ordnung ist, nicht in Ordnung zu sein. Weiter zur Kunst der Subtilität. Also Martin, bedeutet das, dass wir uns um nichts kümmern sollten? Nein, und hier missverstehen die Leute das Buch. Sie denken, es geht darum, gleichgültig zu sein, wie ein Teenager, der bei allem mit den Augen rollt. Genau, Manson stellt klar, dass sich nicht um einen Scheiß zu kümmern nicht bedeutet, gleichgültig zu sein. Es bedeutet, sich wohlfühlen, anders zu sein. Es bedeutet, dass du bereit bist, dem Scheitern ins Gesicht zu sehen und zu sagen: Es ist mir egal, ob ich scheitere.

I am doing this anyway So it is about courage not apathy Precisely, he talks about three subtleties in the book Subtlety number one is what we just said Don't be indifferent subtlety number two is my favorite Tell us about it to not care about adversity you must care about something more important than adversity This makes so much sense Imagine you are at the grocery store Okay, there is an old lady screaming at the cashier because her coupon expired We have all seen that why is she so angry about a 30 cent coupon?

Ich mache das trotzdem. Es geht also um Mut, nicht um Apathie. Genau, er spricht in dem Buch über drei Subtilitäten. Subtilität Nummer eins ist das, was wir gerade gesagt haben. Sei nicht gleichgültig. Subtilität Nummer zwei ist mein Favorit. Erzähl uns davon. Um sich nicht um Widrigkeiten zu kümmern, musst du dich um etwas Wichtigeres als die Widrigkeiten kümmern. Das macht so viel Sinn. Stell dir vor, du bist im Lebensmittelgeschäft. Okay, da ist eine alte Dame, die den Kassierer anschreit, weil ihr Gutschein abgelaufen ist. Wir haben das alle schon gesehen. Warum ist sie so wütend wegen eines 30-Cent-Gutscheins?

Probably because she doesn't have anything else to worry about Exactly she doesn't have a big project or a passion or a goal that consumes her energy So her world shrinks down to that coupon if you find yourself getting angry at traffic or Annoying comments on the internet It is probably because you don't have anything bigger going on you need to find something Fuck worthy to focus on Friends, what are you focusing your energy on today? is it something that really matters or is it just the noise of daily life and finally subtlety number three Whether you realize it or not you are always choosing what to care about We have a limited amount of fucks to give Exactly think of your energy like a bank account You can spend it on being angry at the weather Or you can spend it on building your career or loving your family Maturity is simply the process of learning to only spend your energy on things that truly matter three Happiness is solving problems Now let's talk about happiness again Everyone wants it, but nobody seems to know how to keep it Manson argues that happiness is not something you achieve It is not a trophy you win and put on a shelf No Happiness is an activity What kind of activity?

Wahrscheinlich, weil sie nichts anderes hat, worüber sie sich Sorgen machen kann. Genau, sie hat kein großes Projekt oder eine Leidenschaft oder ein Ziel, das ihre Energie verbraucht. Also schrumpft ihre Welt auf diesen Gutschein. Wenn du merkst, dass du wütend über den Verkehr oder nervige Kommentare im Internet wirst, liegt das wahrscheinlich daran, dass du nichts Größeres am Laufen hast. Du musst etwas finden, das es wert ist, sich darauf zu konzentrieren. Freunde, worauf konzentriert ihr heute eure Energie? Ist es etwas, das wirklich zählt, oder ist es nur der Lärm des täglichen Lebens? Und schließlich Subtilität Nummer drei. Ob du es merkst oder nicht, du wählst immer, worum du dich kümmerst. Wir haben eine begrenzte Anzahl von Scheiß, um die wir uns kümmern können. Genau, denk an deine Energie wie an ein Bankkonto. Du kannst sie dafür ausgeben, wütend über das Wetter zu sein, oder du kannst sie dafür ausgeben, deine Karriere aufzubauen oder deine Familie zu lieben. Reife ist einfach der Prozess, zu lernen, deine Energie nur für Dinge auszugeben, die wirklich wichtig sind. Drei. Glück ist, Probleme zu lösen. Lass uns jetzt wieder über Glück sprechen. Jeder will es, aber niemand scheint zu wissen, wie man es behält. Manson argumentiert, dass Glück nichts ist, was man erreicht. Es ist kein Pokal, den man gewinnt und ins Regal stellt. Nein, Glück ist eine Aktivität. Welche Art von Aktivität?



Happiness is the activity of solving problems, but Martin I hate problems. I know Julia, but listen to this Life is essentially an endless series of problems that sounds depressing It isn't if you look at it the right way The solution to one problem is merely the creation of the next problem.

Glück ist die Aktivität, Probleme zu lösen. Aber Martin, ich hasse Probleme. Ich weiß, Julia, aber hör dir das an. Das Leben ist im Wesentlichen eine endlose Reihe von Problemen. Das klingt deprimierend. Ist es nicht, wenn du es richtig betrachtest? Die Lösung eines Problems ist lediglich die Schaffung des nächsten Problems.

Can you give us an example?

Kannst du uns ein Beispiel geben?

Sure Let's say you have the problem of being out of shape Okay, so you join a gym and solve that problem But now I have the problem of having to wake up early and sweat and be sore Exactly, or you have the problem of not having a partner So you find a boyfriend and now you have the problem of compromising on dinner plans and dealing with his messy habits I See what you mean The problems never stop.

Klar. Angenommen, du hast das Problem, dass du in Form kommen musst. Okay, also trittst du einem Fitnessstudio bei und löst dieses Problem. Aber jetzt habe ich das Problem, früh aufzustehen, zu schwitzen und Muskelkater zu haben. Genau, oder du hast das Problem, keinen Partner zu haben. Also findest du einen Freund und jetzt hast du das Problem, bei den Essensplänen Kompromisse eingehen zu müssen und mit seinen unordentlichen Gewohnheiten umzugehen. Ich verstehe, was du meinst. Die Probleme hören nie auf.

They just change So true happiness comes when you find the problems you enjoy having Manson introduces a funny character called the disappointment panda I Loved that part the panda goes door-to-door telling people harsh truths And the truth here is that suffering is biologically useful Pain is nature's way of telling us to pay attention If we try to numb the pain we kill the motivation to solve the problem So friends here is the most important question of the book Don't ask yourself.

Sie ändern sich nur. Wahres Glück kommt, wenn du die Probleme findest, die du gerne hast. Manson führt einen lustigen Charakter namens den Enttäuschungspanda ein. Ich liebte diesen Teil. Der Panda geht von Tür zu Tür und sagt den Menschen harte Wahrheiten. Und die Wahrheit hier ist, dass Leiden biologisch nützlich ist. Schmerz ist die Art der Natur, uns zu sagen, dass wir aufpassen sollen. Wenn wir versuchen, den Schmerz zu betäuben, töten wir die Motivation, das Problem zu lösen. Also Freunde, hier ist die wichtigste Frage des Buches. Frag dich nicht:

What do I want to enjoy?

Was möchte ich genießen?

Ask yourself.

Frag dich:

What pain do I want to sustain?

Welchen Schmerz möchte ich ertragen?

Everyone wants the gold medal, but not everyone wants the years of training Everyone wants the CEO salary, but not everyone wants the 60-hour work weeks and the stress Friends be honest with yourselves Are you in love with the result or are you in love with the process?

Jeder will die Goldmedaille, aber nicht jeder will die Jahre des Trainings. Jeder will das Gehalt eines CEO, aber nicht jeder will die 60-Stunden-Arbeitswochen und den Stress. Freunde, seid ehrlich zu euch selbst. Seid ihr in das Ergebnis verliebt oder seid ihr in den Prozess verliebt?



Because if you don't love the climb you won't enjoy the view from the top Bonfour You are not special Martin this next chapter is a bit controversial It attacks the self-esteem movement.

Denn wenn du den Aufstieg nicht liebst, wirst du die Aussicht von oben nicht genießen. Bonfour, du bist nicht besonders. Martin, dieses nächste Kapitel ist ein bisschen umstritten. Es greift die Selbstwertbewegung an.

We grew up hearing that we are all special and Extraordinary and Manson says that is a lie Ouch He argues that by definition Most of us are average at most things that is just statistics Only a tiny percentage of people are the best at anything But we feel like being average is an insult That is the danger if you believe you must be Extraordinary to be worthy then you will view being average as a failure and Since we are average at 99% of things we will constantly feel like failures He talks about the entitlement trap.

Wir sind damit aufgewachsen, dass wir alle besonders und außergewöhnlich sind, und Manson sagt, das ist eine Lüge. Autsch. Er argumentiert, dass wir per Definition die meisten von uns in den meisten Dingen durchschnittlich sind. Das sind einfach Statistiken. Nur ein winziger Prozentsatz von Menschen ist in irgendetwas der Beste. Aber wir fühlen uns, als wäre es eine Beleidigung, durchschnittlich zu sein. Das ist die Gefahr. Wenn du glaubst, dass du außergewöhnlich sein musst, um wertvoll zu sein, dann wirst du das Durchschnittlichsein als Misserfolg ansehen. Und da wir in 99 % der Dinge durchschnittlich sind, werden wir uns ständig wie Versager fühlen. Er spricht über die Anspruchsmentalität.

It comes in two forms, right?

Sie kommt in zwei Formen, richtig?

Yes form one.

Ja, Form eins. Ich bin großartig und ihr alle seid schlecht. Also verdiene ich eine besondere Behandlung. Form zwei. Ich bin schlecht und ich bin ein Opfer. Also verdiene ich eine besondere Behandlung. Beide sind Formen von Egoismus. Beide sind Wege, Aufmerksamkeit zu fordern. Das Gegenmittel ist, zu akzeptieren, dass du gewöhnlich und normal bist. Das klingt langweilig, Martin. Es ist tatsächlich befreiend. Wie so? Sobald du akzeptierst, dass du nicht Krebs heilen oder zum Mond fliegen musst, um wertvoll zu sein, kannst du anfangen, die einfachen Dinge zu schätzen: ein gutes Essen, ein Lachen mit einem Freund, ein Buch zu lesen, einem Nachbarn zu helfen. Diese Dinge werden genug. Freunde, fühlt ihr den Druck, erstaunlich zu sein?

I Am awesome and you all suck.

Was würde passieren, wenn du dir erlauben würdest, normal zu sein?

So I deserve special treatment Form two I Suck and I am a victim.

Du könntest feststellen, dass das Leben plötzlich viel leichter wird. Teil 5: Schlechtes Wertesystem versus gute Werte. Das ist wahrscheinlich der praktischste Teil des Buches. Es geht darum, wie wir unsere Werte wählen. Manson vergleicht den menschlichen Geist mit einer Zwiebel, Schicht für Schicht. Schicht eins ist das Verständnis deiner Emotionen. Zu wissen, was du fühlst. Schicht zwei ist zu fragen, warum du dich so fühlst. Aber Schicht drei ist die tiefste. Es ist die Frage, warum betrachte ich dies als Erfolg oder Misserfolg?



So I deserve special treatment Both are forms of selfishness Both are ways to demand Attention the antidote is accepting that you are plain and ordinary at that sounds boring Martin It is actually liberating how so once you accept that you don't need to cure cancer or go to the moon to be valuable You can start to appreciate the simple things a good meal a laugh with a friend reading a book Helping a neighbor these things become enough Friends do you feel pressure to be amazing?

Hier leben unsere Werte. Wenn deine Werte schlecht sind, wird dein Leben schlecht sein. Er gibt uns eine Liste von schlechten Werten, nicht wahr? Ja, lass uns sie durchgehen. Erster Wert: Vergnügen. Vergnügen ist großartig, aber es ist ein schrecklicher Lebenswert. Es ist vorübergehend. Es ist ein Nebenprodukt des Glücks, nicht die Ursache. Zweiter Wert: Materieller Erfolg. Studien zeigen, dass, sobald deine Grundbedürfnisse gedeckt sind, Geld dich nicht glücklicher macht. Dritter Wert: Immer recht haben. Oh, ich kenne Leute wie diese. Wenn du Wert darauf legst, recht zu haben, wirst du bis zum Tod kämpfen, um deine Unwissenheit zu verteidigen. Du wirst niemals etwas Neues lernen. Und schließlich: Positiv bleiben. Wie wir besprochen haben, führt das zu Verleugnung und Unterdrückung. Also Martin, was sind die guten Werte? Gute Werte haben drei Merkmale: 1. Sie basieren auf der Realität. 2. Sie sind sozial konstruktiv. 3. Sie sind unmittelbar und kontrollierbar. Lass uns unseren Freunden ein Beispiel geben. Ein schlechter Wert ist: Ich möchte, dass mich jeder mag. Du kannst das nicht kontrollieren, es hängt von anderen Menschen ab. Ein guter Wert ist: Ich möchte ehrlich zu anderen sein. Das kannst du jetzt kontrollieren. Selbst wenn sie dich nicht mögen, hast du in deinem Wert, ehrlich zu sein, Erfolg. Ein weiterer schlechter Wert: Ich möchte die reichste Person in meinem Büro sein. Das hängt von der Wirtschaft und deinem Chef ab. Ein guter Wert: Ich möchte heute mein Bestes geben. Siehst du den Unterschied? Gute Werte geben die Macht zurück in deine Hände. Freunde, denkt an etwas, das euch stresst. Fragt euch: Welcher Wert verursacht diesen Stress? Ist es ein Wert, den du kontrollieren kannst, oder versuchst du, das Unkontrollierbare zu kontrollieren? Sechs: Radikale Verantwortung. Wir kommen zu einem Konzept, das mein Leben verändert hat: radikale Verantwortung. Manson macht einen großen Unterschied zwischen Schuld und Verantwortung. Wir denken oft, sie seien dasselbe. Aber das sind sie nicht. Er verwendet ein sehr anschauliches Beispiel: Stell dir vor, du wachst eines Morgens auf und findest ein Baby an deiner Türschwelle. Es ist nicht deine Schuld.

What would happen if you gave yourself permission to be normal?

Das Baby ist da, du hast es nicht dorthin gelegt. Aber es ist jetzt deine Verantwortung. Du musst wählen, was du tust. Du kannst die Polizei rufen, du kannst es füttern, du kannst in Panik geraten. Was auch immer du tust, du triffst eine Wahl. Du kannst Verantwortung nicht vermeiden, selbst nichts zu tun, ist eine Wahl. Viele Menschen machen sich selbst unglücklich, indem sie sich auf die Schuld konzentrieren. Es ist die Schuld meines Ex-Mannes, dass ich unglücklich bin. Es ist die Schuld der Wirtschaft, dass ich arm bin. Es mag wahr sein, dass es ihre Schuld ist. Aber sie zu beschuldigen, löst dein Problem nicht. Verantwortung geht darum, wer es reparieren muss. Dein Ex hat dir das Herz gebrochen, seine Schuld, deine Verantwortung zu heilen und weiterzumachen. Die Regierung hat die Wirtschaft ruiniert, ihre Schuld, deine Verantwortung, dein Budget anzupassen und Arbeit zu finden. Das klingt hart, Martin.

You might find that life suddenly becomes much lighter part 5 Shitty values versus good values This is probably the most practical part of the book It is about how to choose our values Manson compares the human mind to an onion layers upon layers Layer one is understanding your emotions Knowing what you feel layer two is asking why you feel that way But layer three is the deepest it is asking why do I consider this a success or a failure?

Es ist ermächtigend, Julia. Wie so?



This is where our values live if your values are poor your life will be poor He gives us a list of shitty values doesn't he yes, let's go through them first one pleasure Pleasure is great, but it is a terrible life value It is temporary It is a byproduct of happiness not the cause second one material success Research shows that once your basic needs are met Money doesn't make you happier third one always being right oh I know people like this if you value being right you will fight to the death to defend your ignorance You will never learn anything new and finally staying positive As we discussed this leads to denial and repression So Martin what are the good values good values have three characteristics? one they are reality based to They are socially constructive three They are immediate and controllable Let's give our friends an example a bad value is I want everyone to like me You cannot control that it relies on other people a good value is I want to be honest with others You can control that right now Even if they don't like you you succeeded in your value of being honest Another bad value, I want to be the richest person in my office That depends on the economy and your boss a good value.

.....

Weil, wenn du verantwortlich bist, du am Steuer sitzt. Er verwendet eine Poker-Analogie. Du kannst die Karten, die dir gegeben werden, nicht wählen, das ist Glück. Aber du bist zu 100 % verantwortlich dafür, wie du sie spielst. Die besten Spieler können mit einer schrecklichen Hand gewinnen, und die schlechtesten Spieler können mit einer großartigen Hand verlieren. Freunde, beschuldigt ihr jemand anderen für eure Situation?

I want to do my best work today You see the difference Good values put the power back in your hands Friends think about something that is stressing you out ask yourself What value is causing this stress is it a value you can control or are you trying to control the uncontrollable on six Radical responsibility we move on to a concept that changed my life radical responsibility Manson makes a huge distinction between fault and responsibility We often think they are the same thing But they are not He uses a very vivid example imagine you wake up one morning and Find a baby on your doorstep It is not your fault.

.....

Wie würde es sich anfühlen, zu sagen?

The baby is there you didn't put it there But it is now your responsibility You have to choose what to do You can call the police you can feed it you can panic Whatever you do.

.....

Das Baby ist da. Du hast es nicht dort hingelegt, aber jetzt liegt es in deiner Verantwortung. Du musst entscheiden, was du tust: die Polizei rufen, es füttern oder in Panik geraten. Was immer du tust, du triffst eine Entscheidung.

You are making a choice You cannot avoid Responsibility even doing nothing is a choice Many people make themselves miserable by obsessing over fault It is my ex-husband's fault.

.....

Du kannst Verantwortung nicht vermeiden; selbst nichts zu tun ist eine Entscheidung. Viele Menschen machen sich unglücklich, weil sie ständig nach Schuldigen suchen: „Mein Ex-Mann ist schuld.“

I am unhappy It is the economy's fault I am poor It might be true that it is their fault But blaming them doesn't fix your problem Responsibility is about who has to fix it Your ex broke your heart his fault your responsibility to heal and move on The government ruined the economy their fault your responsibility to adjust your budget and find work This sounds harsh Martin.

.....

„Ich bin unglücklich. Die Wirtschaft ist schuld. Ich bin arm.“ Vielleicht tragen andere tatsächlich die Schuld, aber sie zu beschuldigen löst dein Problem nicht. Bei Verantwortung geht es darum, wer es lösen muss. Dein Ex hat dir das Herz gebrochen: seine Schuld; zu heilen und weiterzugehen ist deine Verantwortung. Die Regierung hat die Wirtschaft ruiniert: ihre Schuld; dein Budget anzupassen und Arbeit zu suchen ist deine Verantwortung. Das klingt hart, Martin.

It is empowering Julia.

.....

Es gibt dir Handlungsmacht, Julia.



How so?

Inwiefern?

Because if you are responsible, you are in the driver's seat He uses a poker analogy You don't get to choose the cards you are dealt that is luck But you are 100% Responsible for how you play them the best players can win with a terrible hand and the worst players Can lose with a great hand Friends, are you blaming someone else for your situation?

Denn wenn du Verantwortung übernimmst, sitzt du am Steuer. Er verwendet eine Poker-Analogie: Du kannst die Karten, die du bekommst, nicht wählen — das ist Glück. Aber du bist zu hundert Prozent dafür verantwortlich, wie du sie spielst. Die besten Spieler können mit einem schlechten Blatt gewinnen, die schlechtesten mit einem großartigen Blatt verlieren. Gebt ihr jemand anderem die Schuld an eurer Situation?

How would it feel to say?

Wie würde es sich anfühlen, zu sagen ...?

This sucks, but it is my job to fix it part seven Failure and the do-something Principle, I love this next rule because it helps when I feel stuck We often think motivation works in a straight line Inspiration leads to motivation Which leads to action so we sit around waiting for inspiration to strike?

Das ist scheiße, aber es ist mein Job, es zu beheben Teil sieben Misserfolg und das Mach-etwas-Prinzip, ich liebe diese nächste Regel, weil sie hilft, wenn ich mich festgefahren fühle. Wir denken oft, dass Motivation in einer geraden Linie funktioniert. Inspiration führt zu Motivation, die zu Handlung führt, also sitzen wir herum und warten darauf, dass die Inspiration uns trifft?

We wait to feel like doing it But Manson says it is a loop Action leads to inspiration Which leads to motivation if you lack motivation don't wait just do something anything Even a tiny action if you need to write a book write one sentence That one sentence will inspire you to write the next Action is not just the effect of motivation.

Wir warten darauf, das Gefühl zu haben, es zu tun. Aber Manson sagt, es ist ein Kreislauf. Handlung führt zu Inspiration, die zu Motivation führt. Wenn dir die Motivation fehlt, warte nicht, tu einfach etwas, irgendetwas. Selbst eine kleine Handlung. Wenn du ein Buch schreiben musst, schreibe einen Satz. Dieser eine Satz wird dich inspirieren, den nächsten zu schreiben. Handlung ist nicht nur die Folge von Motivation.



It is the cause of it This also changes how we view failure Failure is just part of the process if you aren't failing you aren't trying anything new He talks about how Picasso painted thousands of bad paintings to get the masterpieces We only see the masterpieces But the failure was the path to the success Friends is there a project you are Procrastinating on don't wait for the perfect moment Just do one small thing today and watch the motivation follow part eight Death and legacy We have arrived at the final chapter and it is about death It seems dark, but it is actually the most beautiful part of the book Manson talks about the denial of death Humans are the only animals who know we are going to die This creates a deep terror in us so we create immortality projects We try to put our names on buildings or have children or create art We want something to live on after we are gone We distract ourselves with trivial nonsense to avoid thinking about the end but Manson says Acknowledging death is the key to living Why?

.....

Es ist die Ursache dafür. Das ändert auch, wie wir Misserfolg betrachten. Misserfolg ist nur ein Teil des Prozesses. Wenn du nicht scheiterst, versuchst du nichts Neues. Er spricht darüber, wie Picasso Tausende von schlechten Gemälden malte, um die Meisterwerke zu schaffen. Wir sehen nur die Meisterwerke. Aber der Misserfolg war der Weg zum Erfolg. Freunde, gibt es ein Projekt, das du aufschiebst? Warte nicht auf den perfekten Moment. Tu heute einfach eine kleine Sache und schau, wie die Motivation folgt. Teil acht Tod und Vermächtnis. Wir sind im letzten Kapitel angekommen und es geht um den Tod. Es scheint düster, aber es ist tatsächlich der schönste Teil des Buches. Manson spricht über die Leugnung des Todes. Menschen sind die einzigen Tiere, die wissen, dass wir sterben werden. Das erzeugt eine tiefe Angst in uns, also schaffen wir Unsterblichkeitsprojekte. Wir versuchen, unsere Namen auf Gebäude zu setzen oder Kinder zu bekommen oder Kunst zu schaffen. Wir wollen, dass etwas nach unserem Tod weiterlebt. Wir lenken uns mit trivialem Unsinn ab, um nicht über das Ende nachzudenken, aber Manson sagt: Den Tod anzuerkennen, ist der Schlüssel zum Leben. Warum?

Because it strips away the fluff When you realize you could die tomorrow you stop caring about your embarrassing haircut You stop caring about what your neighbor thinks of your car You only care about what is truly important Manson tells a story about visiting a cliff in South Africa the Cape of Good Hope He stood on the edge and looked down at the ocean He had been depressed and suicidal in the past But in that moment facing the reality of death He felt a strange peace He realized he was not the center of the universe This is called ego death It sounds scary, but it is liberating when you realize you are small your problems become small, too You are free to just be as the stoic said memento mori Remember you must die It is not meant to make you sad it is meant to make you focus Friends if this was your last day, would you care about the things you are worrying about right now? probably not So why care about them now?

.....

Weil es den Ballast entfernt. Wenn du realisierst, dass du morgen sterben könntest, hörst du auf, dir um deinen peinlichen Haarschnitt Sorgen zu machen. Du hörst auf, dir Gedanken darüber zu machen, was dein Nachbar von deinem Auto denkt. Du kümmerst dich nur um das, was wirklich wichtig ist. Manson erzählt eine Geschichte über den Besuch einer Klippe in Südafrika, dem Kap der Guten Hoffnung. Er stand am Rand und schaute auf den Ozean. Er war in der Vergangenheit depressiv und suizidal gewesen. Aber in diesem Moment, als er der Realität des Todes ins Auge sah, fühlte er einen seltsamen Frieden. Er erkannte, dass er nicht das Zentrum des Universums war. Das nennt man Ego-Tod. Es klingt beängstigend, aber es ist befreiend, wenn du realisierst, dass du klein bist, werden auch deine Probleme klein. Du bist frei, einfach zu sein, wie der Stoiker sagte: Memento mori. Denk daran, dass du sterben musst. Es soll dich nicht traurig machen, es soll dich dazu bringen, dich zu konzentrieren. Freunde, wenn dies dein letzter Tag wäre, würdest du dir um die Dinge Sorgen machen, um die du dir jetzt Sorgen machst? Wahrscheinlich nicht. Also warum sich jetzt darum kümmern?



Live for what matters love the people around you Do work that you are proud of and let the rest go inclusion
Wow Martin that was a journey it really is a powerful book Let's recap the main points for our friends one Trying
to be happy makes you unhappy Embrace the struggle to Choose your problems find the pain you enjoy three
You are not special and that is okay for Values matter choose values you can control five Take radical
responsibility for everything in your life Six if you are stuck just do something and seven remember death to truly
live I Feel like I need to go look at my life and delete some shitty values.

.....

Lebe für das, was zählt, liebe die Menschen um dich herum. Tu Arbeit, auf die du stolz bist, und lass den Rest
los. Inklusion Wow, Martin, das war eine Reise, es ist wirklich ein kraftvolles Buch. Lass uns die Hauptpunkte
für unsere Freunde zusammenfassen: Eins: Zu versuchen, glücklich zu sein, macht dich unglücklich. Umfange
den Kampf. Zwei: Wähle deine Probleme, finde den Schmerz, den du genießt. Drei: Du bist nicht besonders,
und das ist in Ordnung. Vier: Werte sind wichtig, wähle Werte, die du kontrollieren kannst. Fünf: Übernimm
radikale Verantwortung für alles in deinem Leben. Sechs: Wenn du feststeckst, tu einfach etwas. Und sieben:
Denk an den Tod, um wirklich zu leben. Ich habe das Gefühl, ich muss mein Leben anschauen und einige
beschissene Werte löschen.

I Think we all do Julia.

.....

Ich denke, das müssen wir alle, Julia.

It is a constant process Friends we hope this summary helps you navigate your week with a little less stress a
little more focus Now let's wrap up with our important request and if you enjoyed this episode, please write a
small comment before you go Your comments show the platforms that our community is real active and growing
This support is crucial for us to continue creating new episodes every week Tell us which rule from the book you
needed to hear the most Do you want to be part of our slow English community?

.....

Es ist ein ständiger Prozess. Freunde, wir hoffen, diese Zusammenfassung hilft euch, eure Woche mit ein
wenig weniger Stress und ein wenig mehr Fokus zu navigieren. Jetzt lasst uns mit unserer wichtigen Bitte
abschließen, und wenn euch diese Episode gefallen hat, schreibt bitte einen kleinen Kommentar, bevor ihr
geht. Eure Kommentare zeigen den Plattformen, dass unsere Gemeinschaft echt, aktiv und wachsend ist.
Diese Unterstützung ist entscheidend für uns, um weiterhin jede Woche neue Episoden zu erstellen. Sagt uns,
welche Regel aus dem Buch ihr am meisten hören musstet. Möchtet ihr Teil unserer langsamen
Englischgemeinschaft sein?

We need your comments because your voice is more important than ours Your voice and comments will show
us the right path Thank you for listening.

.....

Wir brauchen eure Kommentare, denn eure Stimme ist wichtiger als unsere. Eure Stimme und Kommentare
werden uns den richtigen Weg zeigen. Danke fürs Zuhören.

See you next time friends

.....

Bis zum nächsten Mal, Freunde.

