

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

English learning resource · DE

Key words & expressions · English + German

15 learning entries

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

1

to beat yourself up

sich selbst zerfleischen · sich zu viel vorwerfen

DEF

to feel excessive guilt or blame yourself harshly for something that went wrong

Beating yourself up is a very common but destructive habit — it goes beyond learning from a mistake and into punishing yourself for it. In language learning, it is the enemy of progress: forgive, note, and move on.

DE

Übermäßige Schuldgefühle empfinden oder sich selbst für etwas, das schiefgelaufen ist, hart tadeln.

Eine sehr verbreitete, aber destruktive Gewohnheit — geht über das Lernen aus einem Fehler hinaus.

Stop beating yourself up about your accent — an accent shows where you come from, and that is something to be proud of.

Hör auf, dich wegen deines Akzents zu zerfleischen — ein Akzent zeigt, woher du kommst, und das ist etwas, worauf man stolz sein kann.

He beat himself up for weeks after the job interview, but the experience actually taught him a lot.

Er machte sich wochenlang Vorwürfe nach dem Vorstellungsgespräch, aber die Erfahrung lehrte ihn tatsächlich viel.

2

a tiny action

eine kleine Aktion

DEF

A very small, manageable step that creates movement.

Tiny emphasises that progress can begin without strong motivation.

DE

Ein sehr kleiner, überschaubarer Schritt, der Bewegung erzeugt.

Tiny betont, dass Fortschritte ohne starke Motivation beginnen können.

Take one tiny action before your mind invents another excuse.

Ergreifen Sie eine kleine Aktion, bevor Ihr Verstand eine weitere Ausrede erfindet.

Sending one email was a tiny action with a big effect.

Das Versenden einer E-Mail war eine kleine Aktion mit großer Wirkung.



3

to pay attention*aufpassen · seine volle Aufmerksamkeit schenken*

DEF

to focus your mind deliberately on something or someone, giving it your full concentration

Pay attention is a fundamental phrase in English — used by teachers, parents, managers, and mindfulness practitioners. In language learning, paying attention is the difference between passive exposure and active acquisition. You cannot learn by accident.

DE

Den Geist absichtlich auf etwas oder jemanden richten und ihm volle Konzentration geben.

Eine grundlegende Phrase im Englischen. Im Sprachenlernen ist Aufpassen der Unterschied zwischen passiver Exposition und aktivem Erwerb.

Pay attention to the rhythm of the sentences — not just the meaning, but the music of the language.

Pass auf den Rhythmus der Sätze auf — nicht nur auf die Bedeutung, sondern auf die Musik der Sprache.

She paid attention to every nuance in Peter's voice and noticed patterns she had never noticed before.

Sie schenkte jedem Nuancen in Peters Stimme ihre volle Aufmerksamkeit und bemerkte Muster, die sie nie zuvor bemerkt hatte.

4

responsibility*Verantwortung · Pflicht*

DEF

the state or fact of having a duty to deal with something

the ability to act independently and make decisions

Often associated with maturity and accountability.

DE

Der Zustand oder die Tatsache, eine Pflicht zu haben, sich mit etwas zu befassen.

Oft mit Reife und Verantwortlichkeit verbunden.

You have to choose what to do.

Du musst wählen, was du tun willst.

Your ex broke your heart his fault your responsibility to heal and move on.

Dein Ex hat dir das Herz gebrochen, seine Schuld, deine Verantwortung ist es, zu heilen und weiterzumachen.

5

to appreciate*wertschätzen · den Wert von etwas erkennen*

DEF

to recognise the value or quality of something and feel grateful for it; to understand the importance of something fully

Appreciate sits between 'notice' and 'love' — it implies awareness and gratitude. In language learning, appreciating small progress prevents the discouragement that kills long-term learning.

DE

Den Wert oder die Qualität von etwas erkennen und sich dafür dankbar fühlen.

Liegt zwischen 'bemerken' und 'lieben' — impliziert Bewusstsein und Dankbarkeit.

Appreciate every small step — they add up to something enormous over time.

Wertschätze jeden kleinen Schritt — sie summieren sich mit der Zeit zu etwas Enormem.

She began to appreciate the beauty of English when she stopped comparing it to her native language.

Sie begann, den Wert der Schönheit des Englischen zu erkennen, als sie aufhörte, es mit ihrer Muttersprache zu vergleichen.



6

struggle*der Kampf · die Mühe*

DEF

a period of difficulty or effort when something feels hard but you keep trying

Struggle is neither negative nor positive — it is the necessary friction of growth. Without struggle, there is no breakthrough.

DE

Eine Periode der Schwierigkeit oder Anstrengung, wenn etwas schwer fühlt, aber man weiter versucht.

*Struggle ist weder negativ noch positiv — es ist die notwendige Reibung des Wachstums.**Learning English was a real struggle at first, but I kept going.**Englisch lernen war am Anfang wirklich mühsam.**Every learner goes through the same struggle — the key is not to stop.**Jeder Lernende durchläuft den gleichen Kampf.*

7

failure*Misserfolg · Scheitern*

DEF

lack of success

the state of not achieving a desired goal

Often seen as a negative outcome, but can lead to growth.

DE

Mangel an Erfolg.

*Wird oft als negatives Ergebnis angesehen, kann aber zu Wachstum führen.**You are willing to look failure in the face and say I Don't care if I fail.**Du bist bereit, dem Misserfolg ins Gesicht zu sehen und zu sagen, es ist mir egal, wenn ich scheitere.**We will constantly feel like failures.**Wir werden uns ständig wie Versager fühlen.*

8

success*Erfolg · Gelingen*

DEF

the accomplishment of an aim or purpose

the attainment of popularity or profit

Can be subjective and vary from person to person.

DE

Die Erreichung eines Ziels oder Zwecks.

*Kann subjektiv sein und von Person zu Person variieren.**What do I want to enjoy?**Was möchte ich genießen?**A good value is I want to do my best work today.**Ein guter Wert ist, dass ich heute meine beste Arbeit leisten möchte.*

9

process*Prozess · Verfahren*

DEF

a series of actions or steps taken to achieve a particular end

a method of doing something

Often more important than the end result.

DE

*Eine Reihe von Aktionen oder Schritten, die unternommen werden, um ein bestimmtes Ziel zu erreichen.**Oft wichtiger als das Endergebnis.**Are you in love with the result or are you in love with the process?**Bist du in das Ergebnis verliebt oder bist du in den Prozess verliebt?**If you don't love the climb you won't enjoy the view from the top.**Wenn du den Aufstieg nicht liebst, wirst du die Aussicht von oben nicht genießen.*

10

to embrace*umarmen · etwas voll und mit Begeisterung annehmen*

DEF

to accept something fully and with enthusiasm — rather than reluctantly tolerating it

Embrace is the wholehearted acceptance verb. Unlike 'accept' which can be passive or resigned, embrace implies actively choosing and valuing something. For language learners, embracing your accent means not treating it as a problem to be solved but as a feature — part of your identity. In English-speaking contexts, non-native accents are overwhelmingly accepted when the speaker communicates clearly.

DE

*Etwas vollständig und mit Begeisterung anzunehmen — statt es widerwillig zu tolerieren.**Das ganzheitliche Akzeptanzverb.**Embrace your accent as part of your identity — clarity matters more than sounding native.**Umarme deinen Akzent als Teil deiner Identität — Klarheit ist wichtiger als wie ein Muttersprachler zu klingen.**She stopped trying to eliminate her accent and embraced it as part of who she was — and her confidence immediately improved.**Sie hörte auf ihren Akzent zu eliminieren und umarmte ihn als Teil von dem wer sie war — und ihr Selbstvertrauen verbesserte sich sofort.*

11

values*Werte · Prinzipien*

DEF

principles or standards of behavior

one's judgment of what is important in life

Can guide decisions and actions.

DE

*Prinzipien oder Verhaltensstandards.**Können Entscheidungen und Handlungen leiten.**Ask yourself what value is causing this stress.**Frag dich, welcher Wert diesen Stress verursacht.**Good values put the power back in your hands.**Gute Werte geben die Macht zurück in deine Hände.*

12

to accept something*etwas akzeptieren · etwas so annehmen wie es ist*

DEF

to acknowledge and come to terms with something as it is — not necessarily liking it, but stopping the fight against it
Accept is different from 'like' or 'agree with'. You can accept that learning is hard without liking it. Acceptance is the beginning of calm — the moment you stop wasting energy fighting a fact, you free that energy for action. Very important in mindset vocabulary.

DE

Etwas anerkennen und sich damit abfinden wie es ist — nicht unbedingt mögen, aber den Kampf dagegen aufhören. Anders als 'mögen' oder 'zustimmen'. Akzeptanz ist der Beginn der Ruhe — man hört auf, Energie gegen eine Tatsache zu verschwenden.

Accept that mistakes are part of the process — fighting that truth only slows you down.

Akzeptiere, dass Fehler Teil des Prozesses sind — gegen diese Wahrheit zu kämpfen verlangsamt dich nur.

She accepted that she was not fluent yet and, paradoxically, this acceptance made her more relaxed and more effective.

Sie akzeptierte, dass sie noch nicht fließend war, und paradoxerweise machte sie diese Akzeptanz entspannter und effektiver.

13

to desire*sich etwas tief wünschen · sich nach etwas sehnen*

DEF

to want something strongly and often with a sense of longing — more emotionally intense than 'want'

Desire is more powerful and conscious than want — it carries emotional weight and often a sense that the thing is not yet possessed. Understanding the difference between desire, want, need, and wish is advanced English vocabulary work.

DE

Etwas stark und oft mit einem Gefühl der Sehnsucht wollen — emotional intensiver als 'wollen'.

Mächtiger und bewusster als wollen — trägt emotionales Gewicht.

What do you truly desire from your English — connection, opportunity, confidence, or something else?

Was wünschst du dir tief von deinem Englisch?

She desired fluency so deeply that she rearranged her entire daily routine to make it possible.

Sie sehnte sich so tief nach Fließfähigkeit, dass sie ihre gesamte Tagesroutine umstrukturierte, um es möglich zu machen.

14

to value something*etwas wertschätzen · den Wert von etwas erkennen*

DEF

to recognise and appreciate the importance or worth of something in your life

Value is both a noun and a verb in English. As a verb, it means to hold something as important. When you value your English learning, you protect time for it. When you value relationships, you show up for them. Learning to express what you value is essential for meaningful conversation.

DE

Die Bedeutung oder den Wert von etwas im eigenen Leben erkennen und schätzen.

Sowohl Substantiv als auch Verb im Englischen. Wenn man das Englischlernen wertschätzt, schützt man Zeit dafür.

Value the small wins — every word you learn, every conversation you have is progress worth recognising.

Schätze die kleinen Erfolge — jedes Wort, das du lernst, jedes Gespräch, das du führst, ist Fortschritt, der Anerkennung verdient.

She truly valued the podcast because it was the first English content that had ever felt personal to her.

Sie schätzte den Podcast wirklich, weil er der erste englische Inhalt war, der sich jemals persönlich für sie angefühlt hatte.



15

to shape*prägen · formen · beeinflussen*

DEF

to strongly influence or determine what something or someone becomes

Central to childhood memory narratives — the experiences, people, places that left a lasting imprint on who you are.

DE

*Stark beeinflussen, was etwas oder jemand wird.**Zentral in Kindheitserinnerungsnarrativen.**That single encounter shaped his entire worldview for the rest of his life.**Diese einzige Begegnung prägte seine gesamte Weltanschauung.**Childhood experiences shape the emotional language we use well into adulthood.**Kindheitserfahrungen prägen die emotionale Sprache bis weit ins Erwachsenenalter.*