

TRANSCRIPT · EPISODE 23

Shadowing Practice 100 Lessons

Line-by-line · English + Deutsch

155 lines

Your English Toolbox

Welcome to your English toolbox, the podcast where we train your ears and your mind step by step.

Willkommen zu deinem Englisch-Werkzeugkasten, dem Podcast, in dem wir Schritt für Schritt deine Ohren und deinen Verstand trainieren.

I am Peter,

Ich bin Peter,

and today we are going to do

und heute werden wir

something very powerful.

etwas sehr Mächtiges tun.

We are going to practice shadowing with 100 sentences of wisdom from Mark Manson.

Wir werden mit 100 Weisheiten von Mark Manson das Shadowing üben.

I recommend you to listen to our previous episode where we deeply explain the content of this interesting book, The Subtle Art of Not Giving a Fuck.

Ich empfehle dir, unsere vorherige Episode anzuhören, in der wir den Inhalt dieses interessanten Buches, Die subtile Kunst des Daraufpfeifens, ausführlich erklären.

After being aware of the content, today's episode is a good way to practice shadowing English, improving your listening and understanding, and at the same time going back to the powerful teachings of the book.

Nachdem du dir des Inhalts bewusst bist, ist die heutige Episode eine gute Möglichkeit, das Shadowing im Englischen zu üben, dein Hörverständnis zu verbessern und gleichzeitig zu den kraftvollen Lehren des Buches zurückzukehren.

I will read 100 sentences divided into five blocks.

Ich werde 100 Sätze vorlesen, die in fünf Blöcke unterteilt sind.

Your job is to listen

.....
Deine Aufgabe ist es, zuzuhören

and then repeat exactly what I say during the silence.

.....
und dann genau das zu wiederholen, was ich während der Stille sage.

Take a deep breath, relax your shoulders and let's begin.

.....
Atme tief durch, entspanne deine Schultern und lass uns beginnen.

Block one: The feedback loop and suffering.

.....
Block eins: Der Feedback-Zyklus und das Leiden.

The desire for more positive experience is itself a negative experience.

.....
Der Wunsch nach mehr positiven Erfahrungen ist selbst eine negative Erfahrung.

Paradoxically, the acceptance of one's negative experience is itself a positive experience.

.....
Paradoxerweise ist die Akzeptanz der eigenen negativen Erfahrungen selbst eine positive Erfahrung.

We have become too comfortable, and that is making us weak.

.....
Wir sind zu bequem geworden, und das macht uns schwach.

To not give a fuck is to stare down life's most terrifying and difficult challenges.

.....
Nicht darauf zu pfeifen bedeutet, den furchtbarsten und schwierigsten Herausforderungen des Lebens ins Auge zu sehen.

You must care about something far more important than your adversity.

.....
Du musst dich um etwas viel Wichtigeres kümmern als um deine Widrigkeiten.

If you don't find a meaningful problem, your mind will invent meaningless ones.

.....
Wenn du kein sinnvolles Problem findest, wird dein Verstand bedeutungslose erfinden.

Everything worthwhile in life is won through surmounting the associated negative experience.

.....
Alles, was im Leben wertvoll ist, wird durch das Überwinden der damit verbundenen negativen Erfahrungen gewonnen.

Avoiding suffering is a form of suffering.

.....
Leiden zu vermeiden ist eine Form des Leidens.

The avoidance of struggle is a struggle.

Die Vermeidung von Kämpfen ist ein Kampf.

The denial of failure is a failure.

Die Leugnung von Misserfolg ist ein Misserfolg.

Hiding what is shameful is itself a form of shame.

Das Verstecken von Scham ist selbst eine Form von Scham.

Pain is an inextricable thread in the fabric of life.

Schmerz ist ein untrennbarer Faden im Gewebe des Lebens.

To try to pull the thread of pain out is to unravel everything else with it.

Zu versuchen, den Faden des Schmerzes herauszuziehen, bedeutet, alles andere damit zu entwirren.

Happiness is not a solvable equation.

Glück ist keine lösbare Gleichung.

Happiness comes from solving problems.

Glück kommt davon, Probleme zu lösen.

True happiness occurs only when you find the problems you enjoy having.

Wahres Glück tritt nur ein, wenn du die Probleme findest, die du gerne hast.

Don't ask yourself what you want to enjoy;

Frag dich nicht, was du genießen möchtest;

ask yourself

frag dich

what pain you want to sustain.

welchen Schmerz du ertragen möchtest.

Who you are is defined by what you are willing to struggle for.

Wer du bist, wird durch das definiert, wofür du bereit bist zu kämpfen.

This is the most simple and basic component of life.

Das ist die einfachste und grundlegendste Komponente des Lebens.

Reflection one: That was the first block.

Reflexion eins: Das war der erste Block.

We learned that avoiding pain only creates more pain.

Wir haben gelernt, dass das Vermeiden von Schmerz nur mehr Schmerz erzeugt.

Real happiness is found in choosing the struggles that matter to us.

Echte Freude findet man darin, die Kämpfe zu wählen, die uns wichtig sind.

Let's move deeper into how we see ourselves.

Lass uns tiefer eintauchen, wie wir uns selbst sehen.

Block two: Values and being average.

Block zwei: Werte und Durchschnittlichkeit.

The vast majority of your life will be boring and not noteworthy.

Die überwiegende Mehrheit deines Lebens wird langweilig und unbemerkt sein.

That is okay.

Das ist in Ordnung.

If you feel like you must be special to be worthy, you will always feel like a failure.

Wenn du das Gefühl hast, besonders sein zu müssen, um wertvoll zu sein, wirst du dich immer wie ein Versager fühlen.

The ticket to emotional health involves accepting the bland and mundane truths of life.

Das Ticket zur emotionalen Gesundheit beinhaltet die Akzeptanz der fadenscheinigen und alltäglichen Wahrheiten des Lebens.

Once you accept your life as mundane, you are free to accomplish what you truly wish.

Sobald du dein Leben als alltäglich akzeptierst, bist du frei, das zu erreichen, was du wirklich wünschst.

Self-awareness is like an onion.

Selbstbewusstsein ist wie eine Zwiebel.

There are multiple layers to it, and the more you peel them back, the more you cry.

Es gibt viele Schichten, und je mehr du sie abziehst, desto mehr musst du weinen.

Values are the fundamental component of our psychological makeup.

.....
Werte sind die grundlegende Komponente unseres psychologischen Aufbaus.

If you have shitty values, you will have a shitty life. Pleasure is a false god.

.....
Wenn du beschissene Werte hast, wirst du ein beschissenes Leben haben.

Pleasure is the most superficial form of life satisfaction, and therefore the easiest to obtain.

.....
Vergnügen ist die oberflächlichste Form von Lebenszufriedenheit und daher die einfachste zu erlangen.

Material success is also a poor metric for self-worth.

.....
Materieller Erfolg ist auch ein schlechtes Maß für den Selbstwert.

Once you are able to provide for your basic physical needs, the correlation between happiness and money is zero.

.....
Sobald du in der Lage bist, deine grundlegenden physischen Bedürfnisse zu decken, ist die Korrelation zwischen Glück und Geld null.

Always being right is another terrible value.

.....
Immer recht zu haben ist ein weiterer schrecklicher Wert.

It prevents you from learning from your mistakes.

.....
Es hindert dich daran, aus deinen Fehlern zu lernen.

Staying positive all the time is a form of avoidance.

.....
Immer positiv zu bleiben ist eine Form der Vermeidung.

Denying negative emotions leads to deeper and more prolonged negative emotions.

.....
Die Leugnung negativer Emotionen führt zu tieferen und langanhaltenderen negativen Emotionen.

Good values are reality-based, socially constructive, and immediate.

.....
Gute Werte basieren auf der Realität, sind sozial konstruktiv und unmittelbar.

Honesty is a good value because it is something you have complete control over.

.....
Ehrlichkeit ist ein guter Wert, weil es etwas ist, über das du die volle Kontrolle hast.

Popularity is a bad value because it is out of your control.

.....
Beliebtheit ist ein schlechter Wert, weil sie außerhalb deiner Kontrolle liegt.

Reflection three.

Reflexion drei.

In this block, we confronted the idea of being special.

In diesem Block haben wir uns mit der Idee beschäftigt, besonders zu sein.

Accepting that we are average at most things liberates us from the pressure to be perfect.

Die Akzeptanz, dass wir in den meisten Dingen durchschnittlich sind, befreit uns von dem Druck, perfekt sein zu müssen.

We also learn to choose values that we can control, like honesty and humility.

Wir lernen auch, Werte zu wählen, die wir kontrollieren können, wie Ehrlichkeit und Demut.

let's talk about responsibility.

Lass uns über Verantwortung sprechen.

Block three, radical responsibility.

Block drei, radikale Verantwortung.

We are responsible for experiences that aren't our fault all the time.

Wir sind ständig für Erfahrungen verantwortlich, die nicht unsere Schuld sind.

Fault is past tense.

Schuld ist die Vergangenheitsform.

Responsibility is present tense.

Verantwortung ist die Gegenwartsform.

Fault results from choices that have already been made.

Schuld ergibt sich aus Entscheidungen, die bereits getroffen wurden.

Responsibility results from the choices you are currently making.

Verantwortung ergibt sich aus den Entscheidungen, die du derzeit triffst.

Nobody else is ever responsible for your situation but you.

Niemand sonst ist jemals für deine Situation verantwortlich, außer dir.

Many people

.....
Viele Menschen

may be to blame for your unhappiness...

.....
könnten für dein Unglück verantwortlich sein...

But nobody is ever responsible for your unhappiness but you.

.....
Aber niemand ist jemals für dein Unglück verantwortlich, außer dir.

Taking responsibility for your problems is the first step to solving them.

.....
Verantwortung für deine Probleme zu übernehmen, ist der erste Schritt, um sie zu lösen.

The more we choose to accept responsibility in our lives, the more power we will exercise over our lives.

.....
Je mehr wir uns entscheiden, Verantwortung in unserem Leben zu akzeptieren, desto mehr Macht werden wir über unser Leben ausüben.

We do not go from wrong to right...

.....
Wir gehen nicht von falsch zu richtig...

We go from wrong to slightly less wrong.

.....
Wir gehen von falsch zu etwas weniger falsch.

Uncertainty is the root of all progress and all growth.

.....
Unsicherheit ist die Wurzel allen Fortschritts und allen Wachstums.

The more you try to be certain about something, the more uncertain and insecure you will feel.

.....
Je mehr du versuchst, dir über etwas sicher zu sein, desto unsicherer und unsicherer wirst du dich fühlen.

You should never say, "I know who I am." You should ask, "What if I am wrong?"

.....
Du solltest niemals sagen: "Ich weiß, wer ich bin." Du solltest fragen: "Was, wenn ich falsch liege?"

The more something threatens your identity, the more you will avoid it.

.....
Je mehr etwas deine Identität bedroht, desto mehr wirst du es vermeiden.

Let go of who you think you are...

.....
Lass los, wer du denkst, dass du bist...

This allows you to become who you might be.

.....
Das ermöglicht dir, zu werden, wer du sein könntest.

Doubt is the beginning of wisdom.

.....
Zweifel ist der Anfang der Weisheit.

Reflection

.....
Reflexion

three.

.....
drei.

That was a heavy section.

.....
Das war ein schwerer Abschnitt.

The distinction between fault and responsibility is crucial.

.....
Die Unterscheidung zwischen Schuld und Verantwortung ist entscheidend.

Even if life deals you a bad hand, it is your responsibility to play it well We must be willing to doubt ourselves.

.....
Selbst wenn das Leben dir eine schlechte Hand gibt, liegt es in deiner Verantwortung, sie gut zu spielen.

Block four, failure and action.

.....
Block vier, Misserfolg und Handlung.

Failure is an arbitrary concept.

.....
Misserfolg ist ein willkürliches Konzept.

If your metric for success is to learn, then failure is impossible.

.....
Wenn dein Maßstab für Erfolg darin besteht, zu lernen, dann ist Misserfolg unmöglich.

We can be truly successful only at something we're willing to fail at.

.....
Wir können nur bei etwas wirklich erfolgreich sein, bei dem wir bereit sind, zu scheitern.

If you are unwilling to fail, then you are unwilling to succeed.

Wenn du nicht bereit bist zu scheitern, bist du nicht bereit zu succeed.

Pain is part of the process. Just as physical pain strengthens bone and muscle, emotional pain strengthens your mind.

Schmerz ist Teil des Prozesses.

Life is about not knowing, and then doing something anyway.

Das Leben besteht darin, nicht zu wissen und trotzdem etwas zu tun.

Do not just sit there;

Sitz nicht einfach da;

do something.

tu etwas.

Action isn't just the effect of motivation, it's also the cause of it.

Handeln ist nicht nur die Folge von Motivation, es ist auch die Ursache dafür.

Motivation is an endless loop.

Motivation ist eine endlose Schleife.

Action leads to inspiration, which leads to motivation.

Handeln führt zu Inspiration, die zu Motivation führt.

If you lack the motivation to make an important change in your life, do something.

Wenn dir die Motivation fehlt, eine wichtige Veränderung in deinem Leben vorzunehmen, tu etwas.

Anything.

Irgendetwas.

Then harness the reaction to that action as a way to begin motivating yourself.

Nutze dann die Reaktion auf diese Handlung, um dich selbst zu motivieren.

The "do something" principle

Das Prinzip "tu etwas"

creates its own momentum.

.....
schafft seine eigene Dynamik.

You are your own source of inspiration.

.....
Du bist deine eigene Inspirationsquelle.

You do not need to wait for permission to act.

.....
Du musst nicht auf die Erlaubnis warten, um zu handeln.

Small actions snowball into large changes.

.....
Kleine Handlungen führen zu großen Veränderungen.

Progress is born from the willingness to act without guarantees.

.....
Fortschritt entsteht aus der Bereitschaft zu handeln, ohne Garantien.

Reflection garden.

.....
Reflexion Garten.

That block was about movement.

.....
Dieser Block handelte von Bewegung.

We often wait for motivation, but action actually creates motivation.

.....
Wir warten oft auf Motivation, aber Handeln schafft tatsächlich Motivation.

Don't fear failure; use it as a tool to move forward.

.....
Fürchte den Misserfolg nicht; nutze ihn als Werkzeug, um voranzukommen.

We are almost there.

.....
Wir sind fast am Ziel.

Let's finish with the final block.

.....
Lass uns mit dem letzten Block abschließen.

Block five, rejection, love, and death.

.....
Block fünf, Ablehnung, Liebe und Tod.

Freedom is not the absence of commitment;

.....
Freiheit ist nicht die Abwesenheit von Verpflichtung;

freedom is the ability to choose what to commit to.

.....
Freiheit ist die Fähigkeit, zu wählen, wofür man sich verpflichtet.

You cannot value everything.

.....
Du kannst nicht alles wertschätzen.

To value something, you must reject what is not that thing.

.....
Um etwas wertzuschätzen, musst du ablehnen, was nicht dieses Ding ist.

Rejection is an inherent and necessary part of maintaining our values.

.....
Ablehnung ist ein inhärenter und notwendiger Teil der Aufrechterhaltung unserer Werte.

Honesty is a natural human craving,

.....
Ehrlichkeit ist ein natürlicher menschlicher Drang,

but you cannot have honesty without the possibility of rejection.

.....
aber du kannst keine Ehrlichkeit haben, ohne die Möglichkeit der Ablehnung.

Entitlement is the belief that you deserve a different set of rules than everyone else.

.....
Anspruchsdenken ist der Glaube, dass du ein anderes Regelwerk verdienst als alle anderen.

Healthy love is based on two people with their own values and their own responsibilities.

.....
Gesunde Liebe basiert auf zwei Menschen mit ihren eigenen Werten und eigenen Verantwortlichkeiten.

Unhealthy love is based on two people trying to escape their problems through their emotions for each other.

.....
Ungesunde Liebe basiert auf zwei Menschen, die versuchen, ihren Problemen durch ihre Emotionen füreinander zu entkommen.

Commitment gives you freedom because you're no longer distracted by the unimportant.

.....
Verpflichtung gibt dir Freiheit, weil du nicht mehr von Unwichtigem abgelenkt wirst.

Breadth of experience is necessary when you're young,

.....
Breite der Erfahrung ist notwendig, wenn du jung bist,

but depth is where the gold is buried.

.....
aber Tiefe ist, wo das Gold vergraben ist.

Death is the light by which the shadow of all of life's meaning is measured.

Der Tod ist das Licht, durch das der Schatten aller Lebensbedeutung gemessen wird.

Without death, everything would feel inconsequential.

Ohne den Tod würde alles unbedeutend erscheinen.

You are going to die, and that is a good thing.

Du wirst sterben, und das ist eine gute Sache.

It creates a sense of urgency to get your priorities straight.

Es schafft ein Gefühl der Dringlichkeit, um deine Prioritäten klar zu bekommen.

Our projects are our way of feeling immortal,

Unsere Projekte sind unsere Art, uns unsterblich zu fühlen,

but you are not the center of the universe.

aber du bist nicht das Zentrum des Universums.

Once you become comfortable with the fact of your own death, you are finally free to live.

Sobald du dich mit der Tatsache deines eigenen Todes wohlfühlst, bist du endlich frei zu leben.

Reflection five.

Reflexion fünf.

We have completed the 100 sentences.

Wir haben die 100 Sätze abgeschlossen.

We ended with the reminder that commitment gives us depth and death gives us focus.

Wir endeten mit der Erinnerung, dass Verpflichtung uns Tiefe gibt und der Tod uns Fokus gibt.

By rejecting the trivial, we make space for the essential.

Indem wir das Triviale ablehnen, schaffen wir Raum für das Wesentliche.

Conclusion.

Fazit.

Thank you for joining me in this intense shadowing session.

.....
Danke, dass du an dieser intensiven Shadowing-Session teilgenommen hast.

Repeating these sentences helps your brain internalize the grammar, the rhythm, and the philosophy of English.

.....
Das Wiederholen dieser Sätze hilft deinem Gehirn, die Grammatik, den Rhythmus und die Philosophie des Englischen zu verinnerlichen.

Now, I have an important request for you.

.....
Jetzt habe ich eine wichtige Bitte an dich.

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

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

Your comments show the platforms that our community is real, active, and growing.

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

This support is crucial for us to continue creating new episodes every week.

.....
Diese Unterstützung ist entscheidend, damit wir weiterhin jede Woche neue Episoden erstellen können.

Tell me which sentence

.....
Sag mir, welcher Satz

resonated with you the most.

.....
dich am meisten berührt hat.

Do you want to be part of our Slow English community?

.....
Möchtest du Teil unserer Slow English-Gemeinschaft sein?

We need your comments because your voice is more important than mine.

.....
Wir brauchen deine Kommentare, denn deine Stimme ist wichtiger als meine.

Your voice and comments will show us the right path.

.....
Deine Stimme und Kommentare werden uns den richtigen Weg zeigen.

Thank you for listening.

.....
Danke fürs Zuhören.

I am Peter,

.....
Ich bin Peter,

and I will see you in the next episode.

.....
und ich sehe dich in der nächsten Episode.