

TRANSCRIPT · EPISODE 24

Talk About Your Feelings in English

Line-by-line · English + Deutsch

223 lines

Your English Toolbox

Talk about your feelings.

Sprich über deine Gefühle.

Welcome to Your English Toolbox, your slow English podcast where we train your ears step-by-step.

Willkommen zu deinem Englisch-Werkzeugkasten, deinem langsamen Englisch-Podcast, in dem wir Schritt für Schritt dein Gehör trainieren.

I am Martin.

Ich bin Martin.

And I am Julia.

Und ich bin Julia.

How are you today?

Wie geht es dir heute?

Are you really fine?

Geht es dir wirklich gut?

Well, actually, I am a little bit tired and stressed about a project.

Nun, eigentlich bin ich ein bisschen müde und gestresst wegen eines Projekts.

See, that is the problem with English learners and even native speakers.

Siehst du, das ist das Problem bei Englischlernern und sogar bei Muttersprachlern.

We always say, "I am fine," because we are afraid to show our real emotions.

Wir sagen immer: "Es geht mir gut", weil wir Angst haben, unsere echten Emotionen zu zeigen.

But language is a tool for connection.

Aber Sprache ist ein Werkzeug zur Verbindung.

If you cannot express sadness, frustration, or joy, you are only using half of your toolbox.

Wenn du Traurigkeit, Frustration oder Freude nicht ausdrücken kannst, benutzt du nur die Hälfte deines Werkzeugkastens.

Today, we are going to go deep.

Heute werden wir tief eintauchen.

We will learn how to talk about difficult feelings.

Wir werden lernen, wie man über schwierige Gefühle spricht.

We will learn how to confront people politely.

Wir werden lernen, wie man Menschen höflich konfrontiert.

And we have a very special guest to help us understand why this is so important.

Und wir haben einen ganz besonderen Gast, der uns hilft zu verstehen, warum das so wichtig ist.

Please welcome Rose, a psychologist who joins us today.

Bitte begrüßt Rose, eine Psychologin, die heute bei uns ist.

Hello, Martin.

Hallo, Martin.

Hello, Julia.

Hallo, Julia.

It is wonderful to be here.

Es ist wunderbar, hier zu sein.

We are so happy to have you, Rose.

Wir freuen uns sehr, dich hier zu haben, Rose.

Rose, why is it so hard for people to say, "I am sad," or, "I am angry"?

Rose, warum fällt es den Menschen so schwer zu sagen: "Ich bin traurig" oder "Ich bin wütend"?

It is often because we think negative feelings are bad.

Das liegt oft daran, dass wir negative Gefühle für schlecht halten.

We think we must be happy all the time to be accepted.

Wir denken, wir müssen die ganze Zeit glücklich sein, um akzeptiert zu werden.

But from a psychological perspective, ignoring feelings is dangerous.

Aber aus psychologischer Sicht ist es gefährlich, Gefühle zu ignorieren.

That is a great hook for our listeners.

Das ist ein großartiger Aufhänger für unsere Zuhörer.

So, are you ready to stop saying, "I am fine," and start speaking the truth?

Bist du bereit, aufzuhören zu sagen: "Es geht mir gut" und anzufangen, die Wahrheit zu sagen?

Let's open Your English Toolbox.

Lass uns deinen Englisch-Werkzeugkasten öffnen.

Part 1: Identifying the Feeling.

Teil 1: Das Gefühl identifizieren.

Before we can talk, we must identify the word.

Bevor wir sprechen können, müssen wir das Wort identifizieren.

Many students only use happy, sad, or angry.

Viele Schüler verwenden nur glücklich, traurig oder wütend.

But English has thousands of nuances.

Aber Englisch hat Tausende von Nuancen.

Rose, in your therapy sessions, what is the first step?

Rose, was ist der erste Schritt in deinen Therapiesitzungen?

The first step is to name the emotion accurately.

Der erste Schritt ist, die Emotion genau zu benennen.

There is a big difference between being angry and being frustrated.

Es gibt einen großen Unterschied zwischen wütend sein und frustriert sein.

Let's look at that difference.

Schauen wir uns diesen Unterschied an.

Angry is a strong, hot feeling of displeasure.

.....
Wütend ist ein starkes, heißes Gefühl des Missmuts.

For example, if I cannot find my keys, I am frustrated.

.....
Zum Beispiel, wenn ich meine Schlüssel nicht finde, bin ich frustriert.

If someone steals my keys, I am angry.

.....
Wenn mir jemand meine Schlüssel stiehlt, bin ich wütend.

That is a very clear distinction.

.....
Das ist eine sehr klare Unterscheidung.

Rose, why does accuracy matter here?

.....
Rose, warum ist Genauigkeit hier wichtig?

We call this, "Name it to tame it."

.....
Wir nennen das: "Benennen, um zu zähmen."

If you say, "I am overwhelmed," you admit you have too much pressure.

.....
Wenn du sagst: "Ich fühle mich überwältigt", gibst du zu, dass du zu viel Druck hast.

Overwhelmed,

.....
Überwältigt,

that is a fantastic B2-level word.

.....
das ist ein fantastisches Wort auf B2-Niveau.

It means you have too much work or too much emotion to handle.

.....
Es bedeutet, dass du zu viel Arbeit oder zu viele Emotionen hast, um damit umzugehen.

Listeners, are you feeling overwhelmed with your English study sometimes?

.....
Zuhörer, fühlt ihr euch manchmal überwältigt von eurem Englisch-Studium?

Encouraging, speaking very slowly, it is okay to admit it.

.....
Ermutigend, sprich sehr langsam, es ist okay, das zuzugeben.

Another great word is anxious.

.....
Ein weiteres großartiges Wort ist ängstlich.

How is that different from afraid, Julia?

Wie unterscheidet sich das von ängstlich, Julia?

Afraid is usually about a real danger right now, like a lion.

Ängstlich bezieht sich normalerweise auf eine reale Gefahr im Moment, wie einen Löwen.

Anxious is about something in the future like a job interview.

Ängstlich bezieht sich auf etwas in der Zukunft, wie ein Vorstellungsgespräch.

Exactly.

Genau.

Anxiety lives in the future.

Angst lebt in der Zukunft.

When you tell a friend, "I am feeling anxious about tomorrow," you invite them to help you.

Wenn du einem Freund sagst: "Ich fühle mich ängstlich wegen morgen", lädst du ihn ein, dir zu helfen.

So rule number one is precision.

Also ist Regel Nummer eins Präzision.

Stop using bad, and start using frustrated, overwhelmed, or anxious.

Hör auf, schlecht zu sagen, und fang an, frustriert, überwältigt oder ängstlich zu sagen.

Part 2: The Danger of Bottling Up.

Teil 2: Die Gefahr des Unterdrückens.

Now we need some phrasal verbs.

Jetzt brauchen wir einige Phrasal Verbs.

Rose, what happens if we do not speak about our emotions?

Rose, was passiert, wenn wir nicht über unsere Emotionen sprechen?

Well, if you do not speak, you tend to bottle up your feelings.

Nun, wenn du nicht sprichst, neigst du dazu, deine Gefühle zu unterdrücken.

To bottle up.

.....
Unterdrücken.

Imagine a bottle of soda.

.....
Stell dir eine Flasche Limonade vor.

You shake it and shake it, but you keep the cap on tight.

.....
Du schüttelst sie und schüttelst sie, aber du hältst den Deckel fest zu.

You are putting the feelings inside a bottle and closing it.

.....
Du steckst die Gefühle in eine Flasche und schließt sie.

That is bottling up.

.....
Das ist Unterdrücken.

And when you bottle up your emotions, eventually the bottle explodes.

.....
Und wenn du deine Emotionen unterdrückst, explodiert die Flasche irgendwann.

We have a phrasal verb for that explosion, too.

.....
Wir haben auch ein Phrasal Verb für diese Explosion.

It is to lash out.

.....
Es ist ausrasten.

To lash out, this means to suddenly attack someone verbally because you are angry.

.....
Ausrasten bedeutet, plötzlich jemanden verbal anzugreifen, weil du wütend bist.

Imagine you bottled up your stress from work all day.

.....
Stell dir vor, du hast deinen Stress von der Arbeit den ganzen Tag unterdrückt.

Then you come home and your husband asks, "What is for dinner?"

.....
Dann kommst du nach Hause und dein Mann fragt: "Was gibt es zum Abendessen?"

And you scream, "Why do you always ask me that?"

.....
Und du schreist: "Warum fragst du mich immer das?"

You lashed out at him.

.....
Du bist an ihm ausgelassen.

And usually, you lash out at the people you love the most.

Und normalerweise lässt du dich bei den Menschen aus, die du am meisten liebst.

This damages relationships.

Das schadet Beziehungen.

So, the opposite of bottling up is to open up.

Das Gegenteil von Unterdrücken ist sich öffnen.

To open up.

Sich öffnen.

This means to start talking about your inner world.

Das bedeutet, über deine innere Welt zu sprechen.

Opening up requires vulnerability, but it builds trust.

Sich öffnen erfordert Verletzlichkeit, aber es schafft Vertrauen.

I have a question for you, Rose.

Ich habe eine Frage an dich, Rose.

Is there a physical benefit to opening up?

Gibt es einen körperlichen Vorteil, sich zu öffnen?

Absolutely.

Absolut.

When you bottle up, your cortisol levels, the stress hormone, go up.

Wenn du unterdrückst, steigen deine Cortisolwerte, das Stresshormon.

When you open up, your brain releases oxytocin.

Wenn du dich öffnest, schüttet dein Gehirn Oxytocin aus.

That is the bonding chemical.

Das ist das Bindungshormon.

So, speaking English is actually good for your health?

Also ist Englisch sprechen tatsächlich gut für deine Gesundheit?

Only if you tell the truth.

.....
Nur wenn du die Wahrheit sagst.

Listeners, I want you to shadow this sentence with me to practice the phrasal verb.

.....
Zuhörer, ich möchte, dass ihr diesen Satz mit mir nachsprecht, um das Phrasal Verb zu üben.

Repeat after me.

.....
Wiederholt nach mir.

I need to open up because I cannot bottle this up anymore.

.....
Ich muss mich öffnen, weil ich das nicht mehr unterdrücken kann.

Let's try one more time.

.....
Lass es uns noch einmal versuchen.

Don't lash out.

.....
Lass nicht aus, versuche einfach, dich zu öffnen.

Just try to open up.

.....
Part three, how to confront someone.

.....
Teil drei, wie man jemanden konfrontiert.

Okay, we know we should open up.

.....
Okay, wir wissen, dass wir uns öffnen sollten.

But what if the feeling is caused by another person?

.....
Aber was ist, wenn das Gefühl von einer anderen Person verursacht wird?

This is the hard part.

.....
Das ist der schwierige Teil.

Many learners stay silent because they are afraid to be rude.

.....
Viele Lernende bleiben still, weil sie Angst haben, unhöflich zu sein.

Rose, is there a psychological trick to confront someone without fighting?

.....
Rose, gibt es einen psychologischen Trick, um jemanden zu konfrontieren, ohne zu kämpfen?

Yes, there is a classic tool we use.

.....
Ja, es gibt ein klassisches Werkzeug, das wir verwenden.

It is called the I statement.

.....
Es heißt die Ich-Botschaft.

The I statement.

.....
Die Ich-Botschaft.

Can you explain how that works?

.....
Kannst du erklären, wie das funktioniert?

Usually when we confront someone, we use you statements.

.....
Normalerweise verwenden wir, wenn wir jemanden konfrontieren, Du-Botschaften.

We say, "You are rude," or, "You never listen to me."

.....
Wir sagen: "Du bist unhöflich" oder "Du hörst mir nie zu."

That sounds like an attack.

.....
Das klingt wie ein Angriff.

And when I hear, "You never listen," I want to defend myself.

.....
Und wenn ich höre: "Du hörst nie zu", möchte ich mich verteidigen.

Exactly.

.....
Genau.

Instead, you should focus on your own feeling.

.....
Stattdessen solltest du dich auf dein eigenes Gefühl konzentrieren.

The formula is, "I feel when you..."

.....
Die Formel ist: "Ich fühle mich, wenn du..."

Let's look at the grammar of that.

.....
Schauen wir uns die Grammatik davon an.

Write I feel followed by an adjective.

.....
Schreibe Ich fühle gefolgt von einem Adjektiv.

Speaking very slowly, when you, followed by a verb.

.....
Sprich sehr langsam, wenn du, gefolgt von einem Verb.

So instead of saying, "You are annoying," what should I say, Rose?

.....
Also anstatt zu sagen: "Du bist nervig", was sollte ich sagen, Rose?

You could say, "I feel frustrated when you interrupt me."

.....
Du könntest sagen: "Ich fühle mich frustriert, wenn du mich unterbrichst."

Notice the difference.

.....
Beachte den Unterschied.

You are not saying the person is bad.

.....
Du sagst nicht, dass die Person schlecht ist.

You are saying the action produces a feeling in you.

.....
Du sagst, dass die Handlung ein Gefühl in dir hervorruft.

Let's practice some other examples.

.....
Lass uns einige andere Beispiele üben.

Imagine your friend is always late.

.....
Stell dir vor, dein Freund ist immer zu spät.

Do not say, "You are so disrespectful."

.....
Sag nicht: "Du bist so respektlos."

That will start a fight.

.....
Das wird einen Streit anfangen.

Instead say, "I feel hurt when you arrive late because it feels like my time is not important."

.....
Sag stattdessen: "Ich fühle mich verletzt, wenn du zu spät kommst, weil es sich anfühlt, als wäre meine Zeit nicht wichtig."

You added the because, which explains the impact.

.....
Du hast das weil hinzugefügt, was die Auswirkungen erklärt.

This invites the other person to understand you, not fight you.

.....
Das lädt die andere Person ein, dich zu verstehen, nicht zu kämpfen.

Is it really that simple?

.....
Ist es wirklich so einfach?

Simple to say, but hard to do.

.....
Einfach zu sagen, aber schwer zu tun.

It requires you to know your feeling first.

.....
Es erfordert, dass du zuerst dein Gefühl kennst.

We also have a great expression for this moment of honesty.

.....
Wir haben auch einen großartigen Ausdruck für diesen Moment der Ehrlichkeit.

It is to get something off your chest.

.....
Es ist, etwas von der Seele zu reden.

Imagine a heavy weight sitting on your chest.

.....
Stell dir ein schweres Gewicht auf deiner Brust vor.

You cannot breathe well.

.....
Du kannst nicht gut atmen.

When you finally say the truth, the weight is gone.

.....
Wenn du endlich die Wahrheit sagst, ist das Gewicht verschwunden.

You got it off your chest.

.....
Du hast es von der Seele geredet.

Rose, how do patients feel after they get it off their chest?

.....
Rose, wie fühlen sich Patienten, nachdem sie es von der Seele geredet haben?

They often sigh with relief, "Oh." They feel lighter.

.....
Sie seufzen oft erleichtert: "Oh." Sie fühlen sich leichter.

They realize the fear was in their head.

.....
Sie erkennen, dass die Angst in ihrem Kopf war.

So, listeners, if you are holding a heavy secret or a frustration, use the structure, "I feel X when you do Y."

Also, Zuhörer, wenn ihr ein schweres Geheimnis oder eine Frustration habt, verwendet die Struktur: "Ich fühle X, wenn du Y tust."

Part four, asking about feelings.

Teil vier, nach Gefühlen fragen.

We have talked about expressing ourselves.

Wir haben darüber gesprochen, uns auszudrücken.

But a conversation is a two-way street.

Aber ein Gespräch ist eine Einbahnstraße.

We need to ask other people how they feel.

Wir müssen andere Menschen fragen, wie sie sich fühlen.

And, "How are you?" is not enough.

Und, "Wie geht es dir?" reicht nicht aus.

"How are you?" is automatic.

"Wie geht es dir?" ist automatisch.

It is a reflex, not a question.

Es ist ein Reflex, keine Frage.

Rose, how can we ask a question that invites a real answer?

Rose, wie können wir eine Frage stellen, die eine echte Antwort einlädt?

You need to ask specific open-ended questions.

Du musst spezifische offene Fragen stellen.

Instead of, "Are you okay?" which is a yes/no question,

Anstatt zu fragen: "Geht es dir gut?", was eine Ja/Nein-Frage ist,

try asking, "What is on your mind?"

versuche zu fragen: "Was beschäftigt dich?"

"What is on your mind?"

.....
"Was beschäftigt dich?"

That is a beautiful phrase.

.....
Das ist eine schöne Phrase.

It implies that you know the person is thinking about something.

.....
Es impliziert, dass du weißt, dass die Person über etwas nachdenkt.

Another great one is, "You seem a bit quiet today."

.....
Eine weitere großartige Frage ist: "Du scheinst heute ein bisschen still zu sein."

That is an observation, not a question, but it invites an answer.

.....
Das ist eine Beobachtung, keine Frage, aber sie lädt zu einer Antwort ein.

"You seem quiet, is everything okay?" Yes, observing body language is key.

.....
"Du scheinst still zu sein, ist alles in Ordnung?" Ja, die Körpersprache zu beobachten ist entscheidend.

If you see someone looking down or sighing, you can say, "I notice you are sighing a lot.

.....
Wenn du siehst, dass jemand niedergeschlagen aussieht oder seufzt, kannst du sagen: "Ich bemerke, dass du viel seufzt.

Do you want to talk about it?"

.....
Möchtest du darüber sprechen?"

This gives the other person permission to open up.

.....
Das gibt der anderen Person die Erlaubnis, sich zu öffnen.

Or permission to stay silent.

.....
Oder die Erlaubnis, still zu bleiben.

It is very respectful.

.....
Es ist sehr respektvoll.

Rose, what if the person starts crying?

.....
Rose, was ist, wenn die Person anfängt zu weinen?

Many English learners panic if someone cries.

Viele Englischlerner geraten in Panik, wenn jemand weint.

They do not know what to say.

Sie wissen nicht, was sie sagen sollen.

The best thing to say is often very simple.

Das Beste, was man oft sagen kann, ist sehr einfach.

You can say, "It is okay to cry," or, "I am here with you."

Du kannst sagen: "Es ist okay zu weinen" oder "Ich bin hier bei dir."

"I am here with you."

"Ich bin hier bei dir."

You do not need to fix the problem.

Du musst das Problem nicht lösen.

You just need to be present.

Du musst einfach nur präsent sein.

We also use the verb 'to empathize'.

Wir verwenden auch das Verb 'empathisieren'.

To empathize means to feel what the other person is feeling.

Empathisieren bedeutet, zu fühlen, was die andere Person fühlt.

It is different from sympathize.

Es ist anders als Mitleid haben.

Sympathy is feeling sorry for someone.

Mitleid ist, sich für jemanden leid zu tun.

Empathy

Empathie

is feeling with someone.

ist mit jemandem zu fühlen.

That is a crucial distinction.

.....
Das ist eine entscheidende Unterscheidung.

Connection comes from empathy.

.....
Verbindung kommt von Empathie.

When you say, "I can imagine how hard that is," you are empathizing.

.....
Wenn du sagst: "Ich kann mir vorstellen, wie schwer das ist", empathisierst du.

Listeners, these phrases are your lifeline in deep conversations.

.....
Zuhörer, diese Phrasen sind eure Lebenslinie in tiefen Gesprächen.

"I can imagine how hard that is."

.....
"Ich kann mir vorstellen, wie schwer das ist."

"Thank you for trusting me with this."

.....
"Danke, dass du mir das anvertraut hast."

"I appreciate you telling me."

.....
"Ich schätze es, dass du mir das gesagt hast."

These are much better than just saying, "Don't worry!" Please, never say, "Don't worry," to someone in pain.

.....
Diese sind viel besser, als einfach zu sagen: "Mach dir keine Sorgen!" Bitte sag niemals: "Mach dir keine Sorgen!" zu jemandem, der leidet.

It invalidates their feelings.

.....
Es entwertet ihre Gefühle.

It tells them their feeling is wrong.

.....
Es sagt ihnen, dass ihr Gefühl falsch ist.

White: Instead, validate them.

.....
Stattdessen, validiere sie.

Say, "It makes sense that you are sad."

.....
Sag: "Es macht Sinn, dass du traurig bist."

Part 5, The Emotional Toolbox.

Teil 5, Der emotionale Werkzeugkasten.

We have covered a lot of ground today.

Wir haben heute viel besprochen.

We moved from, "I am fine," to, "I am overwhelmed."

Wir sind von "Es geht mir gut" zu "Ich bin überwältigt" übergegangen.

We learned to stop bottling up and start opening up.

Wir haben gelernt, das Unterdrücken zu stoppen und uns zu öffnen.

We learned to get things off our chest using 'I' statements.

Wir haben gelernt, Dinge von der Seele zu reden, indem wir Ich-Botschaften verwenden.

And we learned how to offer empathy.

Und wir haben gelernt, wie man Empathie anbietet.

Rose, as we finish, what is your final advice for our listeners?

Rose, während wir abschließen, was ist dein letzter Rat für unsere Zuhörer?

My advice is to practice with small feelings first.

Mein Rat ist, zuerst mit kleinen Gefühlen zu üben.

Do not wait for a big tragedy.

Warte nicht auf eine große Tragödie.

Practice telling a friend, "I felt a bit disappointed when the restaurant was closed." Practice the small muscles of vulnerability.

Übe, einem Freund zu sagen: "Ich war ein bisschen enttäuscht, als das Restaurant geschlossen war." Übe die kleinen Muskeln der Verletzlichkeit.

Then, when the big feelings come, you will be ready.

Dann, wenn die großen Gefühle kommen, wirst du bereit sein.

That is excellent advice.

Das ist ein ausgezeichnete Rat.

Start small to build strength.

.....
Fange klein an, um Stärke aufzubauen.

Language learning is exactly the same.

.....
Sprachenlernen ist genau dasselbe.

You practice small sentences so you can have big conversations.

.....
Du übst kleine Sätze, damit du große Gespräche führen kannst.

Rose, thank you so much for joining us and sharing your wisdom.

.....
Rose, vielen Dank, dass du bei uns warst und deine Weisheit geteilt hast.

Thank you for having me.

.....
Danke, dass ich hier sein durfte.

It was a pleasure.

.....
Es war mir ein Vergnügen.

It is amazing how psychology and language go hand-in-hand.

.....
Es ist erstaunlich, wie Psychologie und Sprache Hand in Hand gehen.

They are both about understanding the human experience.

.....
Beide drehen sich um das Verständnis der menschlichen Erfahrung.

Remember, your English does not have to be perfect to be emotional.

.....
Denke daran, dein Englisch muss nicht perfekt sein, um emotional zu sein.

People connect with your heart, not your grammar.

.....
Menschen verbinden sich mit deinem Herzen, nicht mit deiner Grammatik.

But correct grammar helps.

.....
Aber korrekte Grammatik hilft.

Yes, it certainly helps.

.....
Ja, das hilft auf jeden Fall.

Conclusion.

.....
Fazit.

Before we go, I want to ask you one quick favor.

.....
Bevor wir gehen, möchte ich dich um einen kleinen Gefallen bitten.

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 für uns, um weiterhin jede Woche neue Episoden zu erstellen.

Tell us how you are feeling today using one of the new words we learned.

.....
Sag uns, wie du dich heute fühlst, indem du eines der neuen Wörter verwendest, die wir gelernt haben.

Are you feeling motivated?

.....
Fühlst du dich motiviert?

Overwhelmed?

.....
Überwältigt?

Or perhaps relieved?

.....
Oder vielleicht erleichtert?

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

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

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.

See you in the next episode.

.....
Wir sehen uns in der nächsten Episode.