

VOCABULARY · EPISODE 24

Talk About Your Feelings in English

Key words & expressions · English + Deutsch

10 words

Your English Toolbox

1 to open up sich öffnen · sich jemanden anvertrauen

DEF

to talk honestly and freely about personal feelings, thoughts, or experiences that you normally keep private

Opening up is emotionally courageous — it requires trust and vulnerability. In English, the ability to open up naturally is one of the most advanced communication skills.

DE

Ehrlich und frei über persönliche Gefühle, Gedanken oder Erfahrungen sprechen, die man normalerweise für sich behält.

Sich zu öffnen erfordert emotionalen Mut. Auf Englisch ist die Fähigkeit, sich natürlich zu öffnen, eine der fortgeschrittensten Kommunikationsfähigkeiten.

She rarely opens up about her feelings in English — but when she does, it is incredibly powerful.

She rarely opens up about her feelings in English. -> Sie öffnet sich selten über ihre Gefühle auf Englisch.

This episode will give you the language to open up to people who matter to you.

This episode will give you the language to open up to people who matter to you. -> Diese Episode gibt dir die Sprache, um dich gegenüber Menschen zu öffnen, die dir wichtig sind.

2 to bottle up in sich reinfressen · Gefühle unterdrücken

DEF

to suppress or hold in your emotions instead of expressing them; to keep feelings tightly contained inside

Bottling up is the opposite of opening up — the image is of emotions sealed under pressure. Long-term bottling up leads to emotional buildup that eventually must be released.

DE

Emotionen unterdrücken oder zurückhalten, anstatt sie auszudrücken.

Das Gegenteil von sich öffnen — das Bild ist das von Emotionen, die unter Druck versiegelt sind.

He had been bottling up his frustration about work for months before finally talking about it.

He had been bottling up his frustration about work for months. -> Er hatte seine Frustration über die Arbeit monatelang in sich reingefressen.

One reason people cannot express feelings in English is that they bottle up even in their own language.

People cannot express feelings in English because they bottle up even in their own language. -> Menschen können Gefühle auf Englisch nicht ausdrücken, weil sie sie sogar in ihrer eigenen Sprache unterdrücken.

3

to get something off your chest

sich Luft machen · etwas loswerden

DEF

to express a worry, feeling, or secret that has been troubling you, and feel relief after doing so

The idiom comes from the physical feeling of relief — a weight lifted from the chest. After getting something off your chest, you feel lighter. Essential vocabulary for talking about emotional honesty.

DE

Eine Sorge, ein Gefühl oder ein Geheimnis ausdrücken, das einen belastet hat, und danach Erleichterung spüren.

Das Idiom kommt vom physischen Gefühl der Erleichterung — eine Last, die von der Brust gehoben wird.

She finally got it off her chest — she told him exactly how she had felt for months.

She finally got it off her chest — she told him exactly how she had felt for months. -> Sie machte sich endlich Luft — sie sagte ihm genau, wie sie sich monatelang gefühlt hatte.

Sometimes you just need to get something off your chest, even in a language you are still learning.

Sometimes you just need to get something off your chest. -> Manchmal muss man einfach etwas loswerden.

4

to be on edge

nervös sein · auf der Kippe stehen

DEF

to feel tense, anxious, or irritable, as if something bad is about to happen

On edge captures that specific feeling of low-level dread or restlessness — not panic, but a persistent background anxiety. Very common vocabulary for emotional English conversations.

DE

Sich angespannt, ängstlich oder gereizt fühlen, als ob gleich etwas Schlimmes passieren würde.

Fängt dieses spezifische Gefühl von niedrigem Schrecken oder Unruhe ein.

She felt on edge all day before her English presentation at work.

She felt on edge all day before her English presentation at work. -> Sie war den ganzen Tag vor ihrer englischen Präsentation bei der Arbeit nervös.

When you are on edge about speaking, your brain actually performs worse — so calm first, speak second.

When you are on edge about speaking, your brain actually performs worse. -> Wenn man wegen des Sprechens nervös ist, funktioniert das Gehirn tatsächlich schlechter.

5

low-key

entspannt und unaufdringlich · heimlich ein bisschen

DEF

calm, understated, and not drawing attention; also used informally to mean 'slightly' or 'secretly a little'

Low-key has two lives: the adjective ('a low-key dinner') and the informal adverb ('I am low-key obsessed'). Both are extremely common in current informal English and essential for modern conversation.

DE

Ruhig, zurückhaltend und unauffällig; auch informell verwendet für 'ein bisschen' oder 'heimlich ein wenig'.

Hat zwei Leben: das Adjektiv und das informelle Adverb.

I am low-key terrified of speaking in large groups — not panicking, just quietly nervous.

I am low-key terrified of speaking in large groups. -> Ich bin heimlich ein bisschen verängstigt davon, in großen Gruppen zu sprechen.

It was a low-key gathering, just five friends talking for hours — perfect for practising real English.

It was a low-key gathering, just five friends talking for hours. -> Es war ein entspanntes Treffen, nur fünf Freunde, die stundenlang redeten.

6

to hold back

sich zurückhalten · seine Gefühle unterdrücken

DEF

to stop yourself from expressing what you feel, or to restrain an emotion deliberately

Hold back suggests an internal struggle — you have something to say or feel but you suppress it. Very common when speaking a foreign language: people hold back because they fear making mistakes.

DE

Sich davon abhalten, auszudrücken, was man fühlt, oder eine Emotion bewusst zurückhalten.

Deutet auf einen inneren Kampf hin — man hat etwas zu sagen oder zu fühlen, unterdrückt es aber.

Don't hold back — even if your English isn't perfect, people want to hear what you have to say.

Don't hold back — even if your English isn't perfect, people want to hear what you have to say. -> Halte dich nicht zurück — auch wenn dein Englisch nicht perfekt ist, wollen die Leute hören, was du zu sagen hast.

He held back his frustration when the interviewer misunderstood him, and calmly repeated himself.

He held back his frustration when the interviewer misunderstood him, and calmly repeated himself. -> Er hielt seine Frustration zurück, als der Interviewer ihn missverstanden hatte, und wiederholte sich ruhig.

7 to vent Dampf ablassen · seinen Frust rauslassen

DEF

to express strong negative feelings openly, especially frustration or anger, in order to feel relief

Venting is healthy — you release pressure by talking about what is bothering you. In a new language, being able to vent is a sign of real fluency: you can express frustration, not just politeness.

DE

Starke negative Gefühle offen ausdrücken, besonders Frustration oder Ärger, um sich Erleichterung zu verschaffen.

Dampf ablassen ist gesund — du baust Druck ab, indem du über das sprichst, was dich stört.

Sometimes you just need to vent — call a friend and say exactly how you feel in English.

Sometimes you just need to vent — call a friend and say exactly how you feel in English. -> Manchmal musst du einfach Dampf ablassen — ruf einen Freund an und sag genau, wie du dich auf Englisch fühlst.

After the difficult meeting, she vented to her colleague about how hard it was to follow native speakers.

After the difficult meeting, she vented to her colleague about how hard it was to follow native speakers. -> Nach dem schwierigen Meeting ließ sie bei ihrer Kollegin ihren Frust darüber raus, wie schwer es war, Muttersprachlern zu folgen.

8 to wear your heart on your sleeve das Herz auf der Zunge tragen · seine Gefühle offen zeigen

DEF

to show your emotions openly and honestly without trying to hide them

This idiom describes someone who is emotionally transparent. In English, knowing when to wear your heart on your sleeve and when to hold back is a sign of real communicative competence.

DE

Seine Emotionen offen und ehrlich zeigen, ohne zu versuchen, sie zu verbergen.

Beschreibt jemanden, der emotional transparent ist. Im Englischen ist zu wissen, wann man das tut und wann man sich zurückhält, ein Zeichen echter Kommunikationskompetenz.

She wears her heart on her sleeve — when she is excited about something in English, everyone knows it.

She wears her heart on her sleeve — when she is excited about something in English, everyone knows it. -> Sie trägt das Herz auf der Zunge — wenn sie auf Englisch für etwas begeistert ist, weiß es jeder.

Not everyone is comfortable wearing their heart on their sleeve, but in English, a little openness goes a long way.

Not everyone is comfortable wearing their heart on their sleeve, but in English, a little openness goes a long way. -> Nicht jeder ist es gewohnt, seine Gefühle offen zu zeigen, aber auf Englisch hilft ein bisschen Offenheit sehr.

9

to be upfront

offen und direkt sein · ehrlich und geradlinig sein

DEF

to be honest and direct about your feelings, intentions, or the truth — without hiding anything

Being upfront is a valued quality in English-speaking cultures. It means saying clearly what you think or feel, rather than hinting or being indirect. In business English especially, being upfront builds trust.

DE

Ehrlich und direkt über seine Gefühle, Absichten oder die Wahrheit sein — ohne etwas zu verbergen. Sehr geschätzte Eigenschaft in englischsprachigen Kulturen. Bedeutet klar zu sagen, was man denkt oder fühlt.

If you do not understand something, be upfront about it — most people respect honesty far more than pretending.

If you do not understand something, be upfront about it — most people respect honesty far more than pretending. -> Wenn du etwas nicht verstehst, sei direkt darüber — die meisten Menschen respektieren Ehrlichkeit viel mehr als Vortäuschen.

She was upfront with her teacher: she said she was struggling with listening comprehension and needed more support.

She was upfront with her teacher: she said she was struggling with listening comprehension and needed more support. -> Sie war offen mit ihrer Lehrerin: Sie sagte, sie hatte Probleme mit dem Hörverstehen und brauchte mehr Unterstützung.

10

to check in with yourself

bei sich selbst nachfragen · inne halten und die eigenen Gefühle prüfen

DEF

to pause and honestly examine how you are feeling emotionally or mentally in the present moment

Checking in with yourself is a mindfulness habit that supports language learning: before speaking, check in — are you tense? Are you tired? Awareness helps you manage performance anxiety in English.

DE

Innehalten und ehrlich prüfen, wie man sich emotional oder mental im gegenwärtigen Moment fühlt. Eine Achtsamkeitsgewohnheit, die das Sprachenlernen unterstützt: Vor dem Sprechen prüfen — bin ich angespannt? Bin ich müde?

Before a big conversation in English, check in with yourself: are you calm enough to speak clearly?

Before a big conversation in English, check in with yourself: are you calm enough to speak clearly? -> Bevor du ein wichtiges Gespräch auf Englisch führst, frag bei dir selbst nach: Bist du ruhig genug, um klar zu sprechen?

She checks in with herself every evening to see how the day of English practice actually felt.

She checks in with herself every evening to see how the day of English practice actually felt. -> Sie hält jeden Abend inne und prüft ihre Gefühle, um zu sehen, wie der Tag der Englischübung wirklich war.