

TRANSCRIPT · EPISODE 25

Express Your Feelings in English

Line-by-line · English + Deutsch

130 lines

Your English Toolbox

Welcome to Your English Toolbox,

Willkommen zu deinem Englisch-Werkzeugkasten,

the podcast where we train your ears and your mind step by step.

der Podcast, in dem wir Schritt für Schritt deine Ohren und deinen Geist trainieren.

I am Peter, and today we are going to master the language of emotions.

Ich bin Peter, und heute werden wir die Sprache der Emotionen meistern.

We are going to practice shadowing with 100 sentences about expressing feelings, asking deep questions, and confronting others politely.

Wir werden mit 100 Sätzen über das Ausdrücken von Gefühlen, das Stellen tiefgründiger Fragen und das höfliche Konfrontieren anderer üben.

I recommend you listen to our previous episode with Rose, the psychologist, where we explain these concepts in detail.

Ich empfehle dir, unsere vorherige Episode mit Rose, der Psychologin, anzuhören, in der wir diese Konzepte im Detail erklären.

Today, we will turn that theory into practice.

Heute werden wir diese Theorie in die Praxis umsetzen.

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 and then repeat exactly what I say during the silence.

Deine Aufgabe ist es, zuzuhören 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 ein, entspanne deine Schultern und lass uns anfangen.

Block one: Identifying the feeling.

.....
Block eins: Das Gefühl identifizieren.

I am not just fine, I am actually tired.

.....
Es geht mir nicht nur gut, ich bin tatsächlich müde.

We often say we are fine because we are afraid to show real emotions.

.....
Wir sagen oft, es geht uns gut, weil wir Angst haben, echte Emotionen zu zeigen.

Language is a tool for deep connection.

.....
Sprache ist ein Werkzeug für tiefe Verbindung.

If I cannot express sadness,

.....
Wenn ich Traurigkeit nicht ausdrücken kann,

I'm only using half my toolbox.

.....
benutze ich nur die Hälfte meines Werkzeugkastens.

Ignoring my feelings is actually dangerous.

.....
Meine Gefühle zu ignorieren, ist tatsächlich gefährlich.

I am ready to stop hiding and start speaking the truth.

.....
Ich bin bereit, aufzuhören zu verstecken und anzufangen, die Wahrheit zu sprechen.

We must identify the exact word for the feeling.

.....
Wir müssen das genaue Wort für das Gefühl identifizieren.

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

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

Angry is a strong, hot feeling of displeasure.

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

Frustrated is when you want to do something, but you cannot.

.....
Frustriert ist, wenn du etwas tun möchtest, es aber nicht kannst.

If I cannot find my keys, I feel frustrated.

.....
Wenn ich meine Schlüssel nicht finde, fühle ich mich frustriert.

If someone steals my keys, I feel angry.

Wenn jemand meine Schlüssel stiehlt, fühle ich mich wütend.

Precision matters because naming the emotion calms the brain.

Präzision ist wichtig, denn das Benennen der Emotion beruhigt das Gehirn.

We call this technique

Wir nennen diese Technik

name it to tame it.

benennen, um zu zähmen.

I am feeling overwhelmed today.

Ich fühle mich heute überwältigt.

Overwhelmed means I have too much pressure to handle.

Überwältigt bedeutet, dass ich zu viel Druck zu bewältigen habe.

It is okay to admit that I have too much work.

Es ist in Ordnung zuzugeben, dass ich zu viel Arbeit habe.

Anxiety is different from fear because it lives in the future.

Angst ist anders als Furcht, weil sie in der Zukunft lebt.

I am feeling anxious about my interview tomorrow.

Ich fühle mich ängstlich wegen meines Interviews morgen.

When I tell you I am anxious, I am inviting you to help me.

Wenn ich dir sage, dass ich ängstlich bin, lade ich dich ein, mir zu helfen.

Block two: The danger of bottling up.

Block zwei: Die Gefahr des Verschlusses.

If I do not speak, I tend to bottle up my feelings.

Wenn ich nicht spreche, neige ich dazu, meine Gefühle zu verschließen.

Bottling up is like shaking a soda bottle with the cap on tight.

Verschließen ist wie das Schütteln einer Limonadeflasche mit fest verschlossenem Deckel.

I am putting the pressure inside and closing it.

.....
Ich setze den Druck innen und schließe sie.

Eventually, the bottle will explode.

.....
Schließlich wird die Flasche explodieren.

When I explode, I might lash out at someone.

.....
Wenn ich explodiere, könnte ich jemanden angreifen.

To lash out means to attack verbally because of anger.

.....
Angreifen bedeutet, verbal aufgrund von Wut anzugreifen.

I do not want to lash out at the people I love.

.....
Ich möchte die Menschen, die ich liebe, nicht angreifen.

This kind of explosion damages relationships.

.....
Diese Art von Explosion schädigt Beziehungen.

The opposite of bottling up is to open up.

.....
Das Gegenteil von Verschließen ist, sich zu öffnen.

To open up means to start talking about my inner world.

.....
Sich öffnen bedeutet, über meine innere Welt zu sprechen.

Opening up requires vulnerability, but it builds trust.

.....
Sich zu öffnen erfordert Verletzlichkeit, aber es schafft Vertrauen.

There is a physical benefit to speaking the truth.

.....
Es gibt einen physischen Vorteil, die Wahrheit zu sprechen.

Bottling up increases my stress hormones Opening up releases

.....
Verschließen erhöht meine Stresshormone.

oxytocin, the bonding chemical.

.....
Oxytocin, das Bindungshormon, frei.

Speaking English

.....
Ehrlich Englisch zu sprechen,

honestly is good for my health.

.....
ist gut für meine Gesundheit.

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

.....
Ich muss mich öffnen, denn ich kann das nicht länger verschließen.

Don't lash out, just try to open up.

.....
Greif nicht an, versuche einfach, dich zu öffnen.

Vulnerability is a strength, not a weakness.

.....
Verletzlichkeit ist eine Stärke, keine Schwäche.

I choose to share my feelings

.....
Ich wähle es, meine Gefühle zu teilen

instead of hiding them.

.....
anstatt sie zu verstecken.

I feel lighter when I speak my truth.

.....
Ich fühle mich leichter, wenn ich meine Wahrheit spreche.

Block three, how to confront someone.

.....
Block drei, wie man jemanden konfrontiert.

Confrontation is the hardest part of communication.

.....
Konfrontation ist der schwierigste Teil der Kommunikation.

I stay silent because I am afraid to be rude.

.....
Ich bleibe still, weil ich Angst habe, unhöflich zu sein.

I need a psychological trick to confront without fighting.

.....
Ich brauche einen psychologischen Trick, um ohne zu kämpfen zu konfrontieren.

The best tool is called the "I" statement.

.....
Das beste Werkzeug nennt sich "Ich"-Aussage.

"You" statements

.....
"Du"-Aussagen

sound like an attack.

.....
klingen wie ein Angriff.

If I say, "You never listen," you will want to defend yourself.

.....
Wenn ich sage: "Du hörst nie zu", wirst du dich verteidigen wollen.

Instead,

.....
Stattdessen

I must focus on my own feeling.

.....
muss ich mich auf mein eigenes Gefühl konzentrieren.

The formula is, "I feel X when you do Y." "I feel frustrated when you interrupt me."

.....
Die Formel lautet: "Ich fühle X, wenn du Y tust." "Ich fühle mich frustriert, wenn du mich unterbrichst."

Notice that I am not saying you are a bad person.

.....
Beachte, dass ich nicht sage, dass du eine schlechte Person bist.

I am saying your action produces a feeling in me.

.....
Ich sage, dass deine Handlung ein Gefühl in mir hervorruft.

"I feel hurt when you arrive late." "It feels like my time is not important to you." This invites the other person to understand, not to fight.

.....
"Ich fühle mich verletzt, wenn du zu spät kommst." "Es fühlt sich an, als wäre meine Zeit dir nicht wichtig." Das lädt die andere Person ein, zu verstehen, nicht zu kämpfen.

It is simple to say, but hard to do in the moment.

.....
Es ist einfach zu sagen, aber schwer in dem Moment zu tun.

I need to get this off my chest.

.....
Ich muss das von meiner Seele reden.

Getting it off my chest means removing the heavy weight.

.....
Das von meiner Seele reden bedeutet, das schwere Gewicht zu entfernen.

When I finally say it, I can breathe again.

.....
Wenn ich es endlich sage, kann ich wieder atmen.

The fear was mostly in my head.

.....
Die Angst war größtenteils in meinem Kopf.

"I feel disappointed when plans change at the last minute." Block four, asking about feelings.

.....
"Ich fühle mich enttäuscht, wenn sich Pläne in letzter Minute ändern." Block vier, nach Gefühlen fragen.

A conversation is a two-way street.

.....
Ein Gespräch ist eine zweisepurige Straße.

Asking, "How are you?" is often just a reflex.

.....
Fragen wie "Wie geht's?" sind oft nur ein Reflex.

I need to ask questions that invite a real answer.

.....
Ich muss Fragen stellen, die eine echte Antwort einladen.

Instead of a yes or no question, be specific.

.....
Statt einer Ja- oder Nein-Frage, sei spezifisch.

"What is on your mind right now?"

.....
"Was geht dir gerade durch den Kopf?"

You seem a bit quiet today." That is an observation that invites an answer.

.....
Du scheinst heute ein bisschen still zu sein." Das ist eine Beobachtung, die eine Antwort einlädt.

"I notice you are sighing a lot.

.....
"Ich bemerke, dass du viel seufzt.

Do you want to talk about it?" This gives you permission to open up.

.....
Möchtest du darüber sprechen?" Das gibt dir die Erlaubnis, dich zu öffnen.

It also gives you permission to stay silent.

.....
Es gibt dir auch die Erlaubnis, still zu bleiben.

"I respect your space if you do not want to talk."

.....
"Ich respektiere deinen Raum, wenn du nicht reden möchtest."

Observing body language is key to connection.

Die Körpersprache zu beobachten ist der Schlüssel zur Verbindung.

"Is everything okay with the project?"

"Ist alles in Ordnung mit dem Projekt?"

You look a little bit stressed today.

Du siehst heute ein bisschen gestresst aus.

I am ready to listen if you are ready to speak.

Ich bin bereit zuzuhören, wenn du bereit bist zu sprechen.

Tell me what is worrying you.

Sag mir, was dich beschäftigt.

Has something happened to make you feel this way?

Ist etwas passiert, das dich so fühlen lässt?

I care about how you are feeling. "We can talk about it whenever you are ready."

Es ist mir wichtig, wie du dich fühlst." Wir können darüber sprechen, wann immer du bereit bist.

Block five: Empathy and validation.

Block fünf: Empathie und Bestätigung.

Many people panic if someone starts crying.

Viele Menschen geraten in Panik, wenn jemand anfängt zu weinen.

The best thing to say is often very simple.

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

It is okay to cry.

Es ist in Ordnung zu weinen.

I am here with you.

Ich bin hier bei dir.

I do not need to fix the problem immediately.

Ich muss das Problem nicht sofort lösen.

I just need to be present with you.

.....
Ich muss einfach nur präsent bei dir sein.

To empathize means to feel what you are feeling.

.....
Empathie bedeutet, das zu fühlen, was du fühlst.

Sympathy is feeling sorry for someone.

.....
Sympathie bedeutet, Mitleid mit jemandem zu haben.

Empathy is feeling with them.

.....
Empathie bedeutet, mit ihnen zu fühlen.

Connection comes from true empathy.

.....
Verbindung kommt aus wahrer Empathie.

I can imagine how hard that is for you.

.....
Ich kann mir vorstellen, wie schwer das für dich ist.

Thank you for trusting me with this.

.....
Danke, dass du mir damit vertraust.

I appreciate you telling me the truth.

.....
Ich schätze es, dass du mir die Wahrheit sagst.

I will never say, "Don't worry," to someone in pain.

.....
Ich werde niemals zu jemandem in Schmerz sagen: "Mach dir keine Sorgen."

Saying, "Don't worry," invalidates their feelings.

.....
Zu sagen: "Mach dir keine Sorgen" entwertet ihre Gefühle.

It makes sense that you are sad.

.....
Es ist verständlich, dass du traurig bist.

Your feelings are valid and understandable.

.....
Deine Gefühle sind gültig und nachvollziehbar.

Practice with small feelings to build your emotional muscles.

.....
Übe mit kleinen Gefühlen, um deine emotionalen Muskeln aufzubauen.

I felt disappointed when the restaurant was closed.

Ich fühlte mich enttäuscht, als das Restaurant geschlossen war.

People connect with your heart,

Menschen verbinden sich mit deinem Herzen,

not your perfect grammar.

nicht mit deiner perfekten Grammatik.

Correct grammar helps , but honesty connects.

Korrekte Grammatik hilft, aber Ehrlichkeit verbindet.

Conclusion.

Fazit.

We have completed the 100 sentences.

Wir haben die 100 Sätze abgeschlossen.

We moved from, "I am fine," to deep empathy and honest confrontation.

Wir sind von "Es geht mir gut" zu tiefer Empathie und ehrlicher Konfrontation übergegangen.

Repeating these sentences helps your brain internalize the structure of emotions in English.

Das Wiederholen dieser Sätze hilft deinem Gehirn, die Struktur der Emotionen auf Englisch 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 resonated with you the most.

.....
Sag mir, welcher Satz dir am meisten zugesagt hat.

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

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

We need your comments

.....
Wir brauchen deine Kommentare,

because your voice is more important than mine.

.....
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, and I will see you in the next episode.

.....
Ich bin Peter, und ich sehe dich in der nächsten Episode.