

TRANSCRIPT · EPISODE 26

Stop Your Inner Critic

Line-by-line · English + Deutsch

138 lines

Your English Toolbox

Introduction.

Einführung.

A Special Dedication.

Eine besondere Widmung.

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

Willkommen zu deinem Englisch-Toolbox, deinem langsamen Englisch-Podcast, wo wir deine Ohren und deinen Verstand Schritt für Schritt trainieren.

I am Julia.

Ich bin Julia.

And I am Martin.

Und ich bin Martin.

Today represents a special shift for our podcast and for us personally.

Heute stellt einen besonderen Wandel für unseren Podcast und für uns persönlich dar.

We have been reading your comments, and we realized something important.

Wir haben eure Kommentare gelesen und uns ist etwas Wichtiges aufgefallen.

We do not see you just as an audience or listeners anymore.

Wir sehen euch nicht mehr nur als Publikum oder Zuhörer.

We see you as friends.

Wir sehen euch als Freunde.

And because of that, we want to ask you something very small, but very important.

Und deshalb möchten wir euch etwas ganz Kleines, aber sehr Wichtiges fragen.

Please leave a comment after the episode.

Bitte hinterlasst einen Kommentar nach der Episode.

Your comments help us build our community and show the platforms that our podcast is alive and growing.

Eure Kommentare helfen uns, unsere Gemeinschaft aufzubauen und den Plattformen zu zeigen, dass unser Podcast lebendig und wachsend ist.

Every single comment makes a real difference.

Jeder einzelne Kommentar macht einen echten Unterschied.

It helps us reach new listeners and continue creating new episodes for you.

Es hilft uns, neue Zuhörer zu erreichen und weiterhin neue Episoden für euch zu erstellen.

So, from now on, we are going to talk to you exactly like that, as friends.

Also, von jetzt an werden wir genau so mit euch sprechen, wie mit Freunden.

This new series is actually dedicated to two specific friends of ours from Lithuania.

Diese neue Serie ist tatsächlich zwei speziellen Freunden von uns aus Litauen gewidmet.

They are our friends, Zay and Vy.

Sie sind unsere Freunde, Zay und Vy.

These two wonderful girls left a comment on our previous episode about how to talk to yourself.

Diese beiden wunderbaren Mädchen haben einen Kommentar zu unserer vorherigen Episode hinterlassen, in der es darum ging, wie man mit sich selbst spricht.

They shared their thoughts, and it inspired us to go much deeper into this topic.

Sie haben ihre Gedanken geteilt, und das hat uns inspiriert, viel tiefer in dieses Thema einzutauchen.

We realized that we needed to expand on these ideas to truly help them, and to help you.

Wir haben erkannt, dass wir diese Ideen erweitern müssen, um ihnen wirklich zu helfen und um euch zu helfen.

So, to our Lithuanian friends, thank you for the inspiration, this series is for you.

Also, an unsere litauischen Freunde, danke für die Inspiration, diese Serie ist für euch.

And to everyone listening, please talk to us in the comments.

Und an alle Zuhörer, bitte sprecht mit uns in den Kommentaren.

Tell us what you are struggling with or what specific points you want us to cover.

Sagt uns, womit ihr kämpft oder welche spezifischen Punkte ihr möchtet, dass wir behandeln.

We will create tailored episodes just to answer your questions, just like we are doing today.

Wir werden maßgeschneiderte Episoden erstellen, nur um eure Fragen zu beantworten, genau wie wir es heute tun.

Before we start, could you do us a quick favor?

Bevor wir anfangen, könntet ihr uns einen kleinen Gefallen tun?

If you feel like a friend today, please leave a comment or a like to support the show.

Wenn ihr euch heute wie ein Freund fühlt, hinterlasst bitte einen Kommentar oder ein Like, um die Show zu unterstützen.

It helps us find more friends around the world.

Es hilft uns, mehr Freunde auf der ganzen Welt zu finden.

Now let's open the toolbox.

Jetzt lasst uns die Toolbox öffnen.

Today, in part one of this special series, we are facing an invisible enemy.

Heute, im ersten Teil dieser besonderen Serie, stehen wir einem unsichtbaren Feind gegenüber.

It is the voice that wakes up with you in the morning and whispers, "You are not good enough."

Es ist die Stimme, die morgens mit dir aufwacht und flüstert: "Du bist nicht gut genug."

We are talking about the inner critic.

Wir sprechen über den inneren Kritiker.

We are going to identify it, understand it, and give you the tools to stop it.

Wir werden ihn identifizieren, verstehen und dir die Werkzeuge geben, um ihn zu stoppen.

Part one.

Teil eins.

Why is this voice so mean?

Warum ist diese Stimme so gemein?

Martin, I think our friends listening know exactly what voice we are talking about.

Martin, ich denke, unsere Freunde, die zuhören, wissen genau, von welcher Stimme wir sprechen.

It is that automatic negative reflex that jumps out whenever we try something new.

Es ist dieser automatische negative Reflex, der immer dann auftaucht, wenn wir etwas Neues versuchen.

You want to apply for a better job, and the voice says, "Don't bother.

Du möchtest dich für einen besseren Job bewerben, und die Stimme sagt: "Mach dir keine Mühe.

You are not qualified."

Du bist nicht qualifiziert."

You want to post a creative photo on Instagram, and it says, "People will laugh at you."

Du möchtest ein kreatives Foto auf Instagram posten, und sie sagt: "Die Leute werden über dich lachen."

You want to speak English in a meeting, and it screams, "You will make a mistake and look stupid."

Du möchtest in einem Meeting Englisch sprechen, und sie schreit: "Du wirst einen Fehler machen und dumm aussehen."

It feels like this voice hates us, doesn't it?

Es fühlt sich an, als würde diese Stimme uns hassen, oder?

It feels like a bully living inside our own heads.

Es fühlt sich an wie ein Mobber, der in unseren eigenen Köpfen lebt.

But here is the surprising truth, the inner critic is actually trying to help you.

Aber hier ist die überraschende Wahrheit: Der innere Kritiker versucht tatsächlich, dir zu helfen.

It is a very old, very outdated survival mechanism.

Es ist ein sehr alter, sehr veralteter Überlebensmechanismus.

Thousands of years ago, if you made a mistake or stood out from the tribe, you could die.

Vor Tausenden von Jahren, wenn du einen Fehler gemacht hast oder aus dem Stamm herausgestochen bist, konntest du sterben.

If you were rejected by your group, you would not survive the winter.

Wenn du von deiner Gruppe abgelehnt wurdest, würdest du den Winter nicht überleben.

So the brain developed a warning system to keep you safe.

Also entwickelte das Gehirn ein Warnsystem, um dich zu schützen.

It learned to say, "Stay small, stay quiet, don't take risks."

Es lernte zu sagen: "Bleib klein, bleib ruhig, geh keine Risiken ein."

The problem is that your brain still thinks public speaking is a life-or-death situation.

Das Problem ist, dass dein Gehirn immer noch denkt, dass öffentliches Sprechen eine Frage von Leben und Tod ist.

It treats a social rejection like a tiger attack.

Es behandelt eine soziale Ablehnung wie einen Tigerangriff.

So the inner critic is not a monster, it is a frightened bodyguard.

Also ist der innere Kritiker kein Monster, er ist ein verängstigter Bodyguard.

It is trying to protect you from shame, but it is doing it by crushing your potential.

Er versucht, dich vor Scham zu schützen, aber er tut es, indem er dein Potenzial zerdrückt.

Understanding this is the first step to freedom.

Das zu verstehen ist der erste Schritt zur Freiheit.

You don't have to hate the voice.

Du musst die Stimme nicht hassen.

You just have to realize that its advice is thousands of years out-of-date.

Du musst nur erkennen, dass ihr Rat tausende von Jahren veraltet ist.

Part two, the critic in everyday life.

Teil zwei, der Kritiker im Alltag.

Let's look at some concrete examples of how this shows up in our daily lives.

.....
Lass uns einige konkrete Beispiele anschauen, wie sich das in unserem täglichen Leben zeigt.

We see it constantly in relationships.

.....
Wir sehen es ständig in Beziehungen.

Imagine you want to set a boundary with a friend or a partner.

.....
Stell dir vor, du möchtest eine Grenze mit einem Freund oder Partner setzen.

You want to say, "No, I cannot come to your party because I am tired."

.....
Du möchtest sagen: "Nein, ich kann nicht zu deiner Party kommen, weil ich müde bin."

But the inner critic immediately jumps in.

.....
Aber der innere Kritiker springt sofort ein.

It says, "If you say no, they will stop liking you."

.....
Er sagt: "Wenn du nein sagst, werden sie aufhören, dich zu mögen."

"They will think you are selfish.

.....
"Sie werden denken, du bist egoistisch.

You have to go."

.....
Du musst gehen."

So you go to the party, you feel resentful, and you drain your energy.

.....
Also gehst du zur Party, fühlst dich verbittert und raubst dir deine Energie.

The critic convinced you that your own needs were dangerous.

.....
Der Kritiker hat dich überzeugt, dass deine eigenen Bedürfnisse gefährlich sind.

We also see this in health and fitness.

.....
Wir sehen das auch in Gesundheit und Fitness.

You miss one workout or you eat one unhealthy meal.

.....
Du verpasst ein Workout oder isst eine ungesunde Mahlzeit.

A supportive friend would say, "That is okay.

.....
Ein unterstützender Freund würde sagen: "Das ist okay.

Just get back on track tomorrow."

.....
Komm morgen einfach wieder auf den richtigen Weg."

But the inner critic says, "You ruined everything.

.....
Aber der innere Kritiker sagt: "Du hast alles ruiniert.

You have no discipline."

.....
Du hast keine Disziplin."

"You might as well give up completely."

.....
"Du kannst genauso gut ganz aufgeben."

This is called catastrophizing.

.....
Das nennt man Katastrophisieren.

It takes one small mistake and turns it into a total disaster.

.....
Es nimmt einen kleinen Fehler und verwandelt ihn in eine totale Katastrophe.

And what happens?

.....
Und was passiert?

You feel guilty, so you actually give up.

.....
Du fühlst dich schuldig, also gibst du tatsächlich auf.

The critic creates the exact failure it was warning you about.

.....
Der Kritiker schafft das genaue Versagen, vor dem er dich gewarnt hat.

It becomes a self-fulfilling prophecy.

.....
Es wird zu einer sich selbst erfüllenden Prophezeiung.

Think about our friends learning a new skill, like painting or coding.

.....
Denk an unsere Freunde, die eine neue Fähigkeit lernen, wie Malen oder Programmieren.

You look at your first attempt, and it is not perfect.

.....
Du schaust dir deinen ersten Versuch an, und er ist nicht perfekt.

The critic says, "You have no talent.

.....
Der Kritiker sagt: "Du hast kein Talent.

This is embarrassing."

.....
Das ist peinlich."

But nobody is perfect on the first try.

.....
Aber niemand ist beim ersten Versuch perfekt.

The critic demands instant perfection, which is impossible.

.....
Der Kritiker verlangt sofortige Perfektion, was unmöglich ist.

So how do we stop this cycle?

.....
Wie stoppen wir diesen Zyklus?

We need specific tools to disarm this bodyguard.

.....
Wir brauchen spezifische Werkzeuge, um diesen Bodyguard zu entwaffnen.

Part three, tools to silence the noise.

.....
Teil drei, Werkzeuge, um den Lärm zum Schweigen zu bringen.

The first tool is one of my favorites, give it a name.

.....
Das erste Werkzeug ist eines meiner Favoriten: Gib ihm einen Namen.

This sounds funny, but psychology shows it is incredibly powerful.

.....
Das klingt lustig, aber die Psychologie zeigt, dass es unglaublich mächtig ist.

If you hear the voice as you, you believe it.

.....
Wenn du die Stimme als dich selbst hörst, glaubst du ihr.

But if you give the voice a silly persona, you create distance.

.....
Aber wenn du der Stimme eine lustige Persona gibst, schaffst du Distanz.

I call my inner critic the Grumpy Uncle.

.....
Ich nenne meinen inneren Kritiker den Grumpy Uncle.

Imagine an old man sitting in a chair, complaining about everything.

.....
Stell dir einen alten Mann vor, der in einem Stuhl sitzt und über alles beschwert.

When the thoughts come, I can say, "Oh, the Grumpy Uncle is shouting again."

.....
Wenn die Gedanken kommen, kann ich sagen: "Oh, der Grumpy Uncle schreit wieder."

"Thanks for your opinion, Uncle, but I am going to do it anyway."

"Danke für deine Meinung, Onkel, aber ich werde es trotzdem tun."

Some people call it the gremlin or give it a cartoon voice.

Einige Leute nennen es den Gremlin oder geben ihm eine Cartoon-Stimme.

Try to imagine your inner critic sounding like a duck.

Versuche dir vorzustellen, dass dein innerer Kritiker wie eine Ente klingt.

It is very hard to be terrified of a voice that sounds like a cartoon duck.

Es ist sehr schwer, Angst vor einer Stimme zu haben, die wie eine Cartoon-Ente klingt.

This technique is called cognitive diffusion.

Diese Technik nennt sich kognitive Diffusion.

It unhooks you from the thought.

Sie löst dich von dem Gedanken.

The second tool is the best friend test.

Das zweite Werkzeug ist der beste Freund-Test.

This is the ultimate reality check for negative self-talk.

Das ist die ultimative Realitätstest für negatives Selbstgespräch.

When you beat yourself up, stop and ask one question.

Wenn du dich selbst niedermachst, halte an und stelle dir eine Frage.

"Would I say this to my best friend?"

"Würde ich das zu meinem besten Freund sagen?"

If your best friend from Lithuania called you and said, "I made a mistake at work," what would you say?

Wenn dein bester Freund aus Litauen dich anruft und sagt: "Ich habe einen Fehler bei der Arbeit gemacht", was würdest du sagen?

Would you say, "You are stupid and you should be fired"?

Würdest du sagen: "Du bist dumm und solltest gefeuert werden"?

Absolutely not.

.....
Auf keinen Fall.

You would be kind.

.....
Du wärst freundlich.

You would say, "Everybody makes mistakes.

.....
Du würdest sagen: "Jeder macht Fehler.

You are smart and you will fix it."

.....
Du bist klug und wirst es beheben."

So why are you so cruel to yourself?

.....
Warum bist du also so grausam zu dir selbst?

You need to learn to be your own best friend.

.....
Du musst lernen, dein eigener bester Freund zu sein.

When the critic attacks, answer it with the same words you would offer a friend.

.....
Wenn der Kritiker angreift, antworte ihm mit denselben Worten, die du einem Freund anbieten würdest.

Say, "This is tough, but I am doing my best."

.....
Sag: "Das ist hart, aber ich gebe mein Bestes."

"I am learning, and learning is messy."

.....
"Ich lerne, und Lernen ist chaotisch."

Self-compassion is not weakness, it is fuel.

.....
Selbstmitgefühl ist keine Schwäche, es ist Treibstoff.

Research shows that people who are kind to themselves achieve more than people who criticize themselves.

.....
Forschungen zeigen, dass Menschen, die freundlich zu sich selbst sind, mehr erreichen als Menschen, die sich selbst kritisieren.

Because when you are kind, you are not afraid to try again.

.....
Denn wenn du freundlich bist, hast du keine Angst, es noch einmal zu versuchen.

And trying again is the only way to grow.

Und es noch einmal zu versuchen, ist der einzige Weg zu wachsen.

Conclusion, your assignment.

Fazit, deine Aufgabe.

Martin, we have covered a lot of ground today.

Martin, wir haben heute viel behandelt.

We have exposed the inner critic for what it really is, just a scared voice.

Wir haben den inneren Kritiker für das entblößt, was er wirklich ist, nur eine verängstigte Stimme.

It is a story, not a fact.

Es ist eine Geschichte, kein Fakt.

And you are the author of your life, so you can write a new story.

Und du bist der Autor deines Lebens, also kannst du eine neue Geschichte schreiben.

To our friends from Lithuania, and to all our friends listening, we have a question for you.

An unsere Freunde aus Litauen und an alle unsere Freunde, die zuhören, haben wir eine Frage für euch.

What name are you going to give your inner critic?

Welchen Namen wirst du deinem inneren Kritiker geben?

Is it a Grumpy Uncle, a gremlin, a storm cloud?

Ist es ein Grumpy Uncle, ein Gremlin, eine Sturmwolke?

Tell us in the comments below.

Sag es uns in den Kommentaren unten.

We really want to know.

Wir wollen es wirklich wissen.

By naming it, you start to control it.

Indem du ihm einen Namen gibst, beginnst du, ihn zu kontrollieren.

In the next episode, we will tackle the critic's big brother, imposter syndrome.

.....
In der nächsten Episode werden wir den großen Bruder des Kritikers angehen, das Imposter-Syndrom.

That is the feeling that you are a fraud, even when you are succeeding.

.....
Das ist das Gefühl, dass du ein Betrüger bist, selbst wenn du erfolgreich bist.

It is a crucial topic, especially for high achievers.

.....
Es ist ein entscheidendes Thema, besonders für Hochleister.

So make sure you are subscribed so you don't miss part two.

.....
Also stelle sicher, dass du abonniert bist, damit du den zweiten Teil nicht verpasst.

Thank you for treating us like friends today.

.....
Danke, dass du uns heute wie Freunde behandelt hast.

We are cheering for you.

.....
Wir feuern für dich an.

See you in the next episode.

.....
Bis zur nächsten Episode.