

VOCABULARY · EPISODE 26

Stop Your Inner Critic

Key words & expressions · English + Deutsch

10 words

Your English Toolbox

1

the inner critic

der innere Kritiker · die innere kritische Stimme

DEF

the internal voice that judges, criticises, and undermines your confidence from within

The inner critic is a psychological concept that language learners know intimately — the voice that says 'your accent is embarrassing' or 'you'll never be fluent'. Naming it helps you separate yourself from it.

DE

Die innere Stimme, die von innen heraus urteilt, kritisiert und das Selbstvertrauen untergräbt.

Ein psychologisches Konzept, das Sprachlernende sehr gut kennen.

Every language learner has an inner critic — the voice that tells you your English isn't good enough.

Every language learner has an inner critic. -> Jeder Sprachlernende hat einen inneren Kritiker.

The first step to speaking with confidence is learning to quieten your inner critic.

The first step to speaking with confidence is learning to quieten your inner critic. -> Der erste Schritt zum selbstbewussten Sprechen ist es, die innere kritische Stimme zum Schweigen zu bringen.

2

to second-guess yourself

sich ständig selbst hinterfragen · alles in Frage stellen

DEF

to doubt your own decisions, judgements, or abilities after the fact; to constantly question whether you are doing the right thing

Second-guessing is the enemy of language learning fluency — every time you stop to ask yourself 'was that right?', you interrupt the flow of speech. The goal is action first, review later.

DE

Eigene Entscheidungen, Urteile oder Fähigkeiten im Nachhinein bezweifeln.

Der Feind der Sprachflüssigkeit beim Lernen.

She second-guessed every sentence she said in English, which made her sound hesitant even when she was right.

She second-guessed every sentence she said in English. -> Sie hinterfragte jeden Satz, den sie auf Englisch sagte.

Stop second-guessing yourself — say the sentence first and correct it later.

Stop second-guessing yourself — say the sentence first and correct it later. -> Hör auf, dich ständig selbst zu hinterfragen — sag den Satz zuerst und korrigiere ihn später.

3

to cut yourself some slack

sich etwas gönnen · sich nicht so hart beurteilen

DEF

to be less critical and demanding of yourself; to give yourself some room to make mistakes without harsh self-judgment

Cutting slack comes from sailing — slackening a rope gives it room to move. Applied to yourself, it means loosening the tight grip of self-criticism. Essential advice for perfectionist language learners.

DE

Weniger kritisch und anspruchsvoll gegenüber sich selbst sein.

Kommt aus der Segelei — ein Seil lockern gibt ihm Raum zum Bewegen.

Cut yourself some slack — you are trying to speak a language that is not your own. That is hard.

Cut yourself some slack — you are trying to speak a language that is not your own. -> Gönn dir etwas Freiraum — du versuchst, eine Sprache zu sprechen, die nicht deine ist.

The most fluent learners cut themselves slack when they stumble and keep going.

The most fluent learners cut themselves slack when they stumble and keep going. -> Die fließendsten Lernenden beurteilen sich nicht so hart, wenn sie stolpern, und machen weiter.

4

to talk yourself out of something

sich etwas ausreden · sich selbst davon überzeugen etwas nicht zu tun

DEF

to convince yourself not to do something that you originally intended or wanted to do, usually through doubt or fear

Talking yourself out of something is the inner critic in action — the slow internal negotiation that ends with you not doing the brave thing. Language learners talk themselves out of speaking opportunities constantly.

DE

Sich davon überzeugen, etwas nicht zu tun, das man ursprünglich beabsichtigt hatte.

Der innere Kritiker in Aktion — die langsame innere Verhandlung, die damit endet, das Mutige nicht zu tun.

He had planned to speak English at the meeting but talked himself out of it at the last second.

He had planned to speak English at the meeting but talked himself out of it at the last second. -> Er hatte geplant, auf Englisch zu sprechen, redete sich aber in letzter Sekunde davon aus.

Every time you talk yourself out of speaking, you miss a chance to grow.

Every time you talk yourself out of speaking, you miss a chance to grow. -> Jedes Mal, wenn du dich davon ausbremst zu sprechen, verpasst du eine Chance zu wachsen.

5

self-doubt

Selbstzweifel · mangelndes Selbstvertrauen

DEF

the feeling of lacking confidence in your own abilities, decisions, or worth

Self-doubt is the voice that says 'you cannot do this'. It is different from the inner critic, which judges your actions — self-doubt questions your fundamental ability. Every English learner experiences it, and naming it is the first step to managing it.

DE

Das Gefühl, kein Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten, Entscheidungen oder den eigenen Wert zu haben.

Anders als der innere Kritiker, der Handlungen bewertet — Selbstzweifel hinterfragen die grundlegende Fähigkeit.

Self-doubt is normal, but you cannot let it stop you from speaking — every mistake is proof you are trying.

Self-doubt is normal, but you cannot let it stop you from speaking — every mistake is proof you are trying. -> Selbstzweifel sind normal, aber du kannst sie nicht daran hindern lassen, zu sprechen — jeder Fehler ist Beweis, dass du es versuchst.

The moment she started the podcast, her self-doubt disappeared — she was too busy speaking to worry.

The moment she started the podcast, her self-doubt disappeared — she was too busy speaking to worry. -> In dem Moment, als sie den Podcast begann, verschwanden ihre Selbstzweifel — sie war zu beschäftigt mit Sprechen, um sich zu sorgen.

6

to dwell on something

auf etwas herumreiten · sich in etwas verbeißen

DEF

to spend too much time thinking or worrying about something, especially something negative in the past

Dwelling is unproductive — it keeps your mind locked on what went wrong instead of moving forward. After a difficult English conversation, dwelling on your mistakes for hours is the opposite of what you should do.

DE

Zu viel Zeit damit verbringen, über etwas nachzudenken oder sich zu sorgen, besonders über etwas Negatives aus der Vergangenheit.

Unproduktiv — hält den Geist auf das konzentriert, was schiefgelaufen ist, anstatt vorwärtszugehen.

Don't dwell on the words you got wrong — focus on the conversation you managed to have.

Don't dwell on the words you got wrong — focus on the conversation you managed to have. -> Reite nicht auf den Wörtern herum, die du falsch hattest — konzentriere dich auf das Gespräch, das du führen konntest.

She used to dwell on every mistake, but she has learned to note them and move on quickly.

She used to dwell on every mistake, but she has learned to note them and move on quickly. -> Sie pflegte sich in jeden Fehler zu verbeißen, aber sie hat gelernt, sie zu notieren und schnell weiterzugehen.

7 to beat yourself up sich selbst zerfleischen · sich zu viel vorwerfen

DEF

to feel excessive guilt or blame yourself harshly for something that went wrong

Beating yourself up is a very common but destructive habit — it goes beyond learning from a mistake and into punishing yourself for it. In language learning, it is the enemy of progress: forgive, note, and move on.

DE

Übermäßige Schuldgefühle empfinden oder sich selbst für etwas, das schiefgelaufen ist, hart tadeln.
Eine sehr verbreitete, aber destruktive Gewohnheit — geht über das Lernen aus einem Fehler hinaus.

Stop beating yourself up about your accent — an accent shows where you come from, and that is something to be proud of.

Stop beating yourself up about your accent — an accent shows where you come from, and that is something to be proud of. -> Hör auf, dich wegen deines Akzents zu zerfleischen — ein Akzent zeigt, woher du kommst, und das ist etwas, worauf man stolz sein kann.

He beat himself up for weeks after the job interview, but the experience actually taught him a lot.

He beat himself up for weeks after the job interview, but the experience actually taught him a lot. -> Er machte sich wochenlang Vorwürfe nach dem Vorstellungsgespräch, aber die Erfahrung lehrte ihn tatsächlich viel.

8 to quiet the noise den inneren Lärm zum Schweigen bringen · die negativen Gedanken beruhigen

DEF

to reduce or silence the mental chatter, negative thoughts, or doubts that distract you from acting

Quieting the noise is the internal work before speaking — turning down the volume of the inner critic so you can focus on what you want to say. It is a mindset skill, not a language skill, but it determines everything.

DE

Das mentale Geplapper, negative Gedanken oder Zweifel reduzieren oder zum Schweigen bringen.
Die innere Arbeit vor dem Sprechen — die Lautstärke des inneren Kritikers herunterdrehen.

Before you speak, quiet the noise — take one breath and focus only on the next sentence.

Before you speak, quiet the noise — take one breath and focus only on the next sentence. -> Bevor du sprichst, bring den inneren Lärm zum Schweigen — atme einmal durch und konzentriere dich nur auf den nächsten Satz.

The more she practised, the easier it became to quiet the noise and just speak without overthinking.

The more she practised, the easier it became to quiet the noise and just speak without overthinking. -> Je mehr sie übte, desto leichter wurde es, die negativen Gedanken zu beruhigen und einfach zu sprechen.

9

to move forward

vorwärtsgehen · weitermachen

DEF

to stop dwelling on the past and make progress, especially after a difficulty or setback

Move forward is both practical and motivational. After a difficult English conversation, the healthy response is to note what happened and move forward. It is about momentum — keeping going despite what went wrong.

DE

Aufhören, in der Vergangenheit zu verweilen, und Fortschritte machen, besonders nach einer Schwierigkeit.

Praktisch und motivierend: nach einem schwierigen Gespräch auf Englisch ist die gesunde Reaktion, es zu notieren und vorwärtszugehen.

You cannot change what you said — but you can move forward and use what you learned today.

You cannot change what you said — but you can move forward and use what you learned today. -> Du kannst nicht ändern, was du gesagt hast — aber du kannst vorwärtsgehen und das nutzen, was du heute gelernt hast.

After failing the exam, she took one day to feel disappointed, and then moved forward with a new plan.

After failing the exam, she took one day to feel disappointed, and then moved forward with a new plan. -> Nachdem sie die Prüfung nicht bestanden hatte, nahm sie sich einen Tag, um enttäuscht zu sein, und machte dann mit einem neuen Plan weiter.

10

to be your own worst enemy

sein eigener schlimmster Feind sein · sich selbst sabotieren

DEF

to behave in a way that prevents your own success, usually through excessive self-criticism or fear

This phrase captures the paradox of self-sabotage — you want to succeed but your own thoughts or habits stop you. For English learners, being your own worst enemy means letting fear of mistakes prevent you from speaking.

DE

Sich so zu verhalten, dass der eigene Erfolg verhindert wird, meist durch übermäßige Selbstkritik oder Angst.

Erfasst das Paradox der Selbstsabotage — man will erfolgreich sein, aber eigene Gedanken oder Gewohnheiten halten einen davon ab.

When you refuse to speak because you fear mistakes, you are being your own worst enemy.

When you refuse to speak because you fear mistakes, you are being your own worst enemy. -> Wenn du dich weigerst zu sprechen, weil du Fehler fürchtest, bist du dein eigener schlimmster Feind.

She realised she had been her own worst enemy all along — her English was good enough, but her confidence was not.

She realised she had been her own worst enemy all along — her English was good enough, but her confidence was not. -> Sie erkannte, dass sie die ganze Zeit ihr eigener schlimmster Feind gewesen war — ihr Englisch war gut genug, aber ihr Selbstvertrauen nicht.