

TRANSCRIPT · EPISODE 27

Defeat the Impostor Syndrome

Line-by-line · English + Deutsch

125 lines

Your English Toolbox

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

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

I am Julia.

Ich bin Julia.

And I am Martin.

Und ich bin Martin.

Friends, thank you for being here again.

Freunde, danke, dass ihr wieder hier seid.

Before we start, Julia, what are we going to talk about today?

Bevor wir anfangen, Julia, worüber werden wir heute sprechen?

Today, we explore a powerful idea, the illusion of feeling like a fraud.

Heute erkunden wir eine kraftvolle Idee, die Illusion, sich wie ein Betrüger zu fühlen.

We will understand why the mind invents this lie even when you succeed.

Wir werden verstehen, warum der Verstand diese Lüge erfindet, selbst wenn du Erfolg hast.

And we will learn how to break this illusion, so you can grow with confidence.

Und wir werden lernen, wie wir diese Illusion durchbrechen können, damit du mit Vertrauen wachsen kannst.

If you stay with us until the end, you will learn how to challenge this inner lie, how to stop comparing yourself to others, and how to act with courage even when you feel insecure.

Wenn du bis zum Ende bei uns bleibst, wirst du lernen, wie du diese innere Lüge herausforderst, wie du aufhörst, dich mit anderen zu vergleichen, und wie du mutig handelst, selbst wenn du dich unsicher fühlst.

And now, before we move on, we need your help.

Und jetzt, bevor wir weitermachen, brauchen wir deine Hilfe.

Friends, if you learn something new today, please leave a comment after listening.

Freunde, wenn ihr heute etwas Neues lernt, hinterlasst bitte einen Kommentar nach dem Hören.

Comments are extremely important because platforms only support podcasts with active communities.

Kommentare sind extrem wichtig, denn Plattformen unterstützen nur Podcasts mit aktiven Gemeinschaften.

Your comment helps our show grow, reach more learners, and keep this project alive.

Dein Kommentar hilft unserer Show zu wachsen, mehr Lernende zu erreichen und dieses Projekt am Leben zu halten.

Thank you, friends.

Danke, Freunde.

Let's begin part two of our special series dedicated to our Lithuanian friends and to every friend listening today.

Lass uns mit Teil zwei unserer speziellen Serie beginnen, die unseren litauischen Freunden und allen Freunden, die heute zuhören, gewidmet ist.

Part one, The Mask of the Imposter.

Teil eins, Die Maske des Betrügers.

Martin, imposter syndrome is fascinating because it defies logic.

Martin, das Imposter-Syndrom ist faszinierend, weil es der Logik widerspricht.

It really does.

Das tut es wirklich.

You can have degrees, awards, and a great job, but you still feel empty.

Du kannst Abschlüsse, Auszeichnungen und einen großartigen Job haben, aber du fühlst dich trotzdem leer.

You feel like you just got lucky.

Du fühlst, als hättest du einfach nur Glück gehabt.

You think, "I fooled them in the interview.

.....
Du denkst: "Ich habe sie im Vorstellungsgespräch hereingelegt.

I am just acting."

.....
"Ich spiele nur eine Rolle."

It is the persistent fear of being exposed.

.....
Es ist die anhaltende Angst, entlarvt zu werden.

We often imagine that this only happens to CEO/s or famous people, but it is everywhere.

.....
Wir stellen uns oft vor, dass das nur CEOs oder berühmten Personen passiert, aber es ist überall.

I see it constantly with parents.

.....
Ich sehe es ständig bei Eltern.

The imposter parent is very real.

.....
Der Betrüger-Elternteil ist sehr real.

You look at other parents and think, "They are so calm.

.....
Du schaust dir andere Eltern an und denkst: "Die sind so gelassen.

They know exactly what they are doing."

.....
"Und ich mache das einfach nur aus dem Stegreif.

"And I am just making it up as I go along.

.....
Ich bin ein Chaos."

I am a mess."

.....
But the truth is that every parent is making it up as they go along.

.....
Aber die Wahrheit ist, dass jeder Elternteil das aus dem Stegreif macht.

There is no secret manual that everyone else received.

.....
Es gibt kein geheimes Handbuch, das jeder andere erhalten hat.

But imposter syndrome isolates you.

.....
Aber das Imposter-Syndrom isoliert dich.

It makes you feel like you are the only one struggling.

.....
Es lässt dich fühlen, als wärst du der Einzige, der kämpft.

It prevents you from asking for help because you think asking for help proves you are incompetent.

.....
Es hindert dich daran, um Hilfe zu bitten, weil du denkst, dass das Bitten um Hilfe beweist, dass du inkompetent bist.

And this brings us to the biggest trigger of imposter syndrome in the modern world.

.....
Und das bringt uns zum größten Auslöser des Imposter-Syndroms in der modernen Welt.

The comparison trap.

.....
Die Vergleichsfalle.

Part two, The Comparison Trap.

.....
Teil zwei, Die Vergleichsfalle.

We live in an age of curated perfection.

.....
Wir leben in einer Zeit der kuratierten Perfektion.

When you scroll through social media, what do you see?

.....
Wenn du durch soziale Medien scrollst, was siehst du?

You see the highlights of everyone else's life.

.....
Du siehst die Höhepunkte des Lebens anderer.

You see the perfect vacation, the promotion, the happy family photo.

.....
Du siehst den perfekten Urlaub, die Beförderung, das glückliche Familienfoto.

And then you look at your own life.

.....
Und dann schaust du auf dein eigenes Leben.

You know your own secrets.

.....
Du kennst deine eigenen Geheimnisse.

You know your messy kitchen, your doubts, your lazy mornings.

.....
Du kennst deine unordentliche Küche, deine Zweifel, deine faulen Morgen.

You compare your internal reality with everyone else's external presentation.

.....
Du vergleichst deine innere Realität mit der äußeren Präsentation anderer.

And that comparison is unfair.

.....
Und dieser Vergleich ist unfair.

You think, "Look at them.

.....
Du denkst: "Schau dir die an.

They have it all figured out.

.....
Die haben alles im Griff.

They are real adults."

.....
Die sind echte Erwachsene."

"And I am just pretending to be an adult."

.....
"Und ich tue nur so, als wäre ich ein Erwachsener."

This creates a constant background noise of anxiety.

.....
Das erzeugt ein ständiges Hintergrundgeräusch von Angst.

You feel like you need to work harder, buy more, or achieve more just to keep up.

.....
Du fühlst, dass du härter arbeiten, mehr kaufen oder mehr erreichen musst, nur um mitzuhalten.

You start to overcompensate.

.....
Du beginnst, überkompensieren zu wollen.

You might stay late at work every night just to prove you are worthy.

.....
Du bleibst vielleicht jede Nacht lange im Büro, nur um zu beweisen, dass du es wert bist.

Or you might use overly complicated words in English to sound smart.

.....
Oder du verwendest übermäßig komplizierte Wörter auf Englisch, um schlau zu klingen.

That is a classic sign.

.....
Das ist ein klassisches Zeichen.

I used to do that.

.....
Ich habe das früher gemacht.

I was terrified of making a grammar mistake, so I tried to speak like a textbook.

Ich hatte Angst, einen Grammatikfehler zu machen, also versuchte ich, wie ein Lehrbuch zu sprechen.

But real confidence is being simple.

Aber echtes Vertrauen ist einfach zu sein.

Real confidence is being authentic.

Echtes Vertrauen ist authentisch zu sein.

The imposter tells you that you need to be perfect to be safe.

Der Betrüger sagt dir, dass du perfekt sein musst, um sicher zu sein.

But perfection is a prison.

Aber Perfektion ist ein Gefängnis.

The more you try to be perfect, the more you feel like a fake.

Je mehr du versuchst, perfekt zu sein, desto mehr fühlst du dich wie ein Fake.

Because nobody is perfect.

Denn niemand ist perfekt.

So how do we break out of this prison?

Wie brechen wir also aus diesem Gefängnis aus?

We change how we understand action and confidence.

Wir ändern, wie wir Handlung und Vertrauen verstehen.

Part three, Action Before Confidence.

Teil drei, Handlung vor Vertrauen.

This is the most important tool we will share with you today.

Das ist das wichtigste Werkzeug, das wir heute mit dir teilen werden.

Most people have the equation backward.

Die meisten Menschen haben die Gleichung verkehrt herum.

They think, "First, I need to feel confident, and then I will take action."

Sie denken: "Zuerst muss ich mich selbstbewusst fühlen, und dann werde ich handeln."

"I will apply for the job when I feel ready."

"Ich werde mich für den Job bewerben, wenn ich mich bereit fühle."

"I will speak up in the meeting when I feel brave."

"Ich werde mich in der Besprechung zu Wort melden, wenn ich mich mutig fühle."

But that day never comes.

Aber dieser Tag kommt nie.

Here is the truth.

Hier ist die Wahrheit.

Confidence is the result of action, not the cause.

Vertrauen ist das Ergebnis von Handlung, nicht die Ursache.

You cannot think your way into confidence.

Du kannst nicht denken, dass du Vertrauen bekommst.

You have to act your way into confidence.

Du musst handeln, um Vertrauen zu gewinnen.

You have to do the scary thing while you are still afraid.

Du musst die angsteinflößende Sache tun, während du noch Angst hast.

Courage is not the absence of fear.

Mut ist nicht die Abwesenheit von Angst.

Courage is feeling the fear and doing it anyway.

Mut ist, die Angst zu spüren und es trotzdem zu tun.

Every time you act in spite of the imposter voice, you rewire your brain.

Jedes Mal, wenn du trotz der Stimme des Betrügers handelst, veränderst du dein Gehirn.

You prove to yourself, "I did it and I survived."

Du beweist dir selbst: "Ich habe es getan und ich habe überlebt."

Even if your voice shakes.

.....
Selbst wenn deine Stimme zittert.

Even if you make a mistake.

.....
Selbst wenn du einen Fehler machst.

You survived.

.....
Du hast überlebt.

And that survival builds the confidence loop.

.....
Und dieses Überleben baut den Vertrauenskreis auf.

Action creates competence, and competence creates confidence.

.....
Handlung schafft Kompetenz, und Kompetenz schafft Vertrauen.

So if you feel like an imposter, do not wait for the feeling to disappear.

.....
Wenn du dich wie ein Betrüger fühlst, warte nicht darauf, dass das Gefühl verschwindet.

Embrace it.

.....
Umfasse es.

Say to yourself, "Yes, I feel like an imposter because I am trying something new."

.....
Sag zu dir selbst: "Ja, ich fühle mich wie ein Betrüger, weil ich etwas Neues versuche."

I am an amateur, and that is beautiful.

.....
Ich bin ein Amateur, und das ist schön.

Being an amateur means you are growing.

.....
Ein Amateur zu sein bedeutet, dass du wächst.

The only people who never feel like imposters are the people who never challenge themselves.

.....
Die einzigen Menschen, die sich nie wie Betrüger fühlen, sind die Menschen, die sich nie herausfordern.

If you feel like a fraud, it probably means you are pushing your boundaries.

.....
Wenn du dich wie ein Betrüger fühlst, bedeutet das wahrscheinlich, dass du deine Grenzen verschiebst.

It means you are stepping into a bigger version of yourself.

.....
Es bedeutet, dass du in eine größere Version von dir selbst trittst.

Another powerful strategy is reframing your wins.

.....
Eine weitere kraftvolle Strategie ist, deine Erfolge neu zu formulieren.

The imposter says, "You got that success because you were lucky."

.....
Der Betrüger sagt: "Du hast diesen Erfolg gehabt, weil du Glück hattest."

You need to reframe that immediately.

.....
Du musst das sofort umformulieren.

Say, "Luck played a part, but I was the one who showed up to catch the luck."

.....
Sag: "Das Glück spielte eine Rolle, aber ich war derjenige, der da war, um das Glück zu ergreifen."

"I prepared, I worked, I was there."

.....
"Ich habe mich vorbereitet, ich habe gearbeitet, ich war da."

Own your efforts.

.....
Besitze deine Bemühungen.

Start a success journal.

.....
Starte ein Erfolgstagebuch.

Every evening, write down three things you did well.

.....
Schreibe jeden Abend drei Dinge auf, die du gut gemacht hast.

Small things like, "I cooked a healthy meal," or, "I sent that difficult email."

.....
Kleine Dinge wie: "Ich habe eine gesunde Mahlzeit gekocht," oder: "Ich habe diese schwierige E-Mail geschickt."

Force your brain to see the evidence of your competence.

.....
Zwing dein Gehirn, die Beweise für deine Kompetenz zu sehen.

You are building a case against the imposter.

.....
Du baust einen Fall gegen den Betrüger auf.

Conclusion, you are enough.

.....
Fazit, du bist genug.

Friends, this has been a personal journey for us and for you.

.....
Freunde, das war eine persönliche Reise für uns und für euch.

We want you to know that you are not alone in these feelings.

.....
Wir möchten, dass ihr wisst, dass ihr mit diesen Gefühlen nicht allein seid.

We feel them too.

.....
Wir fühlen sie auch.

Every time we record a new episode, the imposter whispers to us ...

.....
Jedes Mal, wenn wir eine neue Episode aufnehmen, flüstert der Betrüger zu uns ...

But we do it anyway because connecting with you is more important than our fear.

.....
Aber wir tun es trotzdem, denn die Verbindung zu euch ist wichtiger als unsere Angst.

To our Lithuanian friends and to all our friends listening, you are enough.

.....
An unsere litauischen Freunde und an alle unsere Freunde, die zuhören, ihr seid genug.

You do not need to be perfect to be worthy.

.....
Ihr müsst nicht perfekt sein, um wertvoll zu sein.

You just need to keep showing up.

.....
Ihr müsst einfach nur weiterhin präsent sein.

Before we say goodbye, we have one request.

.....
Bevor wir uns verabschieden, haben wir eine Bitte.

What is one micro-action you will take this week?

.....
Was ist eine Mikro-Handlung, die du diese Woche unternehmen wirst?

One small thing you have been afraid to do?

.....
Eine kleine Sache, die du dich nicht getraut hast zu tun?

Write it in the comments so we can support you.

.....
Schreib es in die Kommentare, damit wir dich unterstützen können.

We will read every comment.

.....
Wir werden jeden Kommentar lesen.

And we will cheer for you every time you take a step forward.

.....
Und wir werden für dich jubeln, jedes Mal, wenn du einen Schritt nach vorne machst.

Thank you for letting us be part of your growth.

.....
Danke, dass ihr uns Teil eures Wachstums sein lasst.

Keep moving forward, friends.

.....
Mach weiter, Freunde.

See you in the next episode.

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