

VOCABULARY · EPISODE 27

Defeat the Impostor Syndrome

Key words & expressions · English + Deutsch

10 words

Your English Toolbox

1 impostor syndrome das Hochstapler-Syndrom · sich als Betrüger fühlen

DEF

the persistent feeling of being a fraud — believing that you do not deserve your success and fearing that others will discover you are not as capable as they think

Impostor syndrome is almost universal among language learners: even when your English is genuinely good, you feel you are 'faking it'. Understanding the concept is the first step to defeating it.

DE

Das anhaltende Gefühl, ein Schwindler zu sein — zu glauben, dass man seinen Erfolg nicht verdient. Unter Sprachlernenden fast universell.

Impostor syndrome told her she wasn't a real English speaker — but her conversations proved otherwise.

Impostor syndrome told her she wasn't a real English speaker. -> Das Hochstapler-Syndrom sagte ihr, sie sei kein echter Englischsprecher.

The more you learn about English, the more you may feel impostor syndrome — that's normal and it means you are growing.

The more you learn about English, the more you may feel impostor syndrome. -> Je mehr du Englisch lernst, desto mehr kannst du das Hochstapler-Syndrom spüren.

2 to feel like a fraud sich wie ein Betrüger fühlen · sich als Hochstapler fühlen

DEF

to believe secretly that you are not as qualified, capable, or authentic as others believe you to be

Feeling like a fraud is the emotional core of impostor syndrome. It is almost always inaccurate — the people who feel like frauds tend to be the ones working hardest and most conscientiously.

DE

Heimlich glauben, dass man nicht so qualifiziert, fähig oder authentisch ist, wie andere glauben.

Der emotionale Kern des Hochstapler-Syndroms.

She felt like a fraud every time she was called an advanced English speaker — but she had worked for years to earn it.

She felt like a fraud every time she was called an advanced English speaker. -> Sie fühlte sich wie ein Betrüger, jedes Mal wenn sie als fortgeschrittene Englischsprecherin bezeichnet wurde.

If you feel like a fraud in English, ask yourself: could a real fraud discuss what you just discussed?

If you feel like a fraud in English, ask yourself: could a real fraud discuss what you just discussed? -> Wenn du dich auf Englisch wie ein Betrüger fühlst, frag dich: Könnte ein echter Betrüger diskutieren, was du gerade diskutiert hast?

3

to own your progress

den eigenen Fortschritt annehmen · auf seine Entwicklung stolz sein

DEF

to fully acknowledge and take pride in the progress you have made, without dismissing or minimising it

Owning your progress is the direct antidote to impostor syndrome — instead of saying 'I got lucky' or 'it was easy', you say 'I worked hard and it paid off'. Crucial language for self-confidence.

DE

Den Fortschritt, den man gemacht hat, vollständig anerkennen und darauf stolz sein.

Das direkte Gegenmittel gegen das Hochstapler-Syndrom.

Own your progress — you didn't get here by accident.

Own your progress — you didn't get here by accident. -> Nimm deinen Fortschritt an — du bist nicht zufällig hierher gelangt.

Every time you dismiss a compliment about your English, you fail to own your progress.

Every time you dismiss a compliment about your English, you fail to own your progress. -> Jedes Mal, wenn du ein Kompliment über dein Englisch abtust, nimmst du deinen Fortschritt nicht an.

4

to compare yourself to others

sich mit anderen vergleichen · sich an anderen messen

DEF

to measure your own abilities, progress, or value against other people's, usually in a way that makes you feel inadequate

Comparing yourself to others is one of the biggest obstacles in language learning — you compare your private struggle to others' public success. The only useful comparison is you today versus you yesterday.

DE

Eigene Fähigkeiten, Fortschritte oder Wert an denen anderer Menschen messen.

Eines der größten Hindernisse beim Sprachenlernen.

Stop comparing yourself to others — you don't know how long they have been learning.

Stop comparing yourself to others — you don't know how long they have been learning. -> Hör auf, dich mit anderen zu vergleichen — du weißt nicht, wie lange sie schon lernen.

The moment she stopped comparing herself to native speakers, her confidence exploded.

The moment she stopped comparing herself to native speakers, her confidence exploded. -> Als sie aufhörte, sich an Muttersprachlern zu messen, explodierte ihr Selbstvertrauen.

5

to shrink back

zurückschrecken · in sich zusammensacken

DEF

to become smaller, quieter, or less confident — to retreat from a situation because of fear or self-doubt

Shrink back is the physical and emotional response to intimidation. In an English conversation, shrinking back means going quiet, avoiding eye contact, or letting others speak for you. The opposite is stepping forward.

DE

Kleiner, ruhiger oder weniger selbstbewusst werden — sich aus einer Situation zurückziehen aus Angst oder Selbstzweifel.

Die körperliche und emotionale Reaktion auf Einschüchterung. Im Englischgespräch bedeutet es, still zu werden.

Don't shrink back when the conversation gets fast — take a breath and hold your ground.

Don't shrink back when the conversation gets fast — take a breath and hold your ground. -> Schrecke nicht zurück, wenn das Gespräch schneller wird — atme durch und halte deinen Standpunkt.

She used to shrink back in meetings, but now she contributes confidently in English every time.

She used to shrink back in meetings, but now she contributes confidently in English every time. -> Sie pflegte in Meetings in sich zusammenzusacken, aber jetzt trägt sie jedes Mal selbstbewusst auf Englisch bei.

6

to give yourself credit

sich selbst anerkennen · sich Verdienste eingestehen

DEF

to acknowledge and accept your own achievements, strengths, or progress rather than dismissing them

Giving yourself credit is the antidote to impostor syndrome — it means recognising what you have actually done, not minimising it. Most learners give themselves zero credit for their real progress.

DE

Die eigenen Leistungen, Stärken oder Fortschritte anerkennen und akzeptieren, anstatt sie abzutun. Das Gegenmittel gegen das Impostor-Syndrom — bedeutet anzuerkennen, was man wirklich getan hat.

Give yourself credit: speaking a second language at any level is an impressive achievement.

Give yourself credit: speaking a second language at any level is an impressive achievement. -> Erkenne deine Leistung an: Eine zweite Sprache auf jedem Niveau zu sprechen ist eine beeindruckende Leistung.

After the conversation, she gave herself credit for holding it together even when she did not know every word.

After the conversation, she gave herself credit for holding it together even when she did not know every word. -> Nach dem Gespräch erkannte sie sich an, dass sie die Fassung bewahrt hatte, auch wenn sie nicht jedes Wort kannte.

7 to step into your role in seine Rolle schlüpfen · die eigene Rolle annehmen

DEF

to accept and fully inhabit who you are becoming, rather than feeling unworthy of the position

Stepping into your role is the positive move after recognising impostor syndrome — you accept the role that your work and progress have earned you. In language learning, it means behaving like the English speaker you are becoming.

DE

Akzeptieren und vollständig in das hineinwachsen, was man wird, anstatt sich der Position unwürdig zu fühlen.

Der positive Schritt nach dem Erkennen des Impostor-Syndroms — man akzeptiert die Rolle, die die eigene Arbeit und der Fortschritt einem eingebracht haben.

Stop waiting to feel ready — step into your role as an English speaker and the confidence will follow.

Stop waiting to feel ready — step into your role as an English speaker and the confidence will follow. -> Hör auf, darauf zu warten, bereit zu fühlen — schlüpf in deine Rolle als Englischsprecher und das Selbstvertrauen wird folgen.

It took him months to step into his role as team leader, but once he did, his English communication transformed.

It took him months to step into his role as team leader, but once he did, his English communication transformed. -> Es dauerte Monate, bis er in seine Rolle als Teamleiter schlüpfte, aber als er es tat, veränderte sich seine englische Kommunikation.

8 to hold your head high den Kopf hoch tragen · die Würde bewahren

DEF

to remain confident and dignified in the face of difficulty, failure, or criticism — to refuse to be ashamed

Hold your head high is about dignity and self-respect under pressure. After making a mistake in English in public, holding your head high means continuing without letting the embarrassment define you.

DE

Trotz Schwierigkeiten, Misserfolg oder Kritik selbstbewusst und würdevoll bleiben — sich nicht schämen.

Geht um Würde und Selbstrespekt unter Druck. Nach einem Fehler auf Englisch in der Öffentlichkeit bedeutet es, weiterzumachen.

Even when the words came out wrong, she held her head high and kept the conversation going.

Even when the words came out wrong, she held her head high and kept the conversation going. -> Auch als die Worte falsch herauskamen, trug sie den Kopf hoch und führte das Gespräch weiter.

Hold your head high — you are learning a language, and that is one of the bravest things a person can do.

Hold your head high — you are learning a language, and that is one of the bravest things a person can do. -> Trage den Kopf hoch — du lernst eine Sprache, und das ist eine der mutigsten Dinge, die ein Mensch tun kann.

9

to embrace failure

Misserfolg annehmen · scheitern als Teil des Lernens akzeptieren

DEF

to accept failure as a necessary and valuable part of the learning process, rather than something to be avoided

Embracing failure means reframing it — failure is not the opposite of success, it is part of the route to success. Every English mistake you make and learn from is progress. Refusing to fail means refusing to try.

DE

Misserfolg als notwendigen und wertvollen Teil des Lernprozesses akzeptieren, anstatt etwas zu vermeiden.

Bedeutet, Misserfolg neu zu rahmen — er ist nicht das Gegenteil von Erfolg, er ist Teil des Weges dorthin.

To speak English fluently, you must first be willing to embrace failure and speak badly for a while.

To speak English fluently, you must first be willing to embrace failure and speak badly for a while. -> Um fließend Englisch zu sprechen, musst du zuerst bereit sein, Misserfolge anzunehmen und eine Weile schlecht zu sprechen.

The best English speakers are the ones who embraced failure early and kept going anyway.

The best English speakers are the ones who embraced failure early and kept going anyway. -> Die besten Englischsprecher sind diejenigen, die früh Misserfolge annahmen und trotzdem weitermachten.

10

to own your journey

den eigenen Weg annehmen · für den eigenen Lernpfad Verantwortung übernehmen

DEF

to fully accept and take pride in your own learning path, without comparing it to others

Owning your journey means stopping the comparison game and recognising that your path is valid. Every English learner has a different starting point, pace, and goal. Owning yours is the foundation of sustainable progress.

DE

Den eigenen Lernweg vollständig akzeptieren und stolz darauf sein, ohne sich mit anderen zu vergleichen.

Bedeutet, das Vergleichsspiel zu beenden und zu erkennen, dass der eigene Weg gültig ist.

Own your journey — your accent, your timeline, your wins. There is no other journey like yours.

Own your journey — your accent, your timeline, your wins. There is no other journey like yours. -> Nimm deinen Weg an — deinen Akzent, deinen Zeitplan, deine Erfolge. Es gibt keinen anderen Weg wie deinen.

She stopped looking at how quickly others were progressing and owned her journey completely.

She stopped looking at how quickly others were progressing and owned her journey completely. -> Sie hörte auf, zu schauen, wie schnell andere Fortschritte machten, und übernahm vollständig Verantwortung für ihren eigenen Lernpfad.