

VOCABULARY · EPISODE 28

Become Truly Unstoppable in English

Key words & expressions · English + Deutsch

10 words

Your English Toolbox

1

to push through

durchhalten · weitermachen trotz allem

DEF

to continue despite difficulty, pain, or resistance; to persist until you complete something hard

Push through is physical language for mental determination — you feel the resistance but you keep moving forward anyway. It is the vocabulary of people who do not stop when things get hard.

DE

Trotz Schwierigkeiten, Schmerzen oder Widerstand weitermachen; fortsetzen, bis man etwas Schwieriges abschließt.

Physische Sprache für mentale Entschlossenheit — man spürt den Widerstand, bewegt sich aber trotzdem weiter.

Push through the difficult days — those are the ones that build the most.

Push through the difficult days — those are the ones that build the most. -> Halte an den schwierigen Tagen durch — das sind die, die am meisten aufbauen.

She pushed through three months of feeling stuck and came out the other side truly fluent.

She pushed through three months of feeling stuck and came out truly fluent. -> Sie hielt drei Monate des Feststeckens durch und kam wirklich fließend heraus.

2

to bounce back

sich erholen · zurückkommen

DEF

to recover quickly from a setback, disappointment, or difficult period

Bounce back is an optimistic phrase — the image is a ball that springs back after hitting the ground. It implies not just recovery but a return to energy and forward movement.

DE

Sich schnell von einem Rückschlag, einer Enttäuschung oder einer schwierigen Zeit erholen.

Ein optimistischer Ausdruck — das Bild ist ein Ball, der nach dem Aufprall zurückspringt.

He bounced back from a terrible test result and improved dramatically in the following month.

He bounced back from a terrible test result and improved dramatically the following month. -> Er erholte sich von einem schrecklichen Testergebnis und verbesserte sich im folgenden Monat dramatisch.

The key to unstoppable English is not avoiding failure — it is knowing how to bounce back from it.

The key to unstoppable English is knowing how to bounce back from failure. -> Der Schlüssel zu unaufhaltsamem Englisch ist zu wissen, wie man sich von Misserfolg erholt.

3

a setback

ein Rückschlag · ein vorübergehender Misserfolg

DEF

a difficulty or reversal that slows down or temporarily stops your progress

A setback is not a defeat — it is a temporary step backwards. Reframing setbacks as part of the journey rather than proof of failure is one of the most important mindset shifts in language learning.

DE

Eine Schwierigkeit oder Umkehrung, die den Fortschritt verlangsamt oder vorübergehend stoppt.

Ein Rückschlag ist keine Niederlage — es ist ein vorübergehender Schritt zurück.

A bad week is a setback, not a sign that you should stop.

A bad week is a setback, not a sign that you should stop. -> Eine schlechte Woche ist ein Rückschlag, kein Zeichen dafür, dass man aufhören sollte.

Every successful language learner has experienced setbacks — what matters is what you do next.

Every successful language learner has experienced setbacks. -> Jeder erfolgreiche Sprachlernende hat Rückschläge erlebt.

4

to rise above

über etwas erhaben sein · sich nicht unterkriegen lassen

DEF

to handle a difficulty with dignity and without letting it bring you down; to overcome something by staying above its level

Rise above has a moral and emotional quality — it is not just surviving a challenge but maintaining your values and character while facing it. A person who rises above does not become bitter or defeated.

DE

Eine Schwierigkeit mit Würde meistern, ohne sich davon herunterziehen zu lassen.

Hat eine moralische und emotionale Qualität — nicht nur eine Herausforderung überstehen, sondern dabei seine Werte behalten.

Rise above the frustration — one bad day does not define your English journey.

Rise above the frustration — one bad day does not define your English journey. -> Sei über die Frustration erhaben — ein schlechter Tag definiert deinen Englischweg nicht.

She rose above every critic who told her her accent was too strong to be understood.

She rose above every critic who told her her accent was too strong. -> Sie ließ sich von keinem Kritiker unterkriegen, der ihr sagte, ihr Akzent sei zu stark.

5

to stay the course

den Kurs halten · dranbleiben trotz allem

DEF

to continue with a plan or commitment despite difficulties, temptations to quit, or slow progress

Stay the course is nautical — keeping the ship on its planned route despite rough seas. In learning, it means maintaining consistency even when progress feels invisible. Success favours those who stay the course.

DE

Trotz Schwierigkeiten, Versuchungen aufzuhören oder langsamen Fortschritts bei einem Plan bleiben.

Nautisch — das Schiff auf seinem geplanten Kurs zu halten, trotz rauer See.

Stay the course — every expert was once a beginner who decided not to quit.

Stay the course — every expert was once a beginner who decided not to quit. -> Halt den Kurs — jeder Experte war einmal ein Anfänger, der entschied, nicht aufzugeben.

The hardest part of learning English is staying the course during the months when nothing seems to change.

The hardest part of learning English is staying the course during months when nothing seems to change. -> Der schwierigste Teil des Englischlernens ist es, den Kurs zu halten, wenn sich monatelang nichts zu ändern scheint.

6

to dust yourself off

sich den Staub abklopfen · wieder aufstehen

DEF

to recover quickly from a failure, setback, or embarrassment and prepare to try again

Dust yourself off is a vivid image — you fall down, you get a bit dirty, and instead of giving up you brush off the dust and stand up again. It is the essential resilience move: acknowledge what happened and get back up.

DE

Sich schnell von einem Misserfolg oder einer peinlichen Situation erholen und bereit sein, es erneut zu versuchen.

Ein lebhaftes Bild — man fällt hin, wird etwas schmutzig, und statt aufzugeben klopft man den Staub ab und steht auf.

You had a difficult conversation — dust yourself off and try again tomorrow.

You had a difficult conversation — dust yourself off and try again tomorrow. -> Du hattest ein schwieriges Gespräch — klopfe den Staub ab und versuche es morgen erneut.

Great English speakers dust themselves off after every stumble and use the experience to get better.

Great English speakers dust themselves off after every stumble and use the experience to get better. -> Großartige Englischsprecher stehen nach jedem Stolperer wieder auf und nutzen die Erfahrung, um besser zu werden.

7

grit

Biss · Beharrlichkeit und Leidenschaft

DEF

the combination of passion and perseverance needed to stick with long-term goals despite difficulty and failure

Grit is different from talent — it is the will to keep going when things are hard. Research shows grit predicts success in language learning better than aptitude. You can build grit; you cannot easily build talent.

DE

Die Kombination aus Leidenschaft und Beharrlichkeit, die nötig ist, um langfristige Ziele trotz Schwierigkeiten und Misserfolg zu verfolgen.

Anders als Talent — es ist der Wille, weiterzumachen, wenn die Dinge schwer sind.

Learning English to fluency requires grit — there will be months when nothing seems to improve.

Learning English to fluency requires grit — there will be months when nothing seems to improve. -> Englisch bis zur Fließfähigkeit zu lernen erfordert Biss — es wird Monate geben, in denen sich nichts zu verbessern scheint.

She had no natural advantage in English, but her grit kept her studying every day for three years.

She had no natural advantage in English, but her grit kept her studying every day for three years. -> Sie hatte keinen natürlichen Vorteil im Englischen, aber ihr Biss ließ sie drei Jahre lang jeden Tag lernen.

8

to weather the storm

den Sturm überstehen · die schwere Zeit durchhalten

DEF

to endure a difficult period without giving up, accepting the hardship until it passes

Weather the storm is a powerful nautical metaphor — a ship does not avoid the storm, it sails through it. In language learning, there are hard weeks when nothing clicks. Weathering the storm means staying consistent through them.

DE

Eine schwierige Zeit aushalten, ohne aufzugeben, die Strapazen akzeptieren, bis sie vorbeigeht.

Eine kraftvolle nautische Metapher — ein Schiff vermeidet den Sturm nicht, es segelt hindurch.

Your progress will feel slow at times — weather the storm and trust that the breakthrough is coming.

Your progress will feel slow at times — weather the storm and trust that the breakthrough is coming. -> Dein Fortschritt wird sich manchmal langsam anfühlen — überstehe den Sturm und vertraue darauf, dass der Durchbruch kommt.

He weathered the storm of the first difficult year and came out the other side speaking confidently.

He weathered the storm of the first difficult year and came out the other side speaking confidently. -> Er überstand den Sturm des ersten schwierigen Jahres und kam auf der anderen Seite selbstbewusst redend heraus.

9 to press on weitermachen · nicht aufhören

DEF

to continue moving forward with determination despite obstacles, tiredness, or discouragement

Press on is direct and purposeful — it means refusing to stop. Unlike bounce back (recovering from a fall), press on is about continuing when it would be easy to quit. It is the verb of stubborn progress.

DE

Trotz Hindernissen, Müdigkeit oder Entmutigung entschlossen vorwärtszugehen.

Direkt und zielgerichtet — bedeutet, sich zu weigern aufzuhören. Anders als sich erholen, geht es darum, weiterzumachen, wenn aufhören einfach wäre.

When you feel like giving up, press on — the hardest days are often just before a breakthrough.

When you feel like giving up, press on — the hardest days are often just before a breakthrough. -> Wenn du das Gefühl hast aufzugeben, mach weiter — die schwersten Tage sind oft kurz vor einem Durchbruch.

Despite the accent comments, she pressed on with her speaking practice and never looked back.

Despite the accent comments, she pressed on with her speaking practice and never looked back. -> Trotz der Akzentkommentare machte sie mit ihrer Sprechübung weiter und schaute nie zurück.

10 to keep going weitermachen · nicht aufhören, egal was passiert

DEF

to continue doing something despite tiredness, doubt, or difficulty — to not stop

Keep going is the simplest and most powerful instruction in language learning. Not keep going perfectly, not keep going when motivated — just keep going. Movement, even slow movement, beats stopping every time.

DE

Etwas trotz Müdigkeit, Zweifel oder Schwierigkeit fortführen — nicht aufhören.

Die einfachste und mächtigste Anweisung beim Sprachenlernen. Bewegung, auch langsame, schlägt Stehenbleiben jedes Mal.

When everything feels too hard, just keep going — even one sentence a day is forward motion.

When everything feels too hard, just keep going — even one sentence a day is forward motion. -> Wenn alles zu schwer erscheint, mach einfach weiter — sogar ein Satz pro Tag ist Vorwärtsbewegung.

The only difference between learners who succeed and those who do not is that the successful ones kept going.

The only difference between learners who succeed and those who do not is that the successful ones kept going. -> Der einzige Unterschied zwischen Lernenden, die erfolgreich sind, und denen, die es nicht sind, ist, dass die erfolgreichen nicht aufgehört haben.