

TRANSCRIPT · EPISODE 29

Calm English 100 Sentences Unstoppable

Line-by-line · English + Deutsch

209 lines

Your English Toolbox

100 sentences to make your English unstoppable.

100 Sätze, um dein Englisch unaufhaltsam zu machen.

Welcome to your English toolbox, the Slow English Podcast, where we train your ears step by step.

Willkommen in deinem Englisch-Werkzeugkasten, dem Slow English Podcast, wo wir deine Ohren Schritt für Schritt trainieren.

I am Peter, and today we're going to reinforce the clear method from our previous episode, Become Truly Unstoppable.

Ich bin Peter, und heute werden wir die klare Methode aus unserer vorherigen Episode, "Wirklich unaufhaltsam werden", verstärken.

If you have not listened to that episode yet, I strongly recommend it, because this shadowing session is built directly on those ideas.

Wenn du diese Episode noch nicht gehört hast, kann ich sie dir sehr empfehlen, denn diese Shadowing-Session basiert direkt auf diesen Ideen.

Today we will turn the clear method into 100 practical sentences for your daily

Heute werden wir die klare Methode in 100 praktische Sätze für dein tägliches

shadowing practice.

Shadowing-Training umwandeln.

We will move through the five steps, choose, lay the ground, engage, adapt, and reinforce.

Wir werden die fünf Schritte durchgehen: wählen, den Boden bereiten, engagieren, anpassen und verstärken.

Before each section, I will explain the phase very briefly, and then you will shadow 20 sentences that go deeper into that step.

Vor jedem Abschnitt werde ich die Phase sehr kurz erklären, und dann wirst du 20 Sätze nachsprechen, die tiefer in diesen Schritt eintauchen.

Take a calm breath, relax your shoulders, and get ready to make your English truly unstoppable.

Atme ruhig durch, entspanne deine Schultern und mach dich bereit, dein Englisch wirklich unaufhaltsam zu machen.

See.

Sehen.

Choose.

Wählen.

Finish lines.

Zielgerade.

See.

Sehen.

Choose your finish line.

Wähle deine Zielgerade.

A finish line is a short, specific scene where you want to use English.

Eine Zielgerade ist eine kurze, spezifische Szene, in der du Englisch verwenden möchtest.

Instead

Statt

of saying, I want to be fluent, you say I want to order coffee without freezing.

zu sagen, ich möchte fließend sein, sagst du, ich möchte Kaffee bestellen, ohne zu stocken.

When your goal is big, your brain has nothing to grab.

Wenn dein Ziel groß ist, hat dein Gehirn nichts, woran es sich festhalten kann.

When your goal is a scene, your brain knows what to rehearse.

Wenn dein Ziel eine Szene ist, weiß dein Gehirn, was es einüben soll.

Athletes do not train for fitness someday.

Athleten trainieren nicht für Fitness irgendwann.

They train for a five-kilometer race next month.

.....
Sie trainieren für ein fünf Kilometer Rennen nächsten Monat.

Your English 5K could be a one-minute Zoom introduction in your next meeting.

.....
Dein Englisch 5K könnte eine einminütige Zoom-Vorstellung in deinem nächsten Meeting sein.

Another finish line could be asking one clear question at a conference.

.....
Eine andere Zielgerade könnte sein, eine klare Frage auf einer Konferenz zu stellen.

You

.....
Du

might choose a social finish line, like chatting for two minutes at a barbecue.

.....
könntest eine soziale Zielgerade wählen, wie zwei Minuten plaudern bei einem Grillfest.

Micro finish lines count too, such as asking the bus driver what time you arrive.

.....
Mikro-Zielgeraden zählen auch, wie den Busfahrer zu fragen, wann du ankommst.

When you name the scene, your study stops being random.

.....
Wenn du die Szene benennst, hört das Lernen auf, zufällig zu sein.

Each practice session becomes rehearsal for that exact moment.

.....
Jede Übungssitzung wird zur Probe für diesen genauen Moment.

Your brain loves closure.

.....
Dein Gehirn liebt Abschluss.

It wants to finish what it started.

.....
Es möchte beenden, was es begonnen hat.

Writing your finish line in one sentence makes it real.

.....
Deine Zielgerade in einem Satz zu formulieren, macht sie real.

Include the day, the place, and the action you want to

.....
Nenne den Tag, den Ort und die Aktion, die du

perform.

.....
ausführen möchtest.

For example, Monday 9am, stand-up meeting, one-minute status update in English.

Zum Beispiel, Montag 9 Uhr, Stand-up-Meeting, einminütiges Statusupdate auf Englisch.

A finish line is not live abroad.

Eine Zielgerade ist nicht im Ausland zu leben.

It is one concrete checkpoint where you can prove progress.

Es ist ein konkreter Kontrollpunkt, an dem du Fortschritte nachweisen kannst.

When you stack many small finish lines, fluency becomes the side effect.

Wenn du viele kleine Zielgeraden stapelst, wird Fließfähigkeit zur Nebenwirkung.

You do not need a perfect future.

Du brauchst keine perfekte Zukunft.

You need the next clear scene.

Du brauchst die nächste klare Szene.

Choosing a finish line gives you direction, not pressure.

Eine Zielgerade zu wählen gibt dir Richtung, keinen Druck.

When you feel lost, you simply look back at the finish line you chose.

Wenn du dich verloren fühlst, schaust du einfach zurück auf die Zielgerade, die du gewählt hast.

Unstoppable learners always

Unaufhaltsame Lernende wissen immer

know which scene they are training for.

genau, für welche Szene sie trainieren.

Reflection.

Reflexion.

Choose.

Wählen.

Direction beats intensity.

.....
Richtung schlägt Intensität.

Once you know the scene, every minute of practice has a purpose.

.....
Sobald du die Szene kennst, hat jede Minute des Trainings einen Zweck.

Lay the ground.

.....
Den Boden bereiten.

Friction.

.....
Environment.

.....
Umgebung.

Compass block.

.....
Compass-Block.

Lay the ground.

.....
Den Boden vorbereiten.

Most learners think they lack motivation, but they actually suffer from friction.

.....
Die meisten Lernenden denken, sie haben keine Motivation, aber sie leiden tatsächlich unter Reibung.

Friction is every little obstacle that makes it hard to start.

.....
Reibung ist jedes kleine Hindernis, das den Start erschwert.

Spending 10 minutes choosing a YouTube video is friction.

.....
10 Minuten damit zu verbringen, ein YouTube-Video auszuwählen, ist Reibung.

Looking for your headphones.

.....
Nach den Kopfhörern suchen.

Instead of speaking is friction.

.....
Statt zu sprechen ist Reibung.

Telling yourself I

.....
Sich selbst sagen: Ich

will start when I know.

.....
fange an, wenn ich mehr weiß.

More grammar is friction too.

.....
Noch mehr Grammatik ist ebenfalls Reibung.

Laying the ground means removing this friction before it appears.

.....
Den Boden vorbereiten bedeutet, diese Reibung zu entfernen, bevor sie auftaucht.

One simple move is to create one folder on your phone called English Sprint.

.....
Ein einfacher Schritt ist, einen Ordner auf dem Handy namens "English Sprint" zu erstellen.

Inside that folder, you keep your audio clip, your notes and your recording app.

.....
In diesem Ordner befinden sich der Audioclip, die Notizen und die Aufnahme-App.

When you tap that folder, you instantly know what to do.

.....
Wenn man diesen Ordner öffnet, weiß man sofort, was zu tun ist.

Another move is one notebook page titled Finish Line Scripts.

.....
Ein weiterer Schritt ist eine Notizbuchseite mit dem Titel "Ziellinien-Skripte".

On that page, you write only the exact lines for your

.....
Auf dieser Seite stehen nur die genauen Sätze für das

chosen scene.

.....
gewählte Szene.

You do not hunt through 10 notebooks.

.....
Du durchsuchst nicht 10 Notizbücher.

You open one page and start.

.....
Du öffnest eine Seite und fängst an.

The compass block is your 20 minute practice container.

.....
Der Kompassblock ist dein 20-minütiger Übungsrahmen.

During a compass block, all decisions are already made.

.....
Während eines Kompassblocks sind alle Entscheidungen bereits getroffen.

You shadow one short clip five times and record yourself once.

.....
Du sprichst einen kurzen Clip fünfmal nach und nimmst dich einmal auf.

You read your five finish line lines.

.....
Du liest deine fünf Zielgeraden-Sätze.

Once slowly and once at natural speed.

.....
Einmal langsam und einmal in natürlichem Tempo.

At the end, you notice one improvement and write it down.

.....
Am Ende bemerkst du eine Verbesserung und schreibst sie auf.

Because the block is small and clear, your brain does not

.....
Da der Block klein und klar ist, wehrt sich dein Gehirn nicht

resist it.

.....
dagegen.

When the runway is prepared, the plane can take off easily.

.....
Wenn die Landebahn vorbereitet ist, kann das Flugzeug leicht abheben.

Laying the ground makes practicing English feel automatic instead of heavy.

.....
Den Boden zu bereiten lässt das Üben von Englisch automatisch und nicht schwer erscheinen.

Reflection.

.....
Reflexion.

Lay the ground.

.....
Den Boden bereiten.

You don't need more willpower.

.....
Du brauchst nicht mehr Willenskraft.

You need less friction.

.....
Du brauchst weniger Reibung.

When your environment is ready, starting becomes the easiest part.

.....
Wenn deine Umgebung bereit ist, wird der Start zum einfachsten Teil.

E.

.....
E.

Engage.

.....
Engagieren.

Shadowing.

.....
Shadowing.

Finish Line Scripts.

.....
Zielgeraden-Skripte.

Lucia.

.....
Lucia.

E.

.....
E.

Engage.

.....
Engagieren.

Engage is the step where you stop preparing and actually speak.

.....
Engagieren ist der Schritt, in dem du aufhörst, dich vorzubereiten und tatsächlich sprichst.

Like swimming.

.....
Wie beim Schwimmen.

You only learn when you get into the water.

.....
Du lernst nur, wenn du ins Wasser gehst.

Shadowing is

.....
Shadowing ist

one of the safest ways to engage your voice.

.....
eine der sichersten Methoden, um deine Stimme zu aktivieren.

You choose a 10 to 20 second native clip connected to your finish line.

.....
Du wählst einen 10 bis 20 Sekunden langen Clip eines Muttersprachlers, der mit deiner Zielgerade verbunden ist.

You listen and speak at the same time, copying rhythm and stress as best you can.

.....
Du hörst zu und sprichst gleichzeitig, und versuchst, Rhythmus und Betonung so gut wie möglich nachzuahmen.

At first, it feels strange.

.....
Zunächst fühlt es sich seltsam an.

But that strange feeling is your mouth learning.

.....
Aber dieses seltsame Gefühl ist dein Mund, der lernt.

Five.

.....
Good repetitions are better than 50 distracted ones.

.....
Fünf gute Wiederholungen sind besser als 50 abgelenkte.

After shadowing, you speak your own finish line lines out loud.

.....
Nach dem Shadowing sprichst du deine eigenen Zielgeraden-Sätze laut aus.

You are not memorizing random phrases.

.....
Du merkst dir keine zufälligen Phrasen.

You are

.....
rehearsing your real scene.

.....
übst deine echte Szene.

Lucia, the hotel worker, did this every morning with her phone scripts.

.....
Lucia, die Hotelangestellte, machte das jeden Morgen mit ihren Telefonskripten.

She practiced good morning, welcome to the hotel until it felt natural.

.....
Sie übte "Guten Morgen, willkommen im Hotel", bis es sich natürlich anfühlte.

She also rehearsed, could you repeat that more slowly as her rescue question.

.....
Sie übte auch "Könnten Sie das bitte langsamer wiederholen?" als ihre Rettungsfrage.

When the English call finally came, she did not search for perfect grammar.

Als der englische Anruf schließlich kam, suchte sie nicht nach perfekter Grammatik.

She simply used the lines she had already put into her mouth.

Sie verwendete einfach die Sätze, die sie bereits in den Mund gelegt hatte.

The call was not perfect, but she handled it from start to finish.

Der Anruf war nicht perfekt, aber sie meisterte ihn von Anfang bis Ende.

That

Dieser

four minute victory changed how she saw herself in English.

vierminütige Sieg veränderte, wie sie sich selbst in Englisch sah.

Engage does not mean waiting until you feel ready.

Engagieren bedeutet nicht, zu warten, bis du dich bereit fühlst.

It means using what you have today.

Es bedeutet, das zu nutzen, was du heute hast.

Even a 30 second voice note is a form of engagement.

Selbst eine 30-sekündige Sprachnachricht ist eine Form des Engagements.

Every time your voice leaves your mouth, you move one step closer to unstoppable.

Jedes Mal, wenn deine Stimme deinen Mund verlässt, kommst du einen Schritt näher zu unaufhaltsam.

Real confidence is built in these small imperfect actions.

Echte Zuversicht wird in diesen kleinen unvollkommenen Handlungen aufgebaut.

Not in silent theory.

Nicht in stiller Theorie.

Reflection.

Reflexion.

Engage.

Engagieren.

You cannot think your way into fluency.

.....
Du kannst nicht denken, dass du fließend wirst.

You have to speak your way into

.....
Du musst sprechen, um

it.

.....
dahin zu gelangen.

Action, even small action, is what turns knowledge into skill.

.....
Handlung, selbst kleine Handlungen, verwandelt Wissen in Können.

Adapt.

.....
Anpassen.

If then plans, paraphrase, rescue lines, failure library, Ravi.

.....
Wenn-Dann-Pläne, Paraphrasieren, Rettungssätze, Fehlerbibliothek, Ravi.

Adapt is the step where you stay flexible when reality does not follow the script.

.....
Anpassen ist der Schritt, in dem du flexibel bleibst, wenn die Realität nicht dem Skript folgt.

Even with preparation, the room will be noisy or the question will surprise you.

.....
Selbst mit Vorbereitung wird der Raum laut sein oder die Frage wird dich überraschen.

If then plans give your brain a safe path when something goes wrong.

.....
Wenn-Dann-Pläne geben deinem Gehirn einen sicheren Weg, wenn etwas schiefgeht.

If I forget a word, then I paraphrase it with simpler language.

.....
Wenn ich ein Wort vergesse, dann paraphrasiere ich es mit einfacheren Worten.

If I do not understand,

.....
Wenn ich nicht verstehe,

then I ask, could you repeat that more slowly?

.....
dann frage ich, könnten Sie das bitte langsamer wiederholen?

If I freeze, then I use a rescue line.

.....
Wenn ich einfriere, dann benutze ich einen Rettungssatz.

Like let me say that more clearly.

Wie "Lass mich das klarer sagen".

Paraphrase and push means you keep the message alive with easier words.

Paraphrasieren und Drücken bedeutet, dass du die Botschaft mit einfacheren Worten lebendig hältst.

You can say good advice instead of recommendation and still be understood.

Du kannst "guter Rat" statt "Empfehlung" sagen und wirst trotzdem verstanden.

You can say the place where I live instead of apartment and keep going.

Du kannst "der Ort, an dem ich wohne" statt "Wohnung" sagen und weitermachen.

Rescue lines are small sentences that buy you time to breathe.

Rettungssätze sind kleine Sätze, die dir Zeit zum Atmen kaufen.

Phrases, like another way to say

Phrasen wie "eine andere Möglichkeit, es zu sagen"

it, is help you restart without shame.

ist, hilft dir, ohne Scham neu zu starten.

A failure library turns bad moments into training data.

Eine Fehlerbibliothek verwandelt schlechte Momente in Trainingsdaten.

After a difficult conversation, you write one or two lines about what happened.

Nach einem schwierigen Gespräch schreibst du eine oder zwei Zeilen darüber, was passiert ist.

You add the solution you want to try next time.

Du fügst die Lösung hinzu, die du beim nächsten Mal ausprobieren möchtest.

Over time, this notebook becomes your personal survival manual.

Mit der Zeit wird dieses Notizbuch dein persönliches Überlebenshandbuch.

Ravi, the engineer, used Adapt when his mind went blank in a meeting.

Ravi, der Ingenieur, nutzte Anpassen, als ihm in einem Meeting der Kopf leer wurde.

He could not remember the complex technical word, so he chose a simpler phrase.

Er konnte sich das komplexe Fachbegriff nicht merken, also wählte er eine einfachere Formulierung.

He bridged with another way

Er brückte mit einer anderen Art

to say it is and finished his idea.

zu sagen es ist und beendete seine Idee.

The English was not perfect, but the message arrived and the meeting continued.

Das Englisch war nicht perfekt, aber die Botschaft kam an und das Meeting lief weiter.

Adaptation is what makes you unstoppable when things are messy, not just when they are easy.

Anpassung ist das, was dich unaufhaltsam macht, wenn die Dinge chaotisch sind, nicht nur wenn sie einfach sind.

Reflection.

Reflexion.

Adapt.

Anpassen.

Your power is not in speaking perfectly, but in always finding a way forward.

Deine Kraft liegt nicht im perfekten Sprechen, sondern darin, immer einen Weg nach vorne zu finden.

When your brain knows there is a safe exit, panic loses its power.

Wenn dein Gehirn weiß, dass es einen sicheren Ausweg gibt, verliert die Panik ihre Macht.

Reinforce.

Verstärken.

Crew.

Crew.

Scoreboard.

Punktstand.

Celebration.

.....
Feier.

Two-minute rule.

.....
Zwei-Minuten-Regel.

Anchors.

.....
Anker.

Identity.

.....
Identität.

Reinforce.

.....
Verstärken.

Reinforce is the

.....
Verstärken ist der

step that turns one good day into a lasting habit.

.....
Schritt, der einen guten Tag in eine dauerhafte Gewohnheit verwandelt.

A crew is one person or small group that practices with you regularly.

.....
Eine Crew ist eine Person oder eine kleine Gruppe, die regelmäßig mit dir übt.

Two short sessions a week with your crew can double your accountability.

.....
Zwei kurze Sitzungen pro Woche mit deiner Crew können deine Verantwortlichkeit verdoppeln.

A scoreboard is a simple way to see your consistency.

.....
Ein Punktestand ist ein einfacher Weg, deine Beständigkeit zu sehen.

You can mark an X on a calendar.

.....
Du kannst ein X in einem Kalender markieren.

Every time you complete a compass block.

.....
Jedes Mal, wenn du einen Compass-Block abschließt.

Over time, those marks tell the story.

.....
Mit der Zeit erzählen diese Markierungen die Geschichte.

I show up for my English.

.....
Ich erscheine für mein Englisch.

Celebration sends a reward signal to your

.....
Feier sendet ein Belohnungssignal an dein

brain after practice.

.....
Gehirn nach dem Üben.

Your celebration can be a coffee, a walk or a short message to a friend.

.....
Deine Feier kann ein Kaffee sein,

These tiny rewards teach your brain that English is worth the effort.

.....
Diese kleinen Belohnungen lehren dein Gehirn, dass Englisch es wert ist.

The two-minute rule protects your identity on difficult days.

.....
On low energy days, you promise to shadow for just two minutes.

.....
An Tagen mit wenig Energie versprichst du dir, nur zwei Minuten zu schattieren.

Most of the time, once you start, you naturally continue longer.

.....
Even if you stop after two minutes, you keep the habit alive.

.....
Selbst wenn du nach zwei Minuten aufhörst, behältst du die Gewohnheit am Leben.

.....
Anchors.

.....
Connect English practice to moments

.....
Verbinde das Englisch-Üben mit Momenten

.....
in your daily routine.

.....
in deiner täglichen Routine.

You might shadow while making coffee or review your lines before opening your laptop.

.....
Du könntest beim Kaffeemachen schattieren.

Anchors reduce the willpower needed to begin.

.....
Anker reduzieren die Willenskraft, die zum Beginnen benötigt wird.

Reinforcement.

.....
Verstärkung

Slowly changes your identity.

.....
verändert langsam deine Identität.

From I am trying to learn English to I practice English every day.

.....
Von "Ich versuche, Englisch zu lernen"

When your identity changes, missing practice feels strange.

.....
Wenn deine Identität sich ändert, fühlt sich fehlendes Üben seltsam an.

Unstoppable learners rely on systems, not on motivation alone.

.....
Reinforcing these systems is how your English becomes stronger year after year.

.....
Diese Systeme zu verstärken ist der Weg, wie dein Englisch unstopbar wird.

Reflection.

.....
Reinforce.

.....
Verstärkung.

Motivation rises and falls, but systems

.....
Motivation steigt und fällt, aber Systeme

stay.

.....
bleiben.

When you reinforce the system, progress becomes almost inevitable.

.....
Wenn du das System verstärkst, wird Fortschritt automatisch.

Final conclusion.

.....
Abschließende Schlussfolgerung.

Peter.

.....
Peter.

Today you use the clear method as a shadowing workout.

.....
Heute verwendest du die CLEAR-Methode als Schatten-Übung.

Choose, lay the ground, engage, adapt and reinforce.

.....
Wählen, vorbereiten, einbeziehen, anpassen und verstärken.

These 100 sentences are not theory.

.....
Diese 100 Sätze sind keine Theorie.

They are a daily script to make your English unstoppable.

.....
Sie sind ein tägliches Skript, um deine Stimme zu formen.

Come back to this episode and shadow again whenever you start a new 14-day sprint or a new finish line.

.....
Komm zu dieser Episode zurück und schattensprich wieder, wenn immer du ein neues Ziel beginnst.

If this session helped you, please leave a small comment.

.....
Your voice keeps

.....
Deine Stimme hält

this project alive and growing.

.....
dieses Projekt am Leben und wachsen zu halten.

I am Peter and I will see you in the next shadowing episode.

.....
Ich bin Peter und sehe euch in der nächsten Shadowing-Episode.

One clear unstoppable sentence at a time.

.....
Einen klaren, unaufhaltsamen Satz nach dem anderen.