

VOCABULARY · EPISODE 29

Calm English 100 Sentences Unstoppable

Key words & expressions · English + Deutsch

10 words

Your English Toolbox

1

to find your groove

seinen Rhythmus finden · seinen Groove entdecken

DEF

to discover the rhythm, pace, and approach that works best for you; to settle into a comfortable and productive way of doing something

Find your groove is musical — it refers to the groove in a vinyl record that the needle follows perfectly. When you find your groove in English, everything feels smoother and less effortful.

DE

Den Rhythmus, das Tempo und den Ansatz entdecken, der für einen am besten funktioniert.

Ist musikalisch — bezieht sich auf die Rille einer Vinylplatte, der die Nadel perfekt folgt.

After two weeks of daily shadowing, she finally found her groove — speaking felt natural.

After two weeks of daily shadowing, she finally found her groove. -> Nach zwei Wochen täglichem Shadowing fand sie endlich ihren Rhythmus.

Find your groove with this series: start slow, repeat the sentences, and let it become part of your day.

Find your groove with this series: start slow, repeat the sentences. -> Finde deinen Groove mit dieser Serie: fang langsam an, wiederhole die Sätze.

2

to ease into

sich langsam eingewöhnen · behutsam einsteigen

DEF

to begin something gradually and gently, without forcing or rushing

Ease into is opposite to jumping in — it acknowledges that the best entry into something challenging is gradual, comfortable, and sustainable. The calm English approach to all difficult content.

DE

Etwas allmählich und sanft beginnen, ohne zu zwingen oder zu hetzen.

Das Gegenteil von hineinspringen — erkennt an, dass der beste Einstieg in etwas Herausforderndes allmählich ist.

Ease into the faster sentences — don't try to match full speed on the first attempt.

Ease into the faster sentences — don't try to match full speed on the first attempt. -> Gewöhn dich langsam an die schnelleren Sätze — versuche beim ersten Mal nicht, das volle Tempo zu erreichen.

She eased into speaking English at work by starting with short sentences in safe conversations.

She eased into speaking English at work by starting with short sentences. -> Sie stieg behutsam ins Englischsprechen bei der Arbeit ein, indem sie mit kurzen Sätzen anfang.

3

to be in the zone

im Flow sein · hochkonzentriert im Fluss sein

DEF

to be in a state of focused, effortless concentration where performance flows naturally without self-consciousness

Being in the zone is the ideal state for language practice — when you stop monitoring yourself and just speak, listen, and respond. Also called 'flow state' in psychology. Calm English practice is designed to create this.

DE

In einem Zustand fokussierter, müheloser Konzentration sein, in dem die Leistung natürlich fließt. Der ideale Zustand für Sprachpraxis — wenn man aufhört, sich selbst zu überwachen und einfach spricht.

After twenty minutes of shadowing, she was completely in the zone — words just came without thinking.

After twenty minutes of shadowing, she was completely in the zone. -> Nach zwanzig Minuten Shadowing war sie vollständig im Flow.

You can't force yourself into the zone — you create the conditions and let it happen.

You can't force yourself into the zone — you create the conditions and let it happen. -> Man kann sich nicht in den Flow zwingen — man schafft die Bedingungen und lässt es geschehen.

4

to let go of

loslassen · etwas loslassen

DEF

to release something that you are holding onto, especially a worry, a mistake, or a need for perfection

Letting go of is a crucial concept in language learning — holding on to past mistakes, fear of judgement, or the need to be perfect blocks natural speech. Letting go creates space for flow.

DE

Etwas loslassen, woran man festhält, besonders eine Sorge, einen Fehler oder den Perfektionismus. Ein entscheidendes Konzept beim Sprachenlernen — Festhalten an vergangenen Fehlern oder Perfektionismus blockiert natürliches Sprechen.

Let go of the need to be perfect and just speak — that is where the learning really happens.

Let go of the need to be perfect and just speak. -> Lass die Notwendigkeit los, perfekt zu sein, und sprich einfach.

She learned to let go of her accent insecurity and focus on what she was actually saying.

She learned to let go of her accent insecurity and focus on what she was actually saying. -> Sie lernte, ihre Akzentunsicherheit loszulassen und sich auf das zu konzentrieren, was sie wirklich sagte.

5

to power through

sich durchbeißen · mit Willenskraft durchhalten

DEF

to complete something difficult by relying on energy and determination rather than ease or skill

Power through is for the hard moments — when shadowing feels exhausting, when you are confused, or when you want to stop. You do not wait for it to feel easier; you use force of will to keep going.

DE

Etwas Schwieriges durch Energie und Entschlossenheit abschließen, anstatt auf Leichtigkeit zu warten.

Für die schwierigen Momente — wenn Shadowing erschöpfend ist, wenn man verwirrt ist oder aufhören will.

Power through the first ten sentences even if they feel hard — it gets easier after that.

Power through the first ten sentences even if they feel hard. -> Beiß dich durch die ersten zehn Sätze, auch wenn sie schwer erscheinen.

She powered through the whole episode even when she missed some words — and she understood more than she expected.

She powered through the whole episode even when she missed some words. -> Sie biss sich durch die ganze Episode durch, auch als sie einige Wörter nicht verstand.

6

to hit your stride

in Fahrt kommen · seinen Rhythmus finden

DEF

to reach a point where you are working or performing at your best, naturally and without effort

Hitting your stride is the language learner's dream — the moment when English starts to flow, when you stop translating and just speak. It comes after weeks or months of practice, and then suddenly you are there.

DE

Einen Punkt erreichen, an dem man auf dem Besten läuft, natürlich und mühelos.

Der Traum des Sprachlernenden — der Moment, in dem Englisch zu fließen beginnt, wenn man aufhört zu übersetzen.

After six months of daily practice, she hit her stride — conversations that used to feel exhausting now felt effortless.

After six months of daily practice, she hit her stride — conversations that used to feel exhausting now felt effortless. -> Nach sechs Monaten täglicher Übung kam sie in Fahrt — Gespräche, die sich erschöpfend anfühlten, fühlten sich jetzt mühelos an.

You will hit your stride eventually — you just need to keep going until that moment arrives.

You will hit your stride eventually — you just need to keep going until that moment arrives. -> Du wirst deinen Rhythmus finden — du musst nur weitermachen, bis dieser Moment kommt.

7

to lose track of time

die Zeit vergessen · die Zeit aus den Augen verlieren

DEF

to become so absorbed in what you are doing that you stop noticing how much time has passed

Losing track of time is a sign of deep engagement — and it is exactly what happens when you are fully absorbed in English. It is the clearest signal that you have found an activity you genuinely enjoy in the language.

DE

So in das, was man tut, vertieft sein, dass man aufhört zu bemerken, wie viel Zeit vergangen ist.

Ein Zeichen tiefen Engagements — genau das passiert, wenn man vollständig in Englisch vertieft ist.

When she found an English book she loved, she lost track of time and read for four hours straight.

When she found an English book she loved, she lost track of time and read for four hours straight. -> Als sie ein englisches Buch fand, das sie liebte, verlor sie die Zeit aus den Augen und las vier Stunden am Stück.

The best English practice is the kind where you lose track of time — where learning stops feeling like work.

The best English practice is the kind where you lose track of time — where learning stops feeling like work. -> Die beste Englischübung ist die, bei der man die Zeit vergisst — bei der das Lernen aufhört, wie Arbeit zu fühlen.

8

flow state

der Flow-Zustand · völliges Aufgehen in einer Aufgabe

DEF

a mental state of complete absorption in a task, where performance feels effortless and time disappears

The flow state is the goal of every English learner — when the language simply happens, without effort or self-consciousness. You cannot force it, but you can create the conditions: challenge slightly above comfort, clear focus, no distractions.

DE

Ein mentaler Zustand vollständiger Vertiefung in eine Aufgabe, bei dem die Leistung mühelos erscheint und die Zeit verschwindet.

Das Ziel jedes Englischlernenden — wenn die Sprache einfach passiert, ohne Anstrengung oder Selbstbewusstsein.

A good English conversation can put you in a flow state where you forget you are even using a second language.

A good English conversation can put you in a flow state where you forget you are even using a second language. -> Ein gutes Gespräch auf Englisch kann dich in einen Flow-Zustand versetzen, bei dem du vergisst, dass du überhaupt eine zweite Sprache verwendest.

She noticed she only entered a flow state when the topic genuinely interested her — so she chose to study only things she cared about.

She noticed she only entered a flow state when the topic genuinely interested her — so she chose to study only things she cared about. -> Sie bemerkte, dass sie nur in einen Flow-Zustand eintrat, wenn das Thema sie wirklich interessierte — also wählte sie aus, nur Dinge zu studieren, die ihr wichtig waren.

9 to get going loslegen · anfangen

DEF

to start moving, acting, or working — to begin something you have been putting off or delaying

Get going is the encouragement you give yourself to begin. In language learning, the hardest part is always starting — not the conversation itself, but picking up the phone or opening your mouth. Once you get going, it is almost always easier than expected.

DE

Anfangen, sich zu bewegen, zu handeln oder zu arbeiten — etwas beginnen, das man aufgeschoben oder verzögert hat.

Die Ermutigung, die man sich selbst gibt, um anzufangen. Das Schwerste ist immer das Anfangen.

Stop preparing and get going — the only way to improve your speaking is by speaking.

Stop preparing and get going — the only way to improve your speaking is by speaking. -> Hör auf vorzubereiten und fang an — der einzige Weg, dein Sprechen zu verbessern, ist zu sprechen.

Once she got going with the podcast episode, she found her rhythm within the first minute.

Once she got going with the podcast episode, she found her rhythm within the first minute. -> Sobald sie mit der Podcast-Folge loslegte, fand sie ihren Rhythmus innerhalb der ersten Minute.

10 to stay focused fokussiert bleiben · die Aufmerksamkeit halten

DEF

to keep your attention and energy directed at your goal, without being pulled away by distractions

Staying focused in language learning is not about willpower — it is about design. If your phone is next to you, you will not stay focused. If the material is too hard or too easy, you will drift. Focused practice is the only kind that produces results.

DE

Die eigene Aufmerksamkeit und Energie auf das Ziel gerichtet halten, ohne sich durch Ablenkungen mitreißen zu lassen.

Geht nicht um Willenskraft — es geht um Design. Fokussiertes Üben ist die einzige Art, die Ergebnisse produziert.

Turn off notifications and stay focused for just twenty minutes — quality beats quantity every time.

Turn off notifications and stay focused for just twenty minutes — quality beats quantity every time. -> Schalte Benachrichtigungen aus und bleib einfach zwanzig Minuten fokussiert — Qualität schlägt Quantität jedes Mal.

She found it hard to stay focused while listening in English, so she started taking notes by hand.

She found it hard to stay focused while listening in English, so she started taking notes by hand. -> Sie fand es schwer, fokussiert zu bleiben, wenn sie auf Englisch zuhörte, also begann sie, handschriftlich Notizen zu machen.