

TRANSCRIPT · EPISODE 30

Learn English and Stop Overthinking

Line-by-line · English + Deutsch

58 lines

Your English Toolbox

■ Welcome to your English Toolbox, your Slow English Podcast where we train your ears step by step. ■ I am Julia. ■ And I am Martin. ■ Friends, thank you for joining us again. ■ Today we are exploring a topic that affects every part of life, not just English. ■ It affects your relationships, your sleep, your decisions, your confidence, and your peace. ■ We are talking about overthinking — that mental noise that never stops. ■ You will learn why your mind gets louder at night, why your thoughts feel so heavy, and what you can do to break the loop. ■ If you stay until the end, you will learn three powerful tools to quiet the noise, one storytelling technique to escape spiraling thoughts, and one micro-action to use this same night. ■ And before we begin, friends, we need you once again. ■ If something in today's episode helps you, inspires you, or simply makes you feel understood, please leave a comment. ■ Your comments help our community grow, help the platforms recommend this podcast to more friends, and help us continue creating these weekly episodes. ■ Thank you for being here, and thank you for supporting this project. ■ Let's begin.

■ Willkommen zu deinem Englisch-Toolbox, deinem langsamen Englisch-Podcast, in dem wir deine Ohren Schritt für Schritt trainieren. ■ Ich bin Julia. ■ Und ich bin Martin. ■ Freunde, danke, dass ihr wieder dabei seid. ■ Heute erkunden wir ein Thema, das jeden Teil des Lebens betrifft, nicht nur das Englisch. ■ Es betrifft deine Beziehungen, deinen Schlaf, deine Entscheidungen, dein Selbstvertrauen und deinen Frieden. ■ Wir sprechen über Überdenken – dieses mentale Geräusch, das nie aufhört. ■ Du wirst lernen, warum dein Geist nachts lauter wird, warum sich deine Gedanken so schwer anfühlen und was du tun kannst, um den Kreislauf zu durchbrechen. ■ Wenn du bis zum Ende bleibst, wirst du drei kraftvolle Werkzeuge lernen, um das Geräusch zu beruhigen, eine Erzähltechnik, um spiralförmige Gedanken zu entkommen, und eine Mikro-Handlung, die du noch in dieser Nacht nutzen kannst. ■ Und bevor wir beginnen, Freunde, brauchen wir euch noch einmal. ■ Wenn dir etwas in der heutigen Episode hilft, inspiriert oder einfach das Gefühl gibt, verstanden zu werden, hinterlasse bitte einen Kommentar. ■ Deine Kommentare helfen unserer Gemeinschaft zu wachsen, helfen den Plattformen, diesen Podcast mehr Freunden zu empfehlen, und helfen uns, weiterhin diese wöchentlichen Episoden zu erstellen. ■ Danke, dass du hier bist, und danke für deine Unterstützung dieses Projekts. ■ Lass uns anfangen.

PART 1: The Night the Mind Becomes Loud

TEIL 1: Die Nacht, in der der Geist laut wird

■ Julia, I want to begin with a story that almost everyone knows. ■ Yes, Martin, and I think our friends listening will feel it immediately. ■ Imagine this moment: ■ You turn off the lights. ■ You lie down. ■ You feel the weight of the blanket. ■ The room becomes quiet. ■ Your breathing becomes slow. ■ And just when your body is ready to rest... ■ Your mind wakes up. ■ Suddenly, your brain becomes a cinema projector with unlimited movies. ■ “Did I answer that message correctly?” ■ “Why did I say that stupid thing last week?” ■ “What if tomorrow goes wrong?” ■ “What if I embarrass myself?” ■ “What if something terrible happens?” ■ Nothing is happening in the real world. ■ But inside your mind, everything is happening at the same time. ■ You are safe, you are in your bed, but your brain is running at full speed. ■ And you ask yourself, “Why now?”

■ Julia, ich möchte mit einer Geschichte beginnen, die fast jeder kennt. ■ Ja, Martin, und ich denke, unsere Freunde, die zuhören, werden es sofort spüren. ■ Stell dir diesen Moment vor: ■ Du schaltest das Licht aus. ■ Du legst dich hin. ■ Du spürst das Gewicht der Decke. ■ Der Raum wird still. ■ Dein Atem wird langsam. ■ Und gerade als dein Körper bereit ist, sich auszuruhen... ■ wacht dein Geist auf. ■ Plötzlich wird dein Gehirn zu einem Filmprojektor mit unbegrenzten Filmen. ■ „Habe ich diese Nachricht richtig beantwortet?“ ■ „Warum habe ich letzte Woche diese dumme Sache gesagt?“ ■ „Was ist, wenn morgen etwas schiefgeht?“ ■ „Was ist, wenn ich mich blamiere?“ ■ „Was ist, wenn etwas Schreckliches passiert?“ ■ Nichts passiert in der realen Welt. ■ Aber in deinem Kopf passiert alles gleichzeitig. ■ Du bist sicher, du bist in deinem Bett, aber dein Gehirn läuft auf Hochtouren. ■ Und du fragst dich: „Warum jetzt?“

Why is my mind loud exactly when I want silence?”

Warum ist mein Geist laut, genau wenn ich Stille will?“

■ Friends, this is not a personal failure. ■ It is not because you are weak or dramatic or too emotional. ■ It is because your brain is doing something very old and very natural. ■ And to understand overthinking, we must understand this moment in bed.

■ Freunde, das ist kein persönliches Versagen. ■ Es liegt nicht daran, dass du schwach oder dramatisch oder zu emotional bist. ■ Es liegt daran, dass dein Gehirn etwas sehr Altes und sehr Natürliches tut. ■ Und um das Überdenken zu verstehen, müssen wir diesen Moment im Bett verstehen.

■ During the day, your mind is busy. ■ You have tasks, conversations, distractions, movement. ■ But when the world becomes quiet, your brain says, ■ “Perfect.”

■ Tagsüber ist dein Geist beschäftigt. ■ Du hast Aufgaben, Gespräche, Ablenkungen, Bewegung. ■ Aber wenn die Welt still wird, sagt dein Gehirn: ■ „Perfekt.“

Now I have time to protect you.” ■ And how does it try to protect you? ■ By imagining every possible problem. ■ That is the root of overthinking. ■ Your brain is trying to save you from pain. ■ But instead of protecting you, it traps you. ■ This is the beginning of the loop.

Jetzt habe ich Zeit, um dich zu beschützen.“ ■ Und wie versucht es, dich zu beschützen? ■ Indem es sich jedes mögliche Problem vorstellt. ■ Das ist die Wurzel des Überdenkens. ■ Dein Gehirn versucht, dich vor Schmerz zu bewahren. ■ Aber anstatt dich zu beschützen, fängt es dich ein. ■ Das ist der Beginn des Kreislaufs.

PART 2: Why Your Brain Overthinks

TEIL 2: Warum dein Gehirn überdenkt

■ To understand overthinking, we need to travel back in time. ■ Thousands of years ago, humans survived by anticipating danger. ■ The person who thought, “What if there is a snake in the grass?” survived. ■ The person who didn’t ask that question did not. ■ So your brain developed a system: ■ Think of the worst-case scenario. ■ Repeat it. ■ Prepare for it. ■ And maybe you will survive.

■ Um das Überdenken zu verstehen, müssen wir in der Zeit zurückreisen. ■ Vor Tausenden von Jahren überlebten Menschen, indem sie Gefahren vorausahnten. ■ Die Person, die dachte: „Was ist, wenn da eine Schlange im Gras ist?“ überlebte. ■ Die Person, die diese Frage nicht stellte, überlebte nicht. ■ Also entwickelte dein Gehirn ein System: ■ Denke an das schlimmste Szenario. ■ Wiederhole es. ■ Bereite dich darauf vor. ■ Und vielleicht überlebst du.

■ But here is the problem. ■ Today, the dangers have changed. ■ But the brain has not. ■ Your brain still thinks that embarrassment, rejection, and uncertainty are life-threatening. ■ So it sends alarms. ■ It shows you mental movies of everything that might go wrong. ■ And it does this especially at night, because there are no external distractions. ■ It believes it is helping you. ■ But in reality, it is exhausting you.

■ Aber hier ist das Problem. ■ Heute haben sich die Gefahren verändert. ■ Aber das Gehirn hat sich nicht verändert. ■ Dein Gehirn denkt immer noch, dass Peinlichkeit, Ablehnung und Unsicherheit lebensbedrohlich sind. ■ Also sendet es Alarme. ■ Es zeigt dir mentale Filme von allem, was schiefgehen könnte. ■ Und das tut es besonders nachts, weil es keine äußeren Ablenkungen gibt. ■ Es glaubt, dass es dir hilft. ■ Aber in Wirklichkeit ermüdet es dich.

■ Overthinking is not a sign that you are broken. ■ Overthinking is a sign that your brain loves you too much. ■ It is trying to predict every danger. ■ But in doing so, it creates imaginary dangers.

■ Überdenken ist kein Zeichen dafür, dass du kaputt bist. ■ Überdenken ist ein Zeichen dafür, dass dein Gehirn dich zu sehr liebt. ■ Es versucht, jede Gefahr vorherzusagen. ■ Aber dabei schafft es imaginäre Gefahren.

■ You are lying in bed thinking, ■ “What if tomorrow they judge me?” ■ But nobody is judging you. ■ “What if something bad happens?” ■ But nothing bad is happening. ■ “What if I fail?” ■ But you are not failing.

■ Du liegst im Bett und denkst: ■ „Was ist, wenn sie mich morgen beurteilen?“ ■ Aber niemand beurteilt dich. ■ „Was ist, wenn etwas Schlimmes passiert?“ ■ Aber es passiert nichts Schlimmes. ■ „Was ist, wenn ich scheitere?“ ■ Aber du scheiterst nicht.

■ The body is safe. ■ The mind is not. ■ And this disconnect is the source of suffering.

■ Der Körper ist sicher. ■ Der Geist ist es nicht. ■ Und diese Trennung ist die Quelle des Leidens.

PART 3: The Illusion of Control

TEIL 3: Die Illusion der Kontrolle

■ Overthinking starts with love, but then it becomes a lie. ■ The lie says: “If I think more, I will be safe.” ■ But thinking more does not create safety. ■ Thinking more creates fear. ■ Fear creates hesitation. ■ Hesitation creates inaction. ■ And inaction creates more fear. ■ This is the Overthinking Loop.

■ Überdenken beginnt mit Liebe, aber dann wird es zu einer Lüge. ■ Die Lüge sagt: „Wenn ich mehr nachdenke, werde ich sicher sein.“ ■ Aber mehr nachzudenken schafft keine Sicherheit. ■ Mehr nachzudenken schafft Angst. ■ Angst schafft Zögern. ■ Zögern schafft Untätigkeit. ■ Und Untätigkeit schafft mehr Angst. ■ Das ist der Überdenkungs-Kreislauf.

■ Let me illustrate this with a simple everyday moment. ■ Imagine you want to send an important message. ■ Nothing dangerous. ■ Just a message. ■ But your brain starts: ■ “What if they misunderstand me?” ■ “What if I sound stupid?” ■ “What if I annoy them?” ■ “What if they don’t answer?” ■ “What if they don’t like me?”

■ Lass mich das mit einem einfachen alltäglichen Moment veranschaulichen. ■ Stell dir vor, du möchtest eine wichtige Nachricht senden. ■ Nichts Gefährliches. ■ Nur eine Nachricht. ■ Aber dein Gehirn beginnt: ■ „Was ist, wenn sie mich missverstehen?“ ■ „Was ist, wenn ich dumm klinge?“ ■ „Was ist, wenn ich sie nerve?“ ■ „Was ist, wenn sie nicht antworten?“ ■ „Was ist, wenn sie mich nicht mögen?“

■ So you wait. ■ You hesitate. ■ You rewrite the message ten times. ■ You delete it. ■ You rewrite it again. ■ Finally you send it. ■ And nothing terrible happens. ■ But your brain says, ■ “See?”

■ Also wartest du. ■ Du zögerst. ■ Du schreibst die Nachricht zehnmal um. ■ Du löschst sie. ■ Du schreibst sie wieder. ■ Schließlich sendest du sie. ■ Und nichts Schreckliches passiert. ■ Aber dein Gehirn sagt: ■ „Siehst du?“

It almost went wrong.

Es hätte fast schiefgehen können.

We should worry next time too.”

Wir sollten uns auch beim nächsten Mal Sorgen machen.“

■ This is the illusion of control. ■ Your brain believes that worry = safety. ■ But worry = prison.

■ Das ist die Illusion der Kontrolle. ■ Dein Gehirn glaubt, dass Sorgen = Sicherheit. ■ Aber Sorgen = Gefängnis.

PART 4: The “What If” Spiral

TEIL 4: Die „Was wäre wenn“-Spirale

■ The worst part of overthinking is the “What If” spiral. ■ We all know it. ■ It begins with a small thought: ■ “What if tomorrow is difficult?” ■ And then it grows: ■ “What if something goes wrong?” ■ “What if they judge me?” ■ “What if I’m not enough?” ■ “What if I disappoint someone?” ■ “What if everything falls apart?”

■ Der schlimmste Teil des Überdenkens ist die „Was wäre wenn“-Spirale. ■ Wir alle kennen sie. ■ Sie beginnt mit einem kleinen Gedanken: ■ „Was ist, wenn morgen schwierig wird?“ ■ Und dann wächst sie: ■ „Was ist, wenn etwas schiefgeht?“ ■ „Was ist, wenn sie mich beurteilen?“ ■ „Was ist, wenn ich nicht genug bin?“ ■ „Was ist, wenn ich jemanden enttäusche?“ ■ „Was ist, wenn alles auseinanderfällt?“

■ Soon the mind is no longer thinking. ■ It is predicting disasters. ■ None of these disasters exist. ■ But the body reacts as if they do.

■ Bald denkt der Geist nicht mehr nach. ■ Er sagt Katastrophen voraus. ■ Keine dieser Katastrophen existiert. ■ Aber der Körper reagiert, als ob sie existieren.

■ Overthinking confuses imagination with reality. ■ It confuses possibilities with facts. ■ It confuses fear with truth.

■ Überdenken verwirrt Vorstellungskraft mit Realität. ■ Es verwechselt Möglichkeiten mit Fakten. ■ Es verwechselt Angst mit Wahrheit.

■ And that is why you feel so tired after a night of overthinking. ■ You lived a hundred imaginary lives. ■ You fought battles that never existed.

■ Und deshalb fühlst du dich nach einer Nacht des Überdenkens so müde. ■ Du hast hundert imaginäre Leben gelebt. ■ Du hast Kämpfe geführt, die nie existiert haben.

PART 5: How to Break the Loop

TEIL 5: Wie man den Kreislauf durchbricht

■ Now friends, let’s talk about what actually works. ■ Not theory, but practical tools you can use tonight.

■ Jetzt, Freunde, lasst uns darüber sprechen, was tatsächlich funktioniert. ■ Nicht Theorie, sondern praktische Werkzeuge, die du heute Nacht nutzen kannst.

TOOL 1 — Name the Noise

WERKZEUG 1 — Nenne das Geräusch

■ The first tool is simple but extremely powerful. ■ Give your overthinking voice a name. ■ You separate yourself from the thought. ■ You turn the storm into a character.

■ Das erste Werkzeug ist einfach, aber extrem mächtig. ■ Gib deiner Überdenker-Stimme einen Namen. ■ Du trennst dich von dem Gedanken. ■ Du verwandelst den Sturm in einen Charakter.

■ For example: ■ “Detective Disaster” ■ “Professor Panic” ■ “The Drama Queen” ■ “The Night Narrator”

■ Zum Beispiel: ■ „Detektiv Katastrophe“ ■ „Professor Panik“ ■ „Die Drama-Queen“ ■ „Der Nacht-Erzähler“

■ Then when the thought appears, you say: ■ “Ah, the Night Narrator is talking again.” ■ This changes everything. ■ You are no longer fighting your mind. ■ You are observing it.

■ Dann, wenn der Gedanke erscheint, sagst du: ■ „Ah, der Nacht-Erzähler spricht wieder.“ ■ Das verändert alles. ■ Du kämpfst nicht mehr gegen deinen Geist. ■ Du beobachtest ihn.

■ And observation dissolves fear.

■ Und Beobachtung löst Angst auf.

TOOL 2 — The 30-Second Reality Check

WERKZEUG 2 — Der 30-Sekunden-Wirklichkeitscheck

■ When thoughts become loud, ask: ■ “Is this happening now, or only in my mind?”

■ Wenn die Gedanken laut werden, frage: ■ „Passiert das jetzt, oder nur in meinem Kopf?“

■ Ninety percent of overthinking disappears with this question. ■ Because the brain realizes the truth: ■ “Nothing is happening.

■ Neunzig Prozent des Überdenkens verschwinden mit dieser Frage. ■ Weil das Gehirn die Wahrheit erkennt: ■ „Nichts passiert.

I am safe.”

Ich bin sicher.“

■ Thoughts lose power when reality is clear.

■ Gedanken verlieren an Kraft, wenn die Realität klar ist.

TOOL 3 — One Tiny Action

WERKZEUG 3 — Eine winzige Handlung

■ Overthinking hates action. ■ Action breaks the loop immediately. ■ So ask yourself: ■ “What is one tiny thing I can do in the next 60 seconds?”

■ Überdenken hasst Handlungen. ■ Handlungen brechen den Kreislauf sofort. ■ Also frage dich: ■ „Was ist eine winzige Sache, die ich in den nächsten 60 Sekunden tun kann?“

■ Examples: ■ Drink water. ■ Write one sentence. ■ Put your feet on the floor. ■ Open the window. ■ Stretch your shoulders. ■ Send the message.

■ Beispiele: ■ Wasser trinken. ■ Einen Satz schreiben. ■ Deine Füße auf den Boden stellen. ■ Das Fenster öffnen. ■ Deine Schultern dehnen. ■ Die Nachricht senden.

■ It doesn't matter what the action is. ■ The moment you act, your brain shifts from imagination to reality.

■ Es spielt keine Rolle, was die Handlung ist. ■ In dem Moment, in dem du handelst, wechselt dein Gehirn von Vorstellungskraft zur Realität.

TOOL 4 — The 90-Second Wave

WERKZEUG 4 — Die 90-Sekunden-Welle

■ Neuroscience tells us that intense emotions peak for only 90 seconds. ■ If you wait and breathe, the wave passes.

■ Die Neurowissenschaft sagt uns, dass intensive Emotionen nur 90 Sekunden ihren Höhepunkt erreichen. ■ Wenn du wartest und atmest, vergeht die Welle.

■ Overthinking grows when you fight the wave. ■ But it calms when you ride the wave.

■ Überdenken wächst, wenn du gegen die Welle kämpfst. ■ Aber es beruhigt sich, wenn du die Welle reitest.

■ Say to yourself: ■ "This is a wave. ■ I will feel it. ■ And it will pass."

■ Sag zu dir selbst: ■ „Das ist eine Welle. ■ Ich werde sie fühlen. ■ Und sie wird vorbeigehen.“

PART 6: Ending Story — The Return to Night

TEIL 6: Abschlusserzählung — Die Rückkehr zur Nacht

■ Now let's return to our story. ■ You are in bed. ■ The room is dark. ■ And your mind is loud.

■ Lass uns jetzt zu unserer Geschichte zurückkehren. ■ Du bist im Bett. ■ Der Raum ist dunkel. ■ Und dein Geist ist laut.

■ But tonight something changes. ■ The thoughts come, but you recognize the voice. ■ You say, ■ "Ah, the Night Narrator is here again."

■ Aber heute Nacht ändert sich etwas. ■ Die Gedanken kommen, aber du erkennst die Stimme. ■ Du sagst: ■ „Ah, der Nacht-Erzähler ist wieder hier.“

■ You smile a little. ■ You breathe once. ■ You ask, ■ “Is this happening now, or only in my mind?” ■ The answer is clear. ■ Nothing is happening.

■ Du lächelst ein wenig. ■ Du atmest einmal. ■ Du fragst: ■ „Passiert das jetzt, oder nur in meinem Kopf?“ ■ Die Antwort ist klar. ■ Nichts passiert.

■ You put your hand on your chest. ■ You feel it rise and fall.

■ Du legst deine Hand auf deine Brust. ■ Du spürst, wie sie sich hebt und senkt.

■ You say, ■ “I am safe. ■ I am here. ■ I am okay.”

■ Du sagst: ■ „Ich bin sicher. ■ Ich bin hier. ■ Mir geht es gut.“

■ And slowly, the voice becomes softer. ■ The waves become smaller. ■ The room feels warmer. ■ And your mind begins to rest.

■ Und langsam wird die Stimme leiser. ■ Die Wellen werden kleiner. ■ Der Raum fühlt sich wärmer an. ■ Und dein Geist beginnt sich auszuruhen.

■ This is what breaking the loop feels like. ■ Not dramatic. ■ Not loud. ■ Just peaceful.

■ So fühlt sich das Durchbrechen des Kreislaufs an. ■ Nicht dramatisch. ■ Nicht laut. ■ Nur friedlich.

CONCLUSION: Your Micro-Action

FAZIT: Deine Mikro-Handlung

■ Friends, overthinking is not a sign that something is wrong with you. ■ It is a sign that your brain is trying too hard to protect you. ■ But you can teach it a new way. ■ You can teach it calm.

■ Freunde, Überdenken ist kein Zeichen dafür, dass etwas mit dir nicht stimmt. ■ Es ist ein Zeichen dafür, dass dein Gehirn versucht, dich zu sehr zu schützen. ■ Aber du kannst ihm einen neuen Weg beibringen. ■ Du kannst ihm Ruhe beibringen.

■ Before we finish, we have a question for you. ■ What part of your life do you overthink the most? ■ And what name will you give your Overthinking Voice? ■ Tell us in the comments.

■ Bevor wir abschließen, haben wir eine Frage an dich. ■ Welchen Teil deines Lebens überdenkst du am meisten? ■ Und welchen Namen wirst du deiner Überdenker-Stimme geben? ■ Sag es uns in den Kommentaren.

■ Your comments help our community grow. ■ And they help us understand what topics you want next.

■ Deine Kommentare helfen unserer Gemeinschaft zu wachsen. ■ Und sie helfen uns zu verstehen, welche Themen du als nächstes möchtest.

■ Friends, thank you for listening. ■ Take a breath. ■ Sleep well tonight. ■ And we will see you in the next episode.

.....
■ Freunde, danke fürs Zuhören. ■ Atme tief durch. ■ Schlaf gut heute Nacht. ■ Und wir sehen uns in der nächsten Episode.