

VOCABULARY · EPISODE 30

Learn English and Stop Overthinking

Key words & expressions · English + Deutsch

10 words

Your English Toolbox

1

to overthink

zu viel nachdenken · überdenken

DEF

to think about something too much, especially in a way that prevents you from acting or speaking naturally

Overthinking is the #1 enemy of fluent speech — when you have analysed a sentence so much that it no longer feels natural to say. The word combines over (too much) with think, capturing the essence of too much analysis.

DE

Zu viel über etwas nachdenken, besonders auf eine Weise, die einen am natürlichen Handeln oder Sprechen hindert.

Der größte Feind von fließendem Sprechen — wenn man einen Satz so analysiert hat, dass er sich nicht mehr natürlich anfühlt.

Stop overthinking the grammar and just say what you want to say.

Stop overthinking the grammar and just say what you want to say. -> Hör auf, zu viel über die Grammatik nachzudenken und sag einfach, was du sagen möchtest.

The more you overthink in English, the less natural your speech becomes.

The more you overthink in English, the less natural your speech becomes. -> Je mehr du auf Englisch überlegst, desto unnatürlicher wird deine Sprache.

2

to get out of your head

aus dem eigenen Kopf herauskommen · aufhören, im eigenen Kopf zu sein

DEF

to stop focusing on your own internal thoughts and doubts; to move your attention outward to the present moment

Get out of your head is informal therapy language that has entered everyday English. In speaking, it means stopping the internal commentary ('was that right?', 'do I sound strange?') and just speaking.

DE

Aufhören, sich auf eigene innere Gedanken und Zweifel zu konzentrieren; die Aufmerksamkeit nach außen auf den gegenwärtigen Moment richten.

Im Sprechen bedeutet es, den inneren Kommentar zu stoppen und einfach zu sprechen.

The best thing you can do before a conversation in English is to get out of your head.

The best thing you can do before a conversation in English is to get out of your head. -> Das Beste, was du vor einem Gespräch auf Englisch tun kannst, ist, aus deinem Kopf herauszukommen.

She couldn't get out of her head during the presentation — every sentence felt like a test she was failing.

She couldn't get out of her head during the presentation. -> Sie konnte während der Präsentation nicht aus ihrem eigenen Kopf herauskommen.

3

to just go for it

einfach machen · drauf losgehen

DEF

to do something boldly and without hesitation, without worrying too much about preparation or outcome

Just go for it is the antidote to overthinking — it is the decision to act despite uncertainty. In language learning, it is the moment you decide to speak even when you are not sure it will be perfect.

DE

Etwas mutig und ohne Zögern tun, ohne sich zu viele Gedanken über Vorbereitung oder Ergebnis zu machen.

Das Gegenmittel gegen zu viel Nachdenken — die Entscheidung, trotz Unsicherheit zu handeln.

You've prepared enough — just go for it.

You've prepared enough — just go for it. -> Du hast genug vorbereitet — mach es einfach.

She wasn't sure her English was good enough for the job, but she applied anyway and just went for it.

She applied for the job anyway and just went for it. -> Sie bewarb sich trotzdem für die Stelle und ging einfach drauf los.

4

to snap out of it

sich zusammenreißen · raus aus dem negativen Denken

DEF

to quickly stop being in a negative mental state — such as overthinking, self-doubt, or a low mood — and return to action

Snap out of it has a brisk, energetic quality — snap is the sound of something breaking free. It is self-directed or said to others as an encouraging wake-up call. More energising than 'stop it'.

DE

Schnell aus einem negativen Geisteszustand heraustreten — wie zu viel Nachdenken oder Selbstzweifel — und zur Aktion zurückkehren.

Hat eine briske, energetische Qualität. Ein aufmunternder Weckruf.

Snap out of it — you've been staring at that sentence for five minutes.

Snap out of it — you've been staring at that sentence for five minutes. -> Reiß dich zusammen — du starrst seit fünf Minuten auf diesen Satz.

When overthinking takes over, snap out of it by saying the sentence out loud immediately.

When overthinking takes over, snap out of it by saying the sentence out loud. -> Wenn zu viel Nachdenken die Oberhand gewinnt, reiße dich zusammen, indem du den Satz sofort laut sagst.

5

to trust the process

dem Prozess vertrauen · dem Weg glauben

DEF

to believe that following the right method consistently will produce good results, even when progress is not immediately visible

Trust the process is a phrase from sports coaching — athletes must keep training even when they cannot see improvement. For language learners, trusting the process means continuing to study calmly when results feel distant.

DE

Glauben, dass das konsequente Befolgen der richtigen Methode gute Ergebnisse bringt, auch wenn Fortschritte nicht sofort sichtbar sind.

Ein Ausdruck aus dem Sportcoaching — Athleten müssen weitertrainieren, auch wenn sie keine Verbesserung sehen.

Trust the process — the improvement is happening even when you can't feel it.

Trust the process — the improvement is happening even when you can't feel it. -> Vertraue dem Prozess — die Verbesserung findet statt, auch wenn du es nicht spürst.

She trusted the process for eight months of daily listening, and then her English changed almost overnight.

She trusted the process for eight months, and then her English changed almost overnight. -> Sie vertraute dem Prozess acht Monate lang, und dann änderte sich ihr Englisch fast über Nacht.

6

to take the leap

den Sprung wagen · sich trauen zu springen

DEF

to make a bold or decisive move despite fear or uncertainty, usually towards something important

Taking the leap is the moment of commitment — when you stop hesitating and act. For English learners, this is the first time you speak in a meeting, apply for a job in English, or start a podcast. The fear does not disappear; you leap anyway.

DE

Trotz Angst oder Unsicherheit einen mutigen oder entscheidenden Schritt machen, meist auf etwas Wichtiges hin.

Der Moment des Engagements — wenn man aufhört zu zögern und handelt. Für Englischlernende ist dies der erste Moment des Sprechens in einem echten Kontext.

At some point you have to take the leap and use your English in the real world — not just in class.

At some point you have to take the leap and use your English in the real world — not just in class. -> Irgendwann musst du den Sprung wagen und dein Englisch in der realen Welt anwenden — nicht nur im Unterricht.

She took the leap and signed up for the English debate club even though she was terrified.

She took the leap and signed up for the English debate club even though she was terrified. -> Sie traute sich zu springen und meldete sich für den englischen Debatterclub an, obwohl sie schreckliche Angst hatte.

7 to go with your gut auf sein Bauchgefühl hören · seiner Intuition folgen

DEF

to make a decision based on instinct and intuition rather than logical analysis or careful thought

Go with your gut is crucial in English conversation — you rarely have time to think about grammar rules mid-sentence. Fluent speakers go with their gut and self-correct naturally. The gut knows more than you think.

DE

Eine Entscheidung auf der Grundlage von Instinkt und Intuition treffen, nicht auf logischer Analyse. Entscheidend im Englischgespräch — man hat selten Zeit, mitten im Satz über Grammatikregeln nachzudenken.

In real conversation, go with your gut — your instinct for English is stronger than you realise.

In real conversation, go with your gut — your instinct for English is stronger than you realise. -> Im echten Gespräch hör auf dein Bauchgefühl — dein Instinkt für Englisch ist stärker, als du denkst.

She went with her gut and chose the word that sounded right, and she was correct.

She went with her gut and chose the word that sounded right, and she was correct. -> Sie folgte ihrer Intuition und wählte das Wort, das richtig klang, und sie hatte Recht.

8 to be stuck in your head in seinem Kopf gefangen sein · sich im eigenen Kopf zu sehr verlieren

DEF

to be trapped in your own thoughts, unable to act or speak because you are over-analysing everything

Being stuck in your head is the paralysed state that overthinking produces. In English, it means you know what you want to say, but you cannot stop editing it before it comes out. The exit is always action: speak first, think later.

DE

In den eigenen Gedanken gefangen sein, unfähig zu handeln oder zu sprechen, weil man alles überanalysiert.

Der lähmende Zustand, den Überdenken erzeugt. Auf Englisch bedeutet es, dass man weiß, was man sagen will, aber nicht aufhören kann, es zu bearbeiten.

Stop being stuck in your head — the thought you are over-editing will sound perfectly fine out loud.

Stop being stuck in your head — the thought you are over-editing will sound perfectly fine out loud. -> Hör auf, in deinem Kopf gefangen zu sein — der Gedanke, den du zu sehr bearbeitest, wird laut ausgesprochen völlig in Ordnung klingen.

He was so stuck in his head that he said nothing for ten minutes, even though he had plenty to contribute.

He was so stuck in his head that he said nothing for ten minutes, even though he had plenty to contribute. -> Er war so in seinem Kopf verloren, dass er zehn Minuten lang nichts sagte, obwohl er viel beizutragen hatte.

9

to quiet your mind

seinen Geist beruhigen · die Gedanken zur Ruhe bringen

DEF

to deliberately calm your thoughts so you can focus, speak, or listen more clearly

Quieting your mind is a skill — not just meditation, but the practical act of reducing mental noise before a speaking task. One breath, one focus. You do not need to empty your mind; you just need to turn the volume down.

DE

Die eigenen Gedanken bewusst beruhigen, um klarer fokussieren, sprechen oder zuhören zu können.

Eine Fähigkeit — nicht nur Meditation, sondern der praktische Akt, mentalen Lärm vor einer Sprechaufgabe zu reduzieren.

Before your English presentation, take sixty seconds to quiet your mind — it will transform your performance.

Before your English presentation, take sixty seconds to quiet your mind — it will transform your performance. -> Nimm dir vor deiner englischen Präsentation sechzig Sekunden, um deinen Geist zu beruhigen — es wird deine Leistung verändern.

She learned to quiet her mind before speaking and found that the right words came much more easily.

She learned to quiet her mind before speaking and found that the right words came much more easily. -> Sie lernte, ihren Geist vor dem Sprechen zu beruhigen, und stellte fest, dass die richtigen Worte viel leichter kamen.

10

to call it

eine Entscheidung treffen · es dabei belassen

DEF

to make a final decision or declare something finished, often after sufficient deliberation

Call it is decisive and practical — you have thought enough, and now you make the call. In speaking English, knowing when to call it means knowing when to stop editing your sentence in your head and just say it.

DE

Eine endgültige Entscheidung treffen oder etwas für beendet erklären, oft nach ausreichender Überlegung.

Entschlossen und praktisch — man hat genug nachgedacht und trifft jetzt die Entscheidung.

You have been thinking about that sentence for too long — just call it and say it.

You have been thinking about that sentence for too long — just call it and say it. -> Du denkst schon zu lange über diesen Satz nach — triff einfach eine Entscheidung und sag ihn.

She could not decide between two words, so she called it and went with the simpler one.

She could not decide between two words, so she called it and went with the simpler one. -> Sie konnte sich nicht zwischen zwei Wörtern entscheiden, also ließ sie es dabei bewenden und nahm das einfachere.