

Calm Your Mind While Practicing English — Slow Shadowing

English learning resource · DE

Line-by-line · English + German

175 lines

Study task: Listen again and notice the expressions you studied.

Welcome to your English toolbox.

Willkommen in deinem Englisch-Werkzeugkasten.

I am Peter, and today we will train your ear, your rhythm, and your mind.

Ich bin Peter, und heute werden wir dein Gehör, deinen Rhythmus und deinen Verstand trainieren.

This is a shadowing episode with one hundred short sentences, five blocks, each one teaching you a different way to stop the mental noise, your job is simple.

Dies ist eine Shadowing-Episode mit einhundert kurzen Sätzen, fünf Blöcken, von denen jeder dir eine andere Möglichkeit beibringt, das mentale Geräusch zu stoppen. Deine Aufgabe ist einfach.

Listen, breathe, and repeat during the silence.

Hör zu, atme und wiederhole während der Stille.

Let's begin.

Lass uns anfangen.

Block one.

Block eins.

Why the mind overthinks.

Warum der Verstand überdenkt.

My mind wants to protect me.

Mein Verstand möchte mich beschützen.

My brain creates danger.

Mein Gehirn schafft Gefahr.

Where there is none, the mind loves to imagine problems. Overthinking is a survival habit.

Wo keine ist, liebt es der Verstand, Probleme zu imaginieren. Überdenken ist eine Überlebensgewohnheit.

My brain tries to predict pain.

Mein Gehirn versucht, Schmerz vorherzusagen.

The mind prefers fear to uncertainty.

Der Verstand zieht Angst der Ungewissheit vor.



Overthinking begins when the world becomes quiet.

Überdenken beginnt, wenn die Welt still wird.

Silence activates old alarms. My brain thinks worry equals safety, but worry is not protection.

Stille aktiviert alte Alarmer. Mein Gehirn denkt, dass Sorgen Sicherheit gleichkommt, aber Sorgen sind kein Schutz.

My thoughts speed up when my body slows down.

Meine Gedanken beschleunigen sich, wenn mein Körper langsamer wird.

Nighttime invites unnecessary storms. My brain replays old mistakes to keep me alert.

Die Nacht lädt unnötige Stürme ein. Mein Gehirn spielt alte Fehler ab, um mich wachsam zu halten.

My mind shows what happened, and what might happen.

Mein Verstand zeigt, was passiert ist und was passieren könnte.

Overthinking mixes memory and imagination.

Überdenken vermischt Erinnerung und Vorstellungskraft.

My brain tries to solve problems that do not exist. Overthinking drains my energy.

Mein Gehirn versucht, Probleme zu lösen, die nicht existieren. Überdenken raubt mir Energie.

My thoughts run faster than reality.

Meine Gedanken laufen schneller als die Realität.

My mind is loud.

Mein Verstand ist laut.

Because it loves me, I can learn to calm it.

Weil es mich liebt, kann ich lernen, ihn zu beruhigen.

Eight-sentence summary.

Acht-Satz-Zusammenfassung.

Not shadowing.

Nicht Shadowing.

Overthinking is not a personal flaw.

Überdenken ist kein persönlicher Fehler.

It is a protective instinct from an older version of the human brain.

Es ist ein Schutzinstinkt einer älteren Version des menschlichen Gehirns.

Your mind thinks imagining danger will keep you safe.

Dein Verstand denkt, dass das Vorstellen von Gefahr dich sicher hält.

But today, most danger is emotional, not physical.

Aber heute ist die meiste Gefahr emotional, nicht physisch.



That's why your brain activates even when nothing is happening.

.....
Deshalb aktiviert dein Gehirn, selbst wenn nichts passiert.

Overthinking grows in silence because the mind finally has space to warn you.

.....
Überdenken wächst in der Stille, weil der Verstand endlich Platz hat, um dich zu warnen.

Understanding this removes shame and replaces it with compassion.

.....
Das Verständnis dafür entfernt Scham und ersetzt sie durch Mitgefühl.

Your mind is trying to help.

.....
Dein Verstand versucht zu helfen.

It's simply learned the wrong strategy.

.....
Er hat einfach die falsche Strategie gelernt.

And you are about to teach it a better one.

.....
Und du wirst ihm gleich eine bessere beibringen.

Block two.

.....
Block zwei.

The illusion of control.

.....
Die Illusion der Kontrolle.

Plus, the what-if spiral.

.....
Außerdem, die Was-wäre-wenn-Spirale.

My mind believes more thinking means more control.

.....
Mein Verstand glaubt, dass mehr Denken mehr Kontrolle bedeutet.

But control is an illusion.

.....
Aber Kontrolle ist eine Illusion.

Worry grows when I feed it.

.....
Sorgen wachsen, wenn ich sie füttere.

Thinking more does not make me safer.

.....
Mehr nachzudenken macht mich nicht sicherer.

Thinking more makes me anxious.

.....
Mehr nachzudenken macht mich ängstlich.

The mind loves what-if.

.....
Der Verstand liebt das Was-wäre-wenn.

Stories what-if.

.....
Geschichten Was-wäre-wenn.



Creates fear.

Schafft Angst.

Without facts, my brain imagines disasters to prepare for them.

Ohne Fakten stellt sich mein Gehirn Katastrophen vor, um mich darauf vorzubereiten.

The body reacts as if they are real.

Der Körper reagiert, als ob sie real wären.

My imagination becomes heavier than reality.

Meine Vorstellungskraft wird schwerer als die Realität.

Overthinking turns possibility into certainty.

Überdenken verwandelt Möglichkeiten in Gewissheiten.

The spiral begins with one small doubt.

Die Spirale beginnt mit einem kleinen Zweifel.

Then the doubt grows into a storm.

Dann wächst der Zweifel zu einem Sturm.

The storm grows into fear.

Der Sturm wächst zu Angst.

Fear freezes my voice.

Angst erstarrt meine Stimme.

Hesitation becomes a habit.

Zögern wird zur Gewohnheit.

The less I act, the more I fear.

Je weniger ich handle, desto mehr fürchte ich.

The cycle repeats itself.

Der Zyklus wiederholt sich.

I can break the cycle.

Ich kann den Zyklus durchbrechen.

Eight-sentence summary.

Acht-Satz-Zusammenfassung.

Overthinking convinces you that worry gives you control.

Überdenken überzeugt dich, dass Sorgen dir Kontrolle gibt.

But the opposite is true.

Aber das Gegenteil ist wahr.



The more you think, the less clarity you have.

Je mehr du denkst, desto weniger Klarheit hast du.

The what-if spiral transforms small doubts into emotional storms. Your imagination becomes louder than reality, and the body reacts to imaginary danger.

Die Was-wäre-wenn-Spirale verwandelt kleine Zweifel in emotionale Stürme. Deine Vorstellungskraft wird lauter als die Realität, und der Körper reagiert auf imaginäre Gefahren.

This creates hesitation, fear, and paralysis.

Das schafft Zögern, Angst und Lähmung.

The cycle continues because the brain mistakes fear for safety.

Der Zyklus geht weiter, weil das Gehirn Angst mit Sicherheit verwechselt.

But recognizing the illusion of control is the first step toward freedom.

Aber die Illusion der Kontrolle zu erkennen, ist der erste Schritt zur Freiheit.

Once you see the pattern, you can escape it.

Sobald du das Muster siehst, kannst du ihm entkommen.

Block 3.

Block 3.

Name the noise strategy.

Nenne die Geräuschstrategie.

I can name my overthinking voice.

Ich kann meine überdenkende Stimme benennen.

Naming the voice reduces its power.

Das Benennen der Stimme reduziert ihre Macht.

I am not the voice.

Ich bin nicht die Stimme.

I am the listener.

Ich bin der Zuhörer.

I can call it Detective Disaster.

Ich kann sie Detektiv Katastrophe nennen.

I can call it Professor Panic.

Ich kann sie Professor Panik nennen.

I can call it the Drama Queen.

Ich kann sie die Drama-Queen nennen.



I can call it the Night Narrator.

Ich kann sie den Nacht-Erzähler nennen.

My voice is separate from the noise.

Meine Stimme ist von dem Geräusch getrennt.

I can observe thoughts without obeying them.

Ich kann Gedanken beobachten, ohne ihnen zu gehorchen.

Thoughts are stories, not commands.

Gedanken sind Geschichten, keine Befehle.

I can smile at the noise.

Ich kann über das Geräusch lächeln.

I can answer it with calm.

Ich kann ruhig darauf antworten.

Not now.

Nicht jetzt.

I am resting.

Ich ruhe mich aus.

Thank you, but I don't need this.

Danke, aber ich brauche das nicht.

You are only a voice, not the truth.

Du bist nur eine Stimme, nicht die Wahrheit.

Naming creates distance.

Benennung schafft Distanz.

Distance creates clarity.

Distanz schafft Klarheit.

Clarity creates peace.

Klarheit schafft Frieden.

The noise has a name, and I have control.

Der Lärm hat einen Namen, und ich habe die Kontrolle.

8 sentence summary.

8-Satz-Zusammenfassung.

Naming the noise is one of the fastest ways to reduce its emotional impact.

Den Lärm zu benennen ist eine der schnellsten Möglichkeiten, seine emotionale Wirkung zu verringern.



When you give your overthinking a character, you separate identity from thought.

Wenn du deinem Überdenken einen Charakter gibst, trennst du Identität von Gedanken.

This shift reduces fear and increases compassion.

Dieser Wandel verringert Angst und erhöht Mitgefühl.

You no longer fight your mind.

Du kämpfst nicht mehr gegen deinen Verstand.

You observe it.

Du beobachtest ihn.

Observation brings calm and stops the spiral.

Beobachtung bringt Ruhe und stoppt die Spirale.

The named voice becomes predictable instead of overwhelming.

Die benannte Stimme wird vorhersehbar statt überwältigend.

It becomes something you can smile at, not something that controls you.

Sie wird zu etwas, über das du lächeln kannst, nicht zu etwas, das dich kontrolliert.

The moment you name the noise, the noise becomes smaller.

In dem Moment, in dem du den Lärm benennst, wird der Lärm kleiner.

Block 4.

Block 4.

The 30 second reality check.

Die 30-Sekunden-Wirklichkeitsprüfung.

Plus 1.

Plus 1.

Tiny action.

Kleine Handlung.

I can pause for a reality check.

Ich kann eine Pause für eine Wirklichkeitsprüfung einlegen.

I can ask.

Ich kann fragen.

Is this happening now?

Passiert das jetzt?

Most fears exist only in the mind.

Die meisten Ängste existieren nur im Kopf.



Reality is calmer than my imagination.

Die Realität ist ruhiger als meine Vorstellung.

The body relaxes when truth is clear.

Der Körper entspannt sich, wenn die Wahrheit klar ist.

I can choose one tiny action.

Ich kann eine kleine Handlung wählen.

Action stops overthinking.

Handlung stoppt das Überdenken.

Action brings me back to the present.

Handlung bringt mich zurück in die Gegenwart.

I can breathe once.

Ich kann einmal atmen.

I can stretch my shoulders.

Ich kann meine Schultern dehnen.

I can drink water.

Ich kann Wasser trinken.

I can write one simple sentence.

Ich kann einen einfachen Satz schreiben.

I can send one message.

Ich kann eine Nachricht senden.

I can take one small step.

Ich kann einen kleinen Schritt machen.

The action does not need to be perfect.

Die Handlung muss nicht perfekt sein.

The action only needs to exist. Tiny actions break huge loops.

Die Handlung muss nur existieren. Kleine Handlungen brechen riesige Schleifen.

Tiny actions create momentum.

Kleine Handlungen schaffen Schwung.

Momentum replaces fear.

Schwung ersetzt Angst.

I can act my way into calm.

Ich kann mich in Ruhe handeln.



8 sentence summary.

8-Satz-Zusammenfassung.

The 30 second reality check cuts through the noise and reconnects you to the present moment.

Die 30-sekündige Realitätserklärung durchbricht den Lärm und verbindet dich wieder mit dem gegenwärtigen Moment.

It reminds your mind that most fears are imaginary.

Es erinnert deinen Geist daran, dass die meisten Ängste eingebildet sind.

Not real.

Nicht real.

Once the truth is clear, the body relaxes.

Sobald die Wahrheit klar ist, entspannt sich der Körper.

The next step is action.

Der nächste Schritt ist die Handlung.

One tiny action.

Eine kleine Handlung.

Overthinking hates action because action destroys uncertainty.

Überdenken hasst Handlungen, weil Handlungen die Unsicherheit zerstören.

Tiny actions bring clarity, direction, and peace.

Kleine Handlungen bringen Klarheit, Richtung und Frieden.

You don't need a perfect plan.

Du brauchst keinen perfekten Plan.

You need a first step.

Du brauchst einen ersten Schritt.

Calm begins with movement.

Ruhe beginnt mit Bewegung.

Block five.

Block fünf.

The 90 second wave.

Die 90-sekündige Welle.

Plus general advice.

Plus allgemeine Ratschläge.

Emotions rise like waves.

Emotionen steigen wie Wellen.



Waves peak for 90 seconds.

Wellen erreichen ihren Höhepunkt für 90 Sekunden.

If I wait, the wave passes.

Wenn ich warte, vergeht die Welle.

Fighting the wave makes it stronger.

Den Kampf gegen die Welle macht sie stärker.

Riding the wave makes it softer and breathe through the wave.

Die Welle zu reiten macht sie sanfter und atme durch die Welle.

I can let the wave move through me.

Ich kann die Welle durch mich hindurch bewegen lassen.

The wave is temporary.

Die Welle ist vorübergehend.

My mind does not need to react.

Mein Geist muss nicht reagieren.

My body will return to calm.

Mein Körper wird zur Ruhe zurückkehren.

I can trust the process.

Ich kann dem Prozess vertrauen.

I can reduce noise by reducing resistance.

Ich kann Lärm reduzieren, indem ich den Widerstand verringere.

Calm grows when I stop fighting.

Ruhe wächst, wenn ich aufhöre zu kämpfen.

Rest is a skill.

Ruhe ist eine Fähigkeit.

Peace is a practice.

Frieden ist eine Praxis.

I can train my mind gently.

Ich kann meinen Geist sanft trainieren.

I can create a quieter life.

Ich kann ein ruhigeres Leben schaffen.

I can choose softer thoughts.

Ich kann sanftere Gedanken wählen.



I can choose a slower rhythm.

Ich kann einen langsameren Rhythmus wählen.

I am learning to be calm.

Ich lerne, ruhig zu sein.

Eighth sentence.

Achter Satz.

Summary.

Zusammenfassung.

The 90 second wave teaches you that emotions are temporary.

Die 90-sekündige Welle lehrt dich, dass Emotionen vorübergehend sind.

Most discomfort fades when you stop fighting it.

Das meiste Unbehagen verschwindet, wenn du aufhörst, dagegen anzukämpfen.

Overthinking grows when you resist your feelings.

Überdenken wächst, wenn du deine Gefühle ablehnst.

But calm grows when you allow feelings to rise and fall.

Aber Ruhe wächst, wenn du erlaubst, dass Gefühle kommen und gehen.

Breathing and waiting resets the nervous system.

Atmen und Warten setzt das Nervensystem zurück.

You do not need to control the wave.

Du musst die Welle nicht kontrollieren.

You only need to ride it.

Du musst sie nur reiten.

With practice, the waves become smaller and the nights become quieter.

Mit Übung werden die Wellen kleiner und die Nächte ruhiger.

You are not broken.

Du bist nicht kaputt.

You are learning a new rhythm.

Du lernst einen neuen Rhythmus.

Conclusion.

Fazit.

These 100 sentences are tools to stop the mental noise.

Diese 100 Sätze sind Werkzeuge, um den mentalen Lärm zu stoppen.



Repeat them whenever your mind becomes loud.

.....
Wiederhole sie, wann immer dein Geist laut wird.

Train them during quiet moments so they work during difficult ones.

.....
Trainiere sie in ruhigen Momenten, damit sie in schwierigen funktionieren.

Thank you for practicing with me.

.....
Danke, dass du mit mir übst.

And remember, your mind is loud because it loves you, but you can teach it a new way to speak.

.....
Und denk daran, dein Geist ist laut, weil er dich liebt, aber du kannst ihm eine neue Art zu sprechen beibringen.

