

Calm Your Mind While Practicing English — Slow Shadowing

English learning resource · DE

Key words & expressions · English + German

12 learning entries

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

1

mental noise

geistiger Lärm

DEF

A stream of distracting or repetitive thoughts that makes concentration difficult.

A common metaphor in wellbeing and productivity contexts.

DE

Ein Strom ablenkender oder sich wiederholender Gedanken, der die Konzentration erschwert.

Eine gängige Metapher im Zusammenhang mit Wohlbefinden und Produktivität.

Slow breathing can reduce the mental noise.

Langsames Atmen kann den mentalen Lärm reduzieren.

I turned off my phone to quiet the mental noise.

Ich habe mein Telefon ausgeschaltet, um den mentalen Lärm zu beruhigen.

2

to stop the mental noise

um den mentalen Lärm zu stoppen

DEF

To interrupt repetitive thoughts and regain calm attention.

Stop is followed by a noun phrase here, not an infinitive.

DE

Sich wiederholende Gedanken unterbrechen und ruhige Aufmerksamkeit zurückgewinnen.

Auf Stop folgt hier eine Nominalphrase und kein Infinitiv.

The exercise helps stop the mental noise.

Die Übung hilft, den mentalen Lärm zu stoppen.

A short walk stopped the mental noise for a while.

Ein kurzer Spaziergang stoppte den mentalen Lärm für eine Weile.

3

a reality check

ein Realitätscheck

DEF

A fact or question that helps someone see a situation more accurately.

Often used when fear or optimism has become unrealistic.

DE

Eine Tatsache oder Frage, die jemandem hilft, eine Situation genauer zu sehen.

Wird oft verwendet, wenn Angst oder Optimismus unrealistisch geworden sind.

Ask for a reality check before believing the worst.

Bitte Sie um einen Realitätscheck, bevor Sie das Schlimmste glauben.

The budget meeting gave us a painful reality check.

Die Haushaltsbesprechung stellte uns vor einen schmerzhaften Realitätscheck.



4

the second wave*die zweite Welle*

DEF

The extra distress created by reacting to an initial thought or feeling.

A metaphor: the first wave is the event; the second is the mind's reaction.

DE

Die zusätzliche Belastung, die durch die Reaktion auf einen ersten Gedanken oder ein anfängliches Gefühl entsteht.

Eine Metapher: Die erste Welle ist das Ereignis; Das zweite ist die Reaktion des Geistes.

Do not turn one anxious thought into a second wave.

Verwandeln Sie einen ängstlichen Gedanken nicht in eine zweite Welle.

Self-criticism created a second wave of stress.

Selbstkritik löste eine zweite Stresswelle aus.

5

to name a feeling*ein Gefühl benennen*

DEF

To identify an emotion with a clear word.

Naming an emotion can create distance and make it easier to regulate.

DE

Eine Emotion mit einem klaren Wort identifizieren.

Das Benennen einer Emotion kann Distanz schaffen und die Regulierung erleichtern.

Name the feeling instead of fighting it.

Benennen Sie das Gefühl, anstatt es zu bekämpfen.

She named the feeling as disappointment, not anger.

Sie nannte das Gefühl Enttäuschung, nicht Wut.

6

a tiny action*eine kleine Aktion*

DEF

A very small, manageable step that creates movement.

Tiny emphasises that progress can begin without strong motivation.

DE

Ein sehr kleiner, überschaubarer Schritt, der Bewegung erzeugt.

Tiny betont, dass Fortschritte ohne starke Motivation beginnen können.

Take one tiny action before your mind invents another excuse.

Ergreifen Sie eine kleine Aktion, bevor Ihr Verstand eine weitere Ausrede erfindet.

Sending one email was a tiny action with a big effect.

Das Versenden einer E-Mail war eine kleine Aktion mit großer Wirkung.

7

to break the cycle*den Kreislauf durchbrechen*

DEF

To stop a repeated pattern of thoughts, feelings or behaviour.

A common collocation in psychology and habit change.

DE

Um ein sich wiederholendes Gedanken-, Gefühls- oder Verhaltensmuster zu stoppen.

Eine häufige Kombination in der Psychologie und Gewohnheitsänderung.

Speaking one sentence can break the cycle of avoidance.

Das Sprechen eines einzigen Satzes kann den Teufelskreis der Vermeidung durchbrechen.

The new routine helped him break the cycle.

Die neue Routine half ihm, den Teufelskreis zu durchbrechen.



8

to ride the wave*die Gefühlswelle annehmen und abklingen lassen*

DEF

To experience a strong feeling without fighting it until it naturally passes.

A therapeutic metaphor often used for anxiety, cravings and emotion.

DE

Ein starkes Gefühl erleben, ohne dagegen anzukämpfen, bis es auf natürliche Weise vergeht.

Eine therapeutische Metapher, die oft für Angst, Verlangen und Emotionen verwendet wird.

Breathe slowly and ride the wave of anxiety.

Atmen Sie langsam und reiten Sie auf der Welle der Angst.

She rode the wave instead of reacting immediately.

Sie ritt auf der Welle, anstatt sofort zu reagieren.

9

a body response*eine Reaktion des Körpers*

DEF

A physical reaction produced by emotion, stress or danger.

Response is neutral; it does not imply that the reaction is appropriate to the current situation.

DE

Eine körperliche Reaktion, die durch Emotionen, Stress oder Gefahr hervorgerufen wird.

Die Reaktion ist neutral; Dies bedeutet nicht, dass die Reaktion der aktuellen Situation angemessen ist.

A racing heart is a normal body response to fear.

Ein rasendes Herz ist eine normale Reaktion des Körpers auf Angst.

His body response continued after the danger had passed.

Seine Körperreaktion hielt an, nachdem die Gefahr vorüber war.

10

to take action*Maßnahmen ergreifen*

DEF

To do something concrete rather than only think or plan.

Action is normally uncountable in this collocation.

DE

Etwas Konkretes tun, statt nur zu denken oder zu planen.

In dieser Kollokation ist die Aktion normalerweise unzählbar.

Take action before overthinking grows louder.

Ergreifen Sie Maßnahmen, bevor das Überdenken lauter wird.

The company took action after receiving the complaint.

Das Unternehmen ergriff nach Eingang der Beschwerde Maßnahmen.

11

to let the wave move through you*Um die Welle durch dich strömen zu lassen*

DEF

To experience a thought or feeling without fighting it until it passes.

A mindfulness metaphor presenting emotion as temporary movement.

DE

Einen Gedanken oder ein Gefühl erleben, ohne dagegen anzukämpfen, bis es vergeht.

Eine Achtsamkeitsmetapher, die Emotionen als vorübergehende Bewegung darstellt.

Let the wave move through you and return to your breath.

Lassen Sie die Welle durch sich hindurchströmen und kehren Sie zu Ihrem Atem zurück.

She let the wave of disappointment move through her.

Sie ließ die Welle der Enttäuschung durch sich hindurchgehen.



12

the truth is clear*Die Wahrheit ist klar*

DEF

Used when the essential fact is no longer confusing or hidden.

Clear can mean easy to understand or impossible to doubt.

DE

Wird verwendet, wenn die wesentliche Tatsache nicht mehr verwirrend oder verborgen ist.

„Klar“ kann „leicht zu verstehen“ oder „unmöglich zu bezweifeln“ bedeuten.

When the noise settles, the truth is clear.

Wenn der Lärm nachlässt, ist die Wahrheit klar.

The evidence was incomplete, but one truth was clear.

Die Beweise waren unvollständig, aber eine Wahrheit war klar.

