

VOCABULARY · EPISODE 33

Can You Really Learn English in 90 Days

Key words & expressions · English + Deutsch

10 words

Your English Toolbox

1

a timeframe

ein Zeitrahmen · eine Zeitspanne

DEF

a period of time within which something is expected to happen or be completed

Timeframes in language learning are almost always unrealistic — '90 days to fluency' sells books, but language acquisition is a long journey. Understanding timeframes helps learners set realistic expectations.

DE

Ein Zeitraum, in dem etwas erwartet wird zu geschehen oder abgeschlossen zu werden.

Zeitrahmen beim Sprachenlernen sind fast immer unrealistisch.

Ninety days is a great timeframe to build a habit — but not enough to become fluent.

Ninety days is a great timeframe to build a habit — but not enough to become fluent. -> Neunzig Tage ist ein großartiger Zeitrahmen, um eine Gewohnheit aufzubauen — aber nicht genug, um fließend zu werden.

Set a timeframe for your goal, but don't measure fluency by it — measure consistency.

Set a timeframe for your goal, but don't measure fluency by it. -> Setze einen Zeitrahmen für dein Ziel, miss aber nicht die Flüssigkeit daran.

2

to set realistic expectations

realistische Erwartungen setzen · erreichbare Ziele stecken

DEF

to form an accurate understanding of what is likely to happen, based on what is genuinely achievable

Unrealistic expectations are the biggest cause of language learning dropout. If you expect fluency in 90 days and get comprehension in 90 days, you feel you've failed — even though you've succeeded.

DE

Ein genaues Verständnis davon entwickeln, was wahrscheinlich passieren wird, basierend auf dem, was wirklich erreichbar ist.

Unrealistische Erwartungen sind die größte Ursache für den Ausstieg aus dem Sprachenlernen.

Set realistic expectations — in 90 days you can build solid foundations, not fluency.

Set realistic expectations — in 90 days you can build solid foundations, not fluency. -> Setze realistische Erwartungen — in 90 Tagen kannst du solide Grundlagen aufbauen, keine Flüssigkeit.

He set realistic expectations from the start, which meant every small win felt like progress.

He set realistic expectations from the start, which meant every small win felt like progress. -> Er setzte von Anfang an realistische Erwartungen, was bedeutete, dass sich jeder kleine Sieg wie Fortschritt anfühlte.

3

a solid foundation

ein solides Fundament · eine starke Grundlage

DEF

a strong, well-built base that will support everything built on top of it; the essential basics done right

In language learning, a solid foundation is listening comprehension, core vocabulary, and pronunciation — the elements that must be strong before advanced skills can grow. Without it, fluency is unstable.

DE

Eine starke, gut gebaute Basis, die alles darauf Gebaute trägt; die wesentlichen Grundlagen richtig gemacht.

Beim Sprachenlernen ist ein solides Fundament Hörverständnis, Kernvokabular und Aussprache.

Ninety days of consistent daily practice can give you a solid foundation in English.

Ninety days of consistent daily practice can give you a solid foundation in English. -> Neunzig Tage konsistenter täglicher Praxis können dir ein solides Fundament im Englischen geben.

Don't skip the basics — they are your solid foundation, and everything else rests on them.

Don't skip the basics — they are your solid foundation. -> Überspring die Grundlagen nicht — sie sind dein solides Fundament.

4

to be consistent

beständig sein · konsequent bleiben

DEF

to do something regularly and steadily over time, maintaining the same level of quality or effort

Consistency beats intensity in language learning — thirty minutes every day will always outperform three hours on Sundays. Being consistent creates the neural pathways that convert studying into automatic speaking.

DE

Etwas regelmäßig und stetig über die Zeit tun, dasselbe Qualitätsniveau oder denselben Einsatz aufrechterhalten.

Beständigkeit schlägt Intensität beim Sprachenlernen.

Be consistent above all — show up every day, even when you don't feel like it.

Be consistent above all — show up every day, even when you don't feel like it. -> Sei vor allem beständig — erscheine jeden Tag, auch wenn du keine Lust hast.

It isn't the students who study hardest who succeed — it is the ones who are most consistent.

It isn't the students who study hardest who succeed — it is the ones who are most consistent. -> Es sind nicht die Studenten, die am härtesten lernen, die erfolgreich sind — es sind die, die am konsequentesten bleiben.

5

to show up

erscheinen · da sein und es durchziehen

DEF

to appear, be present, or put in the effort consistently — even when you do not feel like it

Show up is about reliability and consistency — the willingness to do the work whether or not conditions are perfect. In English learning, showing up every day for twenty minutes beats intensive studying once a week. It is the one habit that separates improvers from plateauers.

DE

Erscheinen, präsent sein oder konsequent Einsatz zeigen — auch wenn man keine Lust hat.

Geht um Verlässlichkeit und Konsequenz — die Bereitschaft, die Arbeit zu tun, egal ob die Bedingungen perfekt sind oder nicht.

The most important thing in language learning is to show up every day — even for just fifteen minutes.

The most important thing in language learning is to show up every day — even for just fifteen minutes. -> Das Wichtigste beim Sprachenlernen ist es, jeden Tag zu erscheinen — auch wenn es nur fünfzehn Minuten sind.

She showed up for her English practice even on the days she did not feel like it — and those days made all the difference.

She showed up for her English practice even on the days she did not feel like it — and those days made all the difference. -> Sie erschien für ihre Englischübung auch an den Tagen, an denen sie keine Lust hatte — und diese Tage machten den ganzen Unterschied.

6

day in, day out

Tag für Tag · jeden Tag ohne Ausnahme

DEF

every single day, without exception — used to describe something that happens with complete regularity

Day in, day out is the rhythm of mastery — not dramatic effort, but reliable, unremarkable daily practice. The learners who progress fastest are not the most talented; they are the ones who show up day in, day out without needing to feel motivated.

DE

Jeden einzelnen Tag, ohne Ausnahme — verwendet, um etwas zu beschreiben, das mit vollständiger Regelmäßigkeit geschieht.

Der Rhythmus des Könnens — nicht dramatische Anstrengung, sondern zuverlässige, unremarkable tägliche Übung.

Progress in English is built day in, day out — not in one inspired session, but in hundreds of ordinary ones.

Progress in English is built day in, day out — not in one inspired session, but in hundreds of ordinary ones. -> Fortschritt im Englischen wird Tag für Tag aufgebaut — nicht in einer inspirierten Sitzung, sondern in Hunderten gewöhnlichen.

She practised for twenty minutes, day in, day out, for a year — and her transformation was extraordinary.

She practised for twenty minutes, day in, day out, for a year — and her transformation was extraordinary. -> Sie übte zwanzig Minuten, Tag für Tag, ein Jahr lang — und ihre Transformation war außerordentlich.

7 to keep track den Überblick behalten · Fortschritte verfolgen

DEF

to monitor, record, or stay aware of your progress, usage, or results over time

Keeping track is the self-measurement habit that shows you whether your practice is working. In English learning, keeping track of new words, mistakes, or speaking time transforms invisible progress into visible data.

DE

Den eigenen Fortschritt, die Nutzung oder die Ergebnisse über Zeit überwachen, aufzeichnen oder sich bewusst darüber bleiben.

Die Selbstmessungsgewohnheit, die zeigt, ob die eigene Übung funktioniert. Im Englischlernen macht Verfolgen unsichtbaren Fortschritt sichtbar.

Keep track of how many minutes a day you spend actually speaking — most people are surprised by how little it is.

Keep track of how many minutes a day you spend actually speaking — most people are surprised by how little it is. -> Behalte den Überblick, wie viele Minuten du täglich tatsächlich sprichst — die meisten Menschen sind überrascht, wie wenig es ist.

She kept a simple notebook to keep track of her new words, and after six months she had over three hundred.

She kept a simple notebook to keep track of her new words, and after six months she had over three hundred. -> Sie führte ein einfaches Notizbuch, um ihre neuen Wörter zu verfolgen, und nach sechs Monaten hatte sie über dreihundert.

8 to commit to something sich zu etwas verpflichten · sich fest zu etwas bekennen

DEF

to make a firm and genuine decision to dedicate yourself to something over the long term

Committing is different from trying — it means you are not looking for a way out. In English learning, commitment means showing up even when you do not feel like it, not treating it as optional. Most people try; very few truly commit.

DE

Eine feste und echte Entscheidung treffen, sich langfristig etwas zu widmen.

Verpflichten ist anders als versuchen — bedeutet, nicht nach einem Ausweg zu suchen.

You do not just try to learn English — you commit to it, the same way you commit to anything that matters.

You do not just try to learn English — you commit to it, the same way you commit to anything that matters. -> Du versuchst nicht nur, Englisch zu lernen — du verpflichtest dich dazu, genauso wie du dich zu allem verpflichtest, was wichtig ist.

The moment she committed to daily practice instead of 'doing her best', everything started to change.

The moment she committed to daily practice instead of 'doing her best', everything started to change. -> In dem Moment, als sie sich zur täglichen Übung verpflichtete, statt 'ihr Bestes zu geben', begann sich alles zu verändern.

9 to stay on track auf Kurs bleiben · den Weg nicht verlieren

DEF

to continue progressing towards your goal without being distracted or derailed by setbacks

Staying on track is the ongoing challenge of consistency — the test is not whether you face distractions and setbacks, but whether you return to the path after them. In language learning, coming back after a gap is always possible.

DE

Weiterhin auf das Ziel zuzugehen, ohne durch Rückschläge abgelenkt oder entgleist zu werden.

Die fortlaufende Herausforderung der Konsequenz — der Test ist nicht, ob man Ablenkungen begegnet, sondern ob man danach zurückkehrt.

Life gets busy — what matters is that you have a way to stay on track even during your most hectic weeks.

Life gets busy — what matters is that you have a way to stay on track even during your most hectic weeks. -> Das Leben wird hektisch — was zählt, ist, dass du einen Weg hast, auf Kurs zu bleiben, auch in deinen geschäftigsten Wochen.

She missed two weeks due to work, but she got back on track without guilt and kept going.

She missed two weeks due to work, but she got back on track without guilt and kept going. -> Sie verpasste zwei Wochen wegen der Arbeit, aber sie kam ohne Schuldgefühle wieder auf Kurs und machte weiter.

10 a stumble ein Stolperer · ein kleiner Rückschlag, der einen nicht aufhält

DEF

a small mistake, failure, or moment of difficulty that slows you down temporarily but does not stop you

A stumble is small and recoverable — not a fall. Reframing mistakes as stumbles rather than failures changes your relationship to imperfection. In language learning, stumbles are data, not disasters.

DE

Ein kleiner Fehler, Misserfolg oder Schwierigkeitsmoment, der einen vorübergehend verlangsamt, aber nicht stoppt.

Klein und behebbbar — kein Sturz. Fehler als Stolperer statt als Misserfolge zu rahmen, verändert die Beziehung zur Unvollkommenheit.

A stumble in your English is just information — it tells you exactly what to practise next.

A stumble in your English is just information — it tells you exactly what to practise next. -> Ein Stolperer in deinem Englisch ist nur Information — er sagt dir genau, was du als Nächstes üben sollst.

She had a stumble in the presentation when she forgot a word, but she paused, smiled, and carried on.

She had a stumble in the presentation when she forgot a word, but she paused, smiled, and carried on. -> Sie hatte einen kleinen Rückschlag in der Präsentation, als sie ein Wort vergaß, aber sie hielt inne, lächelte und machte weiter.