

TRANSCRIPT · EPISODE 36

# Calm English for Tired Minds

Line-by-line · English + Deutsch

161 lines

Your English Toolbox

Welcome to the Slow Listening Podcast Series, the show where we train your ears step by step.

Willkommen zur Slow Listening Podcast-Serie, der Show, in der wir deine Ohren Schritt für Schritt trainieren.

Today is for days when you feel tired, days when you feel lazy or unmotivated, days when you do not want to study.

Heute ist für Tage, an denen du müde bist, Tage, an denen du faul oder unmotiviert bist, Tage, an denen du nicht lernen möchtest.

On days like this, calm English is not a break from learning.

An solchen Tagen ist ruhiges Englisch kein Lernpause.

Calm English is the practice.

Ruhiges Englisch ist die Praxis.

You allow yourself to listen without pressure.

Du erlaubst dir, ohne Druck zuzuhören.

You allow yourself to simply follow the sentences.

Du erlaubst dir, einfach den Sätzen zu folgen.

This is how you return to your foundations.

So kehrst du zu deinen Grundlagen zurück.

Strong foundations are built through repetition, not effort.

Starke Grundlagen werden durch Wiederholung aufgebaut, nicht durch Anstrengung.

This is part of the slow listening method.

Das ist Teil der Slow Listening Methode.

Sometimes you do not need to learn something new.

Manchmal musst du nichts Neues lernen.

Sometimes you need to become more sure of what you already know.

Manchmal musst du dir sicherer werden in dem, was du bereits weißt.

You can lie down, relax, and let English flow through you.

Du kannst dich hinlegen, entspannen und das Englisch durch dich fließen lassen.

Confidence grows when your base becomes familiar and calm.

Selbstbewusstsein wächst, wenn deine Basis vertraut und ruhig wird.

Today, listening calmly is enough.

Heute ist ruhiges Zuhören genug.

Let's rebuild your English gently, one sentence at a time.

Lass uns dein Englisch sanft wieder aufbauen, Satz für Satz.

Block one.

Block eins.

Lazy is okay.

Faul sein ist okay.

Rebuild a foundation.

Baue eine Grundlage wieder auf.

Today I feel tired, and that is completely okay.

Heute fühle ich mich müde, und das ist völlig in Ordnung.

I do not need to push myself to learn new things today.

Ich muss mich heute nicht dazu drängen, neue Dinge zu lernen.

Feeling lazy does not mean I am failing.

Faul zu sein bedeutet nicht, dass ich versage.

I can slow down and still move forward.

Ich kann langsamer werden und trotzdem vorankommen.

Today is about rebuilding, not proving anything.

Heute geht es ums Wiederaufbauen, nicht darum, etwas zu beweisen.

Strong foundations matter more than speed.

Starke Grundlagen sind wichtiger als Geschwindigkeit.

I do not need difficult words to make progress today.

Ich brauche heute keine schwierigen Wörter, um Fortschritte zu machen.

I can practice what I already know, calmly.

Ich kann ruhig das üben, was ich bereits weiß.

Listening carefully is still real learning.

Sorgfältiges Zuhören ist immer noch echtes Lernen.

A quiet mind learns better than

Ein ruhiger Geist lernt besser als

a stressed one.

ein gestresster.

I give myself permission to keep it simple.

Ich gebe mir die Erlaubnis, es einfach zu halten.

Even short practice sessions help my English grow.

Selbst kurze Übungseinheiten helfen meinem Englisch zu wachsen.

I am not lazy.

Ich bin nicht faul.

I am low on energy, low energy.

Ich habe wenig Energie, niedrige Energie.

Days are perfect for foundations.

Tage sind perfekt für Grundlagen.

I can rebuild my English without pressure.

Ich kann mein Englisch ohne Druck wieder aufbauen.

I choose clarity instead of complexity today.

.....  
Ich wähle heute Klarheit statt Komplexität.

Repeating basic sentences makes me more confident.

.....  
Das Wiederholen grundlegender Sätze macht mich selbstbewusster.

I do not need motivation to show up gently.

.....  
Ich brauche keine Motivation, um sanft zu erscheinen.

Learning slowly is still learning.

.....  
Langsam zu lernen ist immer noch Lernen.

Today, rebuilding is enough.

.....  
Heute ist das Wiederaufbauen genug.

Take a breath.

.....  
Atme tief durch.

This block was

.....  
Dieser Block war

about permission.

.....  
über Erlaubnis.

Now we move to everyday English.

.....  
Jetzt gehen wir zu alltäglichem Englisch über.

Block two, morning coffee and before work.

.....  
Block zwei, Morgenkaffee und vor der Arbeit.

Could I get a coffee to go, please?

.....  
Könnte ich bitte einen Kaffee zum Mitnehmen bekommen?

I'll have a cappuccino, but not too hot.

.....  
Ich hätte gerne einen Cappuccino, aber nicht zu heiß.

Thanks.

.....  
Danke.

Do you have something light for breakfast this morning?

Hast du etwas Leichtes zum Frühstück heute Morgen?

I'm in a bit of a hurry, so I'll keep it simple.

Ich habe es ein bisschen eilig, also halte ich es einfach.

Could you warm that up for me?

Könntest du das für mich aufwärmen?

If possible, I'll sit here for a few minutes and then head out and I pay by card.

Wenn möglich, setze ich mich hier ein paar Minuten und gehe dann raus und ich zahle mit Karte.

Or is

Oder ist

it cash only today?

es heute nur Barzahlung?

Sorry, could you say that again a little more slowly?

Entschuldigung, könntest du das bitte noch einmal etwas langsamer sagen?

I'd like it without sugar, but with some milk.

Ich hätte es gerne ohne Zucker, aber mit etwas Milch.

If you have oat milk, I'll take that instead.

Wenn du Hafermilch hast, nehme ich die stattdessen.

I didn't sleep very well, so I need a strong coffee.

Ich habe nicht sehr gut geschlafen, also brauche ich einen starken Kaffee.

Could you make it decaf, but keep the same flavor?

Könntest du ihn entkoffeiniert machen, aber den gleichen Geschmack behalten?

I'll grab a bottle of water as well.

Ich nehme auch eine Flasche Wasser.

Do you mind if I wait outside while it's ready?

Ist es in Ordnung, wenn ich draußen warte, während es fertig ist?

I'll have the usual, unless you recommend something different

.....  
Ich nehme das Übliche, es sei denn, du empfiehlst heute etwas anderes.

today.

.....  
heute.

I'm trying to eat lighter in the mornings lately.

.....  
Ich versuche in letzter Zeit, morgens leichter zu essen.

Can I order everything together, or do it separately?

.....  
Kann ich alles zusammen oder separat bestellen?

Could you put the receipt in the bag, please?

.....  
Könntest du bitte den Beleg in die Tüte legen?

I think someone soon, so I'll stay near the door.

.....  
Ich denke, jemand kommt bald, also bleibe ich in der Nähe der Tür.

This really helps me start the day.

.....  
Das hilft mir wirklich, den Tag zu beginnen.

These are sentences you can use even when tired.

.....  
Das sind Sätze, die du auch verwenden kannst, wenn du müde bist.

Block 3 Business Meetings and Workday English Before we start, can we clarify the main goal of this meeting?

.....  
Block 3 Geschäftstreffen und Arbeitstagsenglisch.

I'd like to add one point to the

.....  
Ich würde gerne einen Punkt zur

agenda, if that's okay.

.....  
Agenda hinzufügen, wenn das in Ordnung ist.

Could you walk me through the numbers one more time?

.....  
Könntest du mir die Zahlen noch einmal durchgehen?

I see your point, but I'm not fully convinced yet.

.....  
Ich verstehe deinen Punkt, aber ich bin noch nicht ganz überzeugt.

Let's align on the timeline.

.....  
Lass uns den Zeitplan abstimmen.

So we avoid confusion later.

.....  
Damit wir später Verwirrung vermeiden.

From my perspective, the risk is higher than it seems.

.....  
Aus meiner Sicht ist das Risiko höher, als es scheint.

I'm open to the idea, but we need a clearer plan.

.....  
Ich bin offen für die Idee, aber wir brauchen einen klareren Plan.

Can we define what success looks like for this project?

.....  
Können wir definieren, wie Erfolg für dieses Projekt aussieht?

I'd rather raise concerns now than fix problems later.

.....  
Ich ziehe es vor, jetzt Bedenken zu äußern, als später Probleme zu beheben.

Just to confirm, who owns the

.....  
Nur um zu bestätigen, wer ist für den

next step?

.....  
nächsten Schritt verantwortlich?

If priorities keep changing, we may lose momentum.

.....  
Wenn sich die Prioritäten ständig ändern, könnten wir an Schwung verlieren.

I'm not saying it's wrong, but it needs more detail.

.....  
Ich sage nicht, dass es falsch ist, aber es braucht mehr Details.

Could we park this topic and return to it later?

.....  
Könnten wir dieses Thema beiseitelegen und später darauf zurückkommen?

I appreciate the effort, but we need stronger evidence.

.....  
Ich schätze die Mühe, aber wir brauchen stärkere Beweise.

Let's make sure we're aligned on the overall strategy.

.....  
Lass uns sicherstellen, dass wir in Bezug auf die Gesamtstrategie übereinstimmen.

I'll share my notes after the meeting.

.....  
Ich werde meine Notizen nach dem Treffen teilen.

If we simplify the scope, we can move faster.

.....  
Wenn wir den Umfang vereinfachen, können wir schneller vorankommen.

I can take responsibility, as long as expectations are clear.

.....  
Ich kann Verantwortung übernehmen, solange die Erwartungen klar sind.

What is the most important action

.....  
Was ist die wichtigste Maßnahme

for this week?

.....  
für diese Woche?

Thanks everyone.

.....  
Danke an alle.

Let's end with clear next steps.

.....  
Lass uns mit klaren nächsten Schritten enden.

Block four, messages, emails and chats.

.....  
Block vier, Nachrichten, E-Mails und Chats.

Just checking in to see if you had time to look at this.

.....  
Ich wollte nur nachfragen, ob du Zeit hattest, dir das anzusehen.

Sorry for the late reply.

.....  
Entschuldigung für die späte Antwort.

Today got very busy.

.....  
Heute war es sehr geschäftig.

Would you mind confirming that you received my message?

.....  
Würdest du mir bitte bestätigen, dass du meine Nachricht erhalten hast?

I'm attaching the updated version for your reference.

.....  
Ich füge die aktualisierte Version zu deiner Information bei.

Let me know what you think.

.....  
Lass mich wissen, was du denkst.

And I'll adjust it quickly.

.....  
Und ich werde es schnell anpassen.

If it works for you, I can send a short summary later.

.....  
Wenn es dir passt, kann ich später eine kurze Zusammenfassung senden.

Quick

.....  
Kurze

question.

.....  
Frage.

Do you prefer option A or option B?

.....  
Bevorzugst du Option A oder Option B?

I'm free after four if you want a quick call.

.....  
Ich bin nach vier frei, wenn du einen kurzen Anruf möchtest.

Thanks for your patience while I review this.

.....  
Danke für deine Geduld, während ich das überprüfe.

Just to avoid confusion.

.....  
Nur um Verwirrung zu vermeiden.

Here's my understanding.

.....  
Hier ist mein Verständnis.

I can't promise today, but I'll prioritize it tomorrow morning.

.....  
Ich kann heute nichts versprechen, aber ich werde es morgen früh priorisieren.

Could you share the link again, please?

.....  
Könntest du den Link bitte noch einmal teilen?

I agree with your point.

.....  
Ich stimme deinem Punkt zu.

But the wording needs clarity.

.....  
Aber die Formulierung braucht Klarheit.

No problem at all.

.....  
Kein Problem.

We can continue later.

.....  
Wir können später fortfahren.

If you're okay with it, I'll move forward on my side.

.....  
Wenn es dir recht ist, werde ich auf meiner Seite weitermachen.

I'd rather ask now than make assumptions.

.....  
Ich frage lieber jetzt, als Annahmen zu treffen.

I'll keep this brief and focus on the main points.

.....  
Ich halte das kurz und konzentriere mich auf die Hauptpunkte.

Please correct me if I missed something important.

.....  
Bitte korrigiere mich, wenn ich etwas Wichtiges übersehen habe.

Thanks again.

.....  
Nochmals danke.

Your feedback was very helpful.

.....  
Dein Feedback war sehr hilfreich.

Sounds good.

.....  
Klingt gut.

I'll follow up later today.

.....  
Ich werde später heute nachfassen.

Block five.

.....  
Block fünf.

Evening chats and retelling the day.

Abendgespräche und den Tag erzählen.

I'm finally home, and my brain feels switched off.

Ich bin endlich zu Hause, und mein Kopf fühlt sich abgeschaltet an.

Today was long.

Heute war lang.

Even though nothing special happened, I'm exhausted.

Auch wenn nichts Besonderes passiert ist, bin ich erschöpft.

But I managed to get through it.

Aber ich habe es geschafft, durchzukommen.

Work stayed on my mind longer than

Die Arbeit blieb länger in meinem Kopf, als

I wanted.

ich wollte.

Tonight, I just want something easy and quiet.

Heute Abend möchte ich einfach etwas Einfaches und Ruhiges.

I handled the day better than I expected.

Ich habe den Tag besser gemeistert, als ich erwartet hatte.

I had a small win, and I'm choosing to notice it.

Ich hatte einen kleinen Erfolg, und ich entscheide mich, ihn zu bemerken.

I over thought a few things, but I'm letting them go.

Ich habe über ein paar Dinge nachgedacht, aber ich lasse sie los.

I'm low on energy, but I wanted to check in.

Ich habe wenig Energie, aber ich wollte nachfragen.

We can talk for a few minutes.

Wir können ein paar Minuten reden.

Then I'll rest.

.....  
Dann werde ich mich ausruhen.

I'm trying to simplify my life this week.

.....  
Ich versuche, mein Leben diese Woche zu vereinfachen.

It wasn't perfect, but it was an honest day.

.....  
Es war nicht perfekt, aber es war ein ehrlicher Tag.

I put too

.....  
Manchmal setze ich mich zu

much pressure on myself sometimes.

.....  
sehr unter Druck.

Right now, I just want good sleep and no noise.

.....  
Im Moment möchte ich einfach gut schlafen und keine Geräusche.

Tomorrow, I'll focus on one clear priority.

.....  
Morgen werde ich mich auf eine klare Priorität konzentrieren.

I'm learning to slow down on purpose.

.....  
Ich lerne absichtlich langsamer zu werden.

Thanks for listening.

.....  
Danke fürs Zuhören.

That really helps.

.....  
Das hilft wirklich.

Going to relax and let the day end.

.....  
Ich werde mich entspannen und den Tag enden lassen.

If I reply slowly, I'm just recharging.

.....  
Wenn ich langsam antworte, lade ich nur auf.

Good night.

.....  
Gute Nacht.

I'll talk to you tomorrow.

.....  
Ich spreche morgen mit dir.

If you want the full transcript, visit our Patreon page.

.....  
Wenn du das vollständige Transkript möchtest, besuche unsere Patreon-Seite.

You will find the link in the episode description.

.....  
Du findest den Link in der Episodenbeschreibung.

If you happen to

.....  
Wenn du zufällig

live in a country where Patreon is restricted, and you are interested in the transcripts and additional materials, please write yes in the comments.

.....  
in einem Land lebst, in dem Patreon eingeschränkt ist, und du an den Transkripten und zusätzlichen Materialien interessiert bist, schreibe bitte ja in die Kommentare.

If there is a significant number of people with this situation, we will create a Telegram channel to deliver all the additional content.

.....  
Wenn es eine signifikante Anzahl von Menschen mit dieser Situation gibt, werden wir einen Telegram-Kanal erstellen, um alle zusätzlichen Inhalte zu liefern.

You just have to write yes in the comments.

.....  
Du musst nur ja in die Kommentare schreiben.

We will understand clearly your message.

.....  
Wir werden deine Nachricht klar verstehen.

Thank you for practicing calmly today.

.....  
Danke, dass du heute ruhig geübt hast.

I'll see you in the next episode.

.....  
Ich sehe dich in der nächsten Episode.