

VOCABULARY · EPISODE 36

Calm English for Tired Minds

Key words & expressions · English + Deutsch

10 words

Your English Toolbox

1

to decompress

abschalten · Druck ablassen

DEF

to relax and release mental or emotional tension after a period of stress or intense activity

Decompress is borrowed from engineering (releasing air pressure) — applied to the mind, it means letting go of built-up tension. Calm English listening is designed specifically for decompression.

DE

Entspannen und mentale oder emotionale Anspannung nach einer Stressperiode lösen.

Aus der Technik entlehnt — auf den Geist angewendet bedeutet es, aufgebaute Spannung loszulassen.

After a long day at work, she decompressed by listening to calm English for twenty minutes.

After a long day at work, she decompressed by listening to calm English for twenty minutes. -> Nach einem langen Arbeitstag schaltete sie ab, indem sie zwanzig Minuten lang ruhiges Englisch hörte.

Decompressing is not the same as doing nothing — it is actively allowing the mind to return to rest.

Decompressing is not the same as doing nothing. -> Druck ablassen ist nicht dasselbe wie nichts tun.

2

mental fatigue

geistige Erschöpfung · mentale Müdigkeit

DEF

the feeling of exhaustion that comes specifically from prolonged mental effort, thinking, or decision-making — not physical tiredness

Mental fatigue is different from sleepiness — you can be physically fine but unable to think clearly. Language learners experience it intensely after using a second language all day. Recognising it helps you respond intelligently.

DE

Das Gefühl der Erschöpfung, das speziell aus anhaltender geistiger Anstrengung kommt.

Anders als Schläfrigkeit — man kann körperlich fit sein, aber unfähig, klar zu denken.

After six hours of meetings in English, she suffered from severe mental fatigue.

After six hours of meetings in English, she suffered from severe mental fatigue. -> Nach sechs Stunden Meetings auf Englisch litt sie unter schwerer geistiger Erschöpfung.

Calm audio is ideal for mental fatigue — your ears keep learning even when your brain is tired.

Calm audio is ideal for mental fatigue — your ears keep learning even when your brain is tired. -> Ruhiges Audio ist ideal bei mentaler Müdigkeit — deine Ohren lernen weiter, auch wenn dein Gehirn müde ist.

3

to unwind

abschalten und entspannen · zur Ruhe kommen

DEF

to gradually relax after a period of tension, activity, or stress; to allow the body and mind to return to a calm state

Unwind is gentler than decompress — it suggests a slower, more organic relaxation, like a spring slowly releasing. The best kind of English practice for tired evenings.

DE

Sich nach einer Phase der Anspannung, Aktivität oder Stress allmählich entspannen.

Sanfter als dekomprimieren — deutet auf eine langsamere, organischere Entspannung hin.

She unwound every evening with thirty minutes of this podcast before bed.

She unwound every evening with thirty minutes of this podcast before bed. -> Sie schaltete jeden Abend mit dreißig Minuten dieses Podcasts vor dem Schlafengehen ab.

English doesn't always have to be an effort — sometimes the best practice is simply unwinding with calm content.

Sometimes the best practice is simply unwinding with calm content. -> Manchmal ist die beste Übung einfach mit ruhigem Inhalt zur Ruhe zu kommen.

4

burnout

das Burnout · totale Erschöpfung

DEF

a state of chronic exhaustion caused by prolonged stress — physical, emotional, and mental depletion

Burnout is now widely used in English — it is the word for when decompressing is no longer enough and you need a complete stop. Knowing the word helps you recognise and name the experience before it gets worse.

DE

Ein Zustand chronischer Erschöpfung durch anhaltenden Stress — körperliche, emotionale und geistige Erschöpfung.

Jetzt weit verbreitet im Englischen — das Wort, wenn Entspannen nicht mehr ausreicht.

Many language learners experience burnout if they push too hard without rest — the solution is prevention.

Many language learners experience burnout if they push too hard without rest — the solution is prevention. -> Viele Sprachenlernende erleben ein Burnout, wenn sie ohne Ruhe zu hart drücken — die Lösung ist Prävention.

She recognised the signs of burnout early and took a week away from all English study.

She recognised the signs of burnout early and took a week away from all English study. -> Sie erkannte die Zeichen des Burnouts früh und nahm sich eine Woche vom Englischlernen frei.

5

to switch off

abschalten · den Kopf frei bekommen

DEF

to stop thinking about work or responsibilities and allow your mind to rest completely

Switch off is the mental version of turning a device off. In English, we say we need to switch off — from email, from study, from pressure. Crucial for sustainable learning: if you cannot switch off, you cannot truly rest.

DE

Aufhören, an die Arbeit oder Verantwortlichkeiten zu denken, und dem Geist vollständige Ruhe gönnen.

Die mentale Version eines Geräts ausschalten. Im Englischen sagen wir, wir müssen abschalten — von E-Mail, Lernen, Druck.

After an intense week of English study, spend Saturday doing something that lets you switch off completely.

After an intense week of English study, spend Saturday doing something that lets you switch off completely. -> Nach einer intensiven Englischlernwoche verbringe den Samstag mit etwas, das dir erlaubt, vollständig abzuschalten.

She found it almost impossible to switch off until she started leaving her phone in another room.

She found it almost impossible to switch off until she started leaving her phone in another room. -> Sie fand es fast unmöglich abzuschalten, bis sie anfang, ihr Telefon in einem anderen Zimmer zu lassen.

6

to recharge your batteries

Energie tanken · die Batterien aufladen

DEF

to rest and recover your energy so that you can function well again

Recharge your batteries is a vivid mechanical metaphor that everyone understands. Rest is not laziness — it is maintenance. The battery needs to be recharged before it can power anything. Apply this directly to English learning: rest is part of the process.

DE

Sich ausruhen und Energie erholen, um wieder gut funktionieren zu können.

Eine bildhafte mechanische Metapher. Ruhe ist keine Faulheit — sie ist Wartung.

Take the weekend off to recharge your batteries — you will study better on Monday.

Take the weekend off to recharge your batteries — you will study better on Monday. -> Nimm das Wochenende frei, um Energie zu tanken — am Montag wirst du besser lernen.

She spent the holiday completely recharging her batteries and came back to English practice feeling energised.

She spent the holiday completely recharging her batteries and came back to English practice feeling energised. -> Sie verbrachte den Urlaub damit, vollständig Energie zu tanken, und kam energiegeladen zur Englischübung zurück.

7 headspace

gedanklicher Freiraum · mentaler Spielraum

DEF

the mental and emotional capacity to think clearly, deal with things, or be present — not to be confused with the app

Headspace is informal and modern — it means the space in your mind that allows you to function. When you are overwhelmed, you have no headspace. Rest, calm, and simplicity create headspace. Essential for anyone juggling learning with a busy life.

DE

Die mentale und emotionale Kapazität, klar zu denken, mit Dingen umzugehen oder präsent zu sein. Informell und modern — bedeutet den Raum im Kopf, der es erlaubt zu funktionieren.

I need some headspace before I can think about my next English goal — the last few weeks have been exhausting.

I need some headspace before I can think about my next English goal — the last few weeks have been exhausting. -> Ich brauche etwas gedanklichen Freiraum, bevor ich über mein nächstes Englischziel nachdenken kann — die letzten Wochen waren erschöpfend.

Creating headspace is the first step — once your mind is clear, deciding how to practise becomes simple.

Creating headspace is the first step — once your mind is clear, deciding how to practise becomes simple. -> Gedanklichen Freiraum zu schaffen ist der erste Schritt — sobald der Kopf frei ist, wird die Entscheidung, wie man übt, einfach.

8 to take it easy

es ruhig angehen lassen · locker bleiben

DEF

to relax, reduce your effort or pace, and avoid putting yourself under pressure

Take it easy is the instruction to be gentle with yourself — to slow down and not push. It is used as advice (take it easy this weekend), as a farewell (take it easy!), and as a general approach to life. Very common in informal English.

DE

Sich entspannen, Anstrengung oder Tempo reduzieren und sich nicht unter Druck setzen.

Die Anweisung, sanft mit sich selbst zu sein — das Tempo zu verlangsamen und nicht zu drücken.

After finishing a big exam, take it easy for a few days before you start the next challenge.

After finishing a big exam, take it easy for a few days before you start the next challenge. -> Lass es nach einer großen Prüfung ein paar Tage ruhig angehen, bevor du die nächste Herausforderung beginnst.

She learned to take it easy with English on weekends and found that she came back much fresher on Monday.

She learned to take it easy with English on weekends and found that she came back much fresher on Monday. -> Sie lernte, am Wochenende mit dem Englischen locker zu bleiben, und fand, dass sie am Montag viel frischer zurückkam.

9 to clear your head den Kopf frei bekommen · Abstand gewinnen

DEF

to remove stress, worry, or mental clutter by doing something relaxing or physical

Clear your head is about active rest — a walk, a swim, a conversation with a friend. It contrasts with passive rest (just sitting). English learners find that physical activity clears the head and makes language acquisition happen more efficiently afterward.

DE

Stress, Sorgen oder mentales Durcheinander durch etwas Entspannendes oder Körperliches loswerden.

Geht um aktive Erholung — ein Spaziergang, ein Gespräch mit einem Freund. Kontrastiert mit passiver Ruhe.

When study feels overwhelming, go for a walk to clear your head before coming back to it.

When study feels overwhelming, go for a walk to clear your head before coming back to it. -> Wenn das Lernen überwältigend wirkt, geh spazieren, um den Kopf frei zu bekommen, bevor du zurückkommst.

She went for a run every morning to clear her head and found that her English conversations flowed much better afterwards.

She went for a run every morning to clear her head and found that her English conversations flowed much better afterwards. -> Sie ging jeden Morgen laufen, um Abstand zu gewinnen, und stellte fest, dass ihre englischen Gespräche danach viel besser flossen.

10 restoration Erholung · tiefe Wiederherstellung der Kräfte

DEF

the process of recovering your mental and physical strength after it has been depleted

Restoration is slightly more formal than rest — it implies a deeper renewal. In the context of mental health and sustainable learning, restoration means not just stopping but actively rebuilding. Sleep, nature, and social connection are all restorative.

DE

Der Prozess, mentale und körperliche Stärke nach ihrer Erschöpfung wiederherzustellen.

Etwas formeller als Ruhe — impliziert eine tiefere Erneuerung. Nicht nur aufhören, sondern aktiv wiederaufbauen.

Real restoration requires more than a short break — it means giving your mind genuine space to rebuild.

Real restoration requires more than a short break — it means giving your mind genuine space to rebuild. -> Echte Erholung erfordert mehr als eine kurze Pause — sie bedeutet, dem Geist echten Raum zum Wiederaufbau zu geben.

She approached rest as restoration — not just switching off, but actively choosing activities that genuinely renewed her.

She approached rest as restoration — not just switching off, but actively choosing activities that genuinely renewed her. -> Sie betrachtete Ruhe als tiefe Wiederherstellung — nicht nur Abschalten, sondern aktiv Aktivitäten wählen, die sie wirklich erneuten.