

TRANSCRIPT · EPISODE 37

Dont Take Love for Granted

Line-by-line · English + Deutsch

207 lines

Your English Toolbox

Welcome to Your English Toolbox, your slow English podcast where we train your ears step by step.

Willkommen zu deinem Englisch-Werkzeugkasten, deinem langsamen Englisch-Podcast, in dem wir deine Ohren Schritt für Schritt trainieren.

I am Martin and I am Julia.

Ich bin Martin und ich bin Julia.

Today we are starting a special two-episode series called Daily Habits to Nurture Relationships at Christmas and Every Day of the Year.

Heute beginnen wir eine besondere zweiteilige Serie mit dem Titel "Tägliche Gewohnheiten zur Pflege von Beziehungen zu Weihnachten und das ganze Jahr über".

Because relationships are living things.

Denn Beziehungen sind lebendige Dinge.

They need care, affection, and attention, the same way your body needs sleep and food.

Sie benötigen Pflege, Zuneigung und Aufmerksamkeit, so wie dein Körper Schlaf und Nahrung braucht.

A relationship is not a trophy you win once and then keep forever.

Eine Beziehung ist kein Pokal, den man einmal gewinnt und dann für immer behält.

It

Sie

is more like a garden.

ist eher wie ein Garten.

What you water grows, and the same is true emotionally.

Was du gießt, wächst, und das Gleiche gilt emotional.

If you feed a relationship with attention, it becomes stronger.

Wenn du eine Beziehung mit Aufmerksamkeit nährst, wird sie stärker.

If you feed it with silence, it becomes fragile.

Wenn du sie mit Schweigen nährst, wird sie zerbrechlich.

This is why so many people feel lonely even while living with others.

Deshalb fühlen sich so viele Menschen einsam, selbst wenn sie mit anderen zusammenleben.

They share a house, but not connection.

Sie teilen ein Haus, aber keine Verbindung.

And this is why we should never take anyone for love, friendship, and trust are built through small daily choices.

Und deshalb sollten wir niemals jemanden für selbstverständlich nehmen, denn Liebe, Freundschaft und Vertrauen werden durch kleine tägliche Entscheidungen aufgebaut.

In this first episode, we will

In dieser ersten Episode werden wir

explore the first five habits.

die ersten fünf Gewohnheiten erkunden.

They come from decades of research in relationship science and psychology.

Sie stammen aus Jahrzehnten der Forschung in der Beziehungswissenschaft und Psychologie.

They are proven habits that strengthen connection and increase daily happiness.

Es sind bewährte Gewohnheiten, die die Verbindung stärken und das tägliche Glück erhöhen.

They are also linked to psychological well-being.

Sie sind auch mit psychischem Wohlbefinden verbunden.

Better relationships mean less rumination.

Bessere Beziehungen bedeuten weniger Grübeln.

Less rumination means more peace in your mind.

Weniger Grübeln bedeutet mehr Frieden im Kopf.

So this is not only about being nice.

Es geht also nicht nur darum, nett zu sein.

It is about building a better life.

Es geht darum, ein besseres Leben aufzubauen.

When your relationships are healthier, your whole life gets better.

Wenn deine Beziehungen gesünder sind, wird dein ganzes Leben besser.

Your stress level goes down.

Dein Stresslevel sinkt.

Your mind feels

Dein Geist fühlt sich

safer, and you handle hard days with more calm and resilience.

sicherer an, und du gehst mit schwierigen Tagen ruhiger und resilienter um.

Julia, what are we going to do today?

Julia, was werden wir heute tun?

We are going to make these habits practical.

Wir werden diese Gewohnheiten praktisch umsetzen.

We will explain the idea, give examples, and show how to use it in real conversations.

Wir werden die Idee erklären, Beispiele geben und zeigen, wie man sie in echten Gesprächen anwendet.

And we will keep it friendly, because nobody wants a lecture when they are trying to feel close to someone.

Und wir werden es freundlich halten, denn niemand möchte eine Belehrung, wenn er versucht, sich jemandem nahe zu fühlen.

If you keep listening until the end, you will learn how to create emotional safety in tiny

Wenn du bis zum Ende weiterhörst, wirst du lernen, wie du emotionale Sicherheit in kleinen

moments.

.....
Momenten schaffen kannst.

You will learn how to build a reserve of trust that helps you during stressful days.

.....
Du wirst lernen, wie du ein Vertrauenspolster aufbaust, das dir an stressigen Tagen hilft.

And you will leave with a mini plan to practice these habits, even if your life is busy.

.....
Und du wirst mit einem Mini-Plan gehen, um diese Gewohnheiten zu üben, selbst wenn dein Leben beschäftigt ist.

Part One Turning Toward Emotional Bids Let us begin with the habit that researchers mention again and again.

.....
Teil Eins: Sich emotionalen Angeboten zuwenden.

It is called turning toward emotional bids.

.....
Sie heißt, sich emotionalen Angeboten zuzuwenden.

An emotional bid is any attempt to connect.

.....
Ein emotionales Angebot ist jeder Versuch, eine Verbindung herzustellen.

It can be obvious, like can I have a hug?

.....
Es kann offensichtlich sein, wie "Kann ich eine Umarmung haben?"

Or it

.....
Oder es

can be subtle, like listen to this song or look at that cloud.

.....
kann subtil sein, wie "Hör dir dieses Lied an" oder "Sieh dir diese Wolke an." Angebote sind kleine Fragen, die in gewöhnlichen Worten verborgen sind.

Bids are small questions hidden inside ordinary words.

.....
Are you with me?

.....
Bist du bei mir?

Do I matter to you right now?

.....
Bin ich dir gerade wichtig?

Imagine your partner says, This traffic is crazy today.

Stell dir vor, dein Partner sagt: "Der Verkehr ist heute verrückt." Du könntest es ignorieren und weiter auf deinem Handy scrollen.

You could ignore it and keep scrolling on your phone.

Or you can turn toward it and say, Yeah, it is exhausting, but we are almost there.

Oder du kannst dich ihm zuwenden und sagen: "Ja, es ist anstrengend, aber wir sind fast da." Diese Antwort handelt nicht vom Verkehr.

That response is not about traffic.

It is about saying, I am

Es geht darum zu sagen: Ich bin

not leaving you alone inside your feelings.

nicht allein mit deinen Gefühlen.

And that is the core of secure attachment.

Und das ist der Kern der sicheren Bindung.

Secure people are not perfect.

Sichere Menschen sind nicht perfekt.

They simply feel held by the relationship.

Sie fühlen sich einfach von der Beziehung gehalten.

It is about teamwork.

Es geht um Teamarbeit.

When bids are answered, the brain learns that connection is reliable.

Wenn Angebote beantwortet werden, lernt das Gehirn, dass Verbindung zuverlässig ist.

This reduces anxiety and defensiveness.

Das reduziert Angst und Defensivität.

And it makes conflict less scary because people feel less alone.

Und es macht Konflikte weniger beängstigend, weil Menschen sich weniger allein fühlen.

Turning toward does not require a long conversation.

.....
Sich zuzuwenden erfordert kein langes Gespräch.

It can be a five-second moment eye contact, a soft yes.

.....
Es kann ein fünf-Sekunden-Moment mit Blickkontakt sein, ein sanftes Ja.

Or a tiny

.....
Oder eine kleine

follow-up question, like what happened?

.....
Nachfolgefrage, wie "Was ist passiert?" Stell dir vor, jemand sagt: "Ich fühle mich heute müde."

Imagine someone says, I feel tired today.

.....
Turning toward can be as simple as, I hear you.

.....
Sich zuzuwenden kann so einfach sein wie: "Ich höre dich.

Do you want a quiet evening?

.....
Möchtest du einen ruhigen Abend?"

Over time, those sentences build emotional capital.

.....
Mit der Zeit bauen diese Sätze emotionales Kapital auf.

Emotional capital is a savings account of trust.

.....
Emotionales Kapital ist ein Sparkonto des Vertrauens.

When life gets hard, you spend from that account.

.....
Wenn das Leben schwierig wird, greifst du von diesem Konto.

Holidays create many micro moments.

.....
Feiertage schaffen viele Mikro-Momente.

A nervous joke.

.....
Ein nervöser Witz.

A complaint about cooking.

.....
Eine Beschwerde über das Kochen.

A comment like, I miss someone today.

Ein Kommentar wie: "Ich vermisse heute jemanden." Jedes ist ein Angebot.

Each one is a bid.

So here is your

Also hier ist deine

micro action for today.

Mikro-Aktion für heute.

Notice one bid, respond kindly.

Beachte ein Angebot, antworte freundlich.

Part two, daily appreciation and gratitude.

Teil zwei: tägliche Wertschätzung und Dankbarkeit.

The second habit is daily appreciation, daily specific appreciation.

Die zweite Gewohnheit ist tägliche Wertschätzung, täglich spezifische Wertschätzung.

This matters because the brain has a negativity bias.

Das ist wichtig, weil das Gehirn eine Negativitätsverzerrung hat.

We notice problems faster than we notice care.

Wir bemerken Probleme schneller als wir Fürsorge bemerken.

When you express gratitude, you tell the other person, I see your effort being seen as a deep human need.

Wenn du Dankbarkeit ausdrückst, sagst du der anderen Person: Ich sehe deinen Einsatz – gesehen zu werden ist ein tiefes menschliches Bedürfnis.

And when people feel valued, they become more open and more generous.

Und wenn Menschen sich wertgeschätzt fühlen, werden sie offener und großzügiger.

Resentment often grows in silence.

Groll wächst oft im Stillen.

When we

Wenn wir

do not name effort, we start to assume it is normal.

den Einsatz nicht benennen, fangen wir an anzunehmen, dass er selbstverständlich ist.

And then we stop feeling lucky.

Und dann hören wir auf, uns glücklich zu fühlen.

So do not say, thanks for everything.

Sage also nicht: "Danke für alles." Sage etwas Spezifisches und versuche es mit dem Charakter zu verknüpfen, nicht nur mit Aufgaben.

Say something specific and try to link it to character, not only tasks.

I love how you stay calm with people.

Ich liebe es, wie du mit Menschen ruhig bleibst.

I admire your courage when you say the truth.

Ich bewundere deinen Mut, wenn du die Wahrheit sagst.

I feel lucky when I see your loyalty.

Ich fühle mich glücklich, wenn ich deine Loyalität sehe.

When appreciation describes character, it becomes deeper.

Wenn Wertschätzung den Charakter beschreibt, wird sie tiefer.

It tells the other person, I do not only need you,

Es sagt der anderen Person: Ich brauche dich nicht nur,

I respect you.

ich respektiere dich.

Thank you for doing the dishes when I was tired.

Danke, dass du das Geschirr gemacht hast, als ich müde war.

I appreciated your patience yesterday.

Ich schätzte gestern deine Geduld.

It meant a lot that you remembered.

Es hat viel bedeutet, dass du dich erinnert hast.

Here is a simple ritual.

.....
Hier ist ein einfaches Ritual.

Every evening share one small win and one small thank you.

.....
Teile jeden Abend einen kleinen Erfolg und ein kleines Dankeschön.

One minute, big impact.

.....
Eine Minute, große Wirkung.

Part three, active listening and validation.

.....
Teil drei: aktives Zuhören und Validierung.

The third habit is active listening and validation.

.....
Die dritte Gewohnheit ist aktives Zuhören und Validierung.

Active listening means you listen to understand, not to reply.

.....
Aktives Zuhören bedeutet, dass du zuhörst, um zu verstehen, nicht um zu antworten.

You are not preparing your argument while the other person is

.....
Du bereitest dein Argument nicht vor, während die andere Person

still speaking.

.....
noch spricht.

You are not solving the problem too fast.

.....
Du löst das Problem nicht zu schnell.

The goal is not fixing, the goal is connection.

.....
Das Ziel ist nicht das Lösen, das Ziel ist die Verbindung.

Think of it like this.

.....
Denke es so.

If someone is carrying a heavy bag, you do not say, here is a better bag.

.....
Wenn jemand eine schwere Tasche trägt, sagst du nicht: "Hier ist eine bessere Tasche."

You first say, that looks heavy, let me stand with you.

.....
Du sagst zuerst: "Das sieht schwer aus, lass mich bei dir stehen."

Emotional listening works the same way.

Emotionales Zuhören funktioniert genauso.

Validation is the key skill.

Validierung ist die Schlüsselkompetenz.

You recognize the feeling, you name it gently, and you help the person feel understood.

Du erkennst das Gefühl, nennst es sanft und hilfst der Person, sich verstanden zu fühlen.

You can say,

Du kannst sagen:

that sounds stressful.

"Das klingt stressig." Du kannst sagen: "Ich verstehe, warum das wehgetan hat."

You can say, I can see why that hurt.

You can say, I am with you.

Du kannst sagen: "Ich bin bei dir." Das beruhigt das Nervensystem.

This calms the nervous system.

It reduces emotional flooding.

Es reduziert emotionale Überflutung.

And it makes people less likely to explode later.

Und es macht es weniger wahrscheinlich, dass Menschen später explodieren.

Julia, many people think listening means staying silent.

Julia, viele Menschen denken, Zuhören bedeutet, still zu bleiben.

That is why small cues help.

Deshalb helfen kleine Signale.

You can nod, you can say, you can reflect one sentence to confirm understanding.

Du kannst nicken, du kannst sagen, du kannst einen Satz wiederholen, um das Verständnis zu bestätigen.

For example, you can say, so you felt overwhelmed when the meeting went long, right?

Zum Beispiel: "Also hast du dich überfordert gefühlt, als das Meeting zu lang wurde, richtig?"

Most fights are not about the topic.

Die meisten Streitigkeiten drehen sich nicht um das Thema.

They are about feeling ignored or disrespected.

Es geht darum, sich ignoriert oder respektlos behandelt zu fühlen.

Active listening repairs that at the root.

Aktives Zuhören repariert das an der Wurzel.

If you want to practice these skills with extra support, you can check the Patreon link in the episode description.

Wenn du diese Fähigkeiten mit zusätzlicher Unterstützung üben möchtest, kannst du den Patreon-Link in der Episodenbeschreibung besuchen.

On Patreon, you will find full transcriptions, study guides, vocabulary lists, and workbooks for deeper practice.

Auf Patreon findest du vollständige Transkriptionen, Lernleitfäden, Vokabellisten und Arbeitsbücher für tieferes Üben.

You will also find summary infographic images, vocabulary cheat sheets, and additional learning materials coming in the future.

Du wirst auch Zusammenfassings-Infografiken, Vokabel-Spickzettel und weitere Lernmaterialien finden, die in der Zukunft kommen.

These resources help you review

Diese Ressourcen helfen dir,

the language slowly and apply the habits step by step.

die Sprache langsam zu überprüfen und die Gewohnheiten Schritt für Schritt anzuwenden.

If you live in a country without access to Patreon and you are interested in getting a Telegram access, just write in the comments, yes.

Wenn du in einem Land lebst, das keinen Zugang zu Patreon hat, und du an einem Telegram-Zugang interessiert bist, schreibe einfach in die Kommentare: Ja.

Or more explicitly, yes, I want a personal Telegram access.

Oder expliziter: Ja, ich möchte einen persönlichen Telegram-Zugang.

We are building that for you, but we need to know that there is really enough people demanding this personal access.

Wir bauen das für euch, aber wir müssen wissen, dass es wirklich genug Menschen gibt, die diesen persönlichen Zugang fordern.

The fourth habit is a daily moment of physical connection.

Die vierte Gewohnheit ist ein täglicher Moment körperlicher Verbindung.

We are talking about

Wir sprechen über

non-sexual affection.

nicht-sexuelle Zuneigung.

A hug, holding hands, a kiss hello and a kiss goodbye.

Eine Umarmung, Händchenhalten, ein Hallo-Kuss und ein Auf-Wiedersehen-Kuss.

Affection releases oxytocin, a bonding hormone that helps people feel calm and close.

Zuneigung setzt Oxytocin frei, ein Bindungshormon, das Menschen hilft, sich ruhig und nah zu fühlen.

And there is another benefit that many people forget.

Und es gibt einen weiteren Vorteil, den viele Menschen vergessen.

Touch is a language.

Berührung ist eine Sprache.

It can say, I forgive you.

Sie kann sagen: "Ich vergebe dir."

It can say, we are okay.

Sie kann sagen: "Wir sind in Ordnung."

It lowers stress.

Sie senkt Stress.

It supports emotional regulation.

Sie unterstützt die emotionale Regulierung.

During stressful seasons, many couples stop touching.

In stressigen Zeiten hören viele Paare auf, sich zu berühren.

They become roommates with tasks.

Sie werden zu Mitbewohnern mit Aufgaben.

This is common, but it slowly cools intimacy.

Das ist häufig, aber es kühlt die Intimität langsam ab.

So make

Also mach

it tiny and consistent.

es klein und konsistent.

Two seconds of a hug before work.

Zwei Sekunden Umarmung vor der Arbeit.

A hand on the shoulder in the kitchen.

Eine Hand auf der Schulter in der Küche.

Three gentle squeezes to say, I love you without words.

Drei sanfte Drückungen, um ohne Worte zu sagen: "Ich liebe dich."

The fifth habit is maintaining a small shared ritual.

Die fünfte Gewohnheit ist das Aufrechterhalten eines kleinen gemeinsamen Rituals.

A ritual is a repeated moment that says, we choose each other and rituals are small promises kept.

Ein Ritual ist ein wiederholter Moment, der sagt: Wir wählen einander – und Rituale sind kleine eingehaltene Versprechen.

They tell the brain, this relationship is stable.

Sie sagen dem Gehirn: "Diese Beziehung ist stabil." Stabilität reduziert Angst.

Stability reduces fear.

And when fear goes down, love becomes easier.

Und wenn Angst nachlässt, wird Liebe einfacher.

Morning coffee together.

.....
Gemeinsamer Morgenkaffee.

A short

.....
Ein kurzer

walk after dinner.

.....
Spaziergang nach dem Abendessen.

A two minute check in before sleep.

.....
Ein zweiminütiges Check-in vor dem Schlafen.

Rituals create predictability.

.....
Rituale schaffen Vorhersehbarkeit.

Predictability creates security.

.....
Vorhersehbarkeit schafft Sicherheit.

And security makes people kinder and more forgiving.

.....
Und Sicherheit macht Menschen freundlicher und verzeihender.

During holidays, routines disappear.

.....
Während der Feiertage verschwinden Routinen.

That is why a micro ritual is helpful.

.....
Deshalb ist ein Mikroritual hilfreich.

Even while traveling, you can protect one small moment together.

.....
Selbst auf Reisen kannst du einen kleinen gemeinsamen Moment schützen.

A short walk.

.....
Ein kurzer Spaziergang.

A quiet check in.

.....
Eine ruhige Nachfrage.

Now let us name the big psychological benefits.

.....
Lass uns nun die großen psychologischen Vorteile nennen.

Healthy relationships are one of the strongest predictors of a happy life.

.....
Gesunde Beziehungen sind einer der stärksten Prädiktoren für ein glückliches Leben.

When you feel supported, your mind handles

.....
Wenn du dich unterstützt fühlst, geht dein Verstand mit

stress better.

.....
Stress besser.

You recover faster after a bad day.

.....
Du erholst dich schneller nach einem schlechten Tag.

You feel more motivated because you are not carrying life alone.

.....
Du bist motivierter, weil du das Leben nicht alleine trägst.

These habits help you build that support system.

.....
Diese Gewohnheiten helfen dir, dieses Unterstützungssystem aufzubauen.

They help you feel less anxious and more grounded.

.....
Sie helfen dir, weniger ängstlich und geerdet zu sein.

Here is a simple mini plan for the next 24 hours.

.....
Hier ist ein einfacher Mini-Plan für die nächsten 24 Stunden.

Choose one habit from today.

.....
Wähle eine Gewohnheit von heute.

Do it once on purpose.

.....
Tue sie einmal bewusst.

Turn toward one bid.

.....
Reagiere auf eine emotionale Geste.

Or say one specific thank you.

.....
Oder sag ein konkretes Dankeschön.

Or listen for two minutes without interrupting.

.....
Oder höre zwei Minuten lang zu ohne zu unterbrechen.

Small practice creates confidence.

.....
Kleine Übung schafft Vertrauen.

Confidence

.....
Vertrauen

creates consistency.

.....
schafft Beständigkeit.

Closing reflection.

.....
Abschlussreflexion.

Let us recap the first five habits.

.....
Lass uns die ersten fünf Gewohnheiten zusammenfassen.

Turn toward emotional bids.

.....
Auf emotionale Gesten reagieren.

Practice daily appreciation.

.....
Tägliche Wertschätzung üben.

Listen actively and validate feelings.

.....
Aktiv zuhören und Gefühle bestätigen.

Share a small moment of physical connection.

.....
Einen kleinen Moment körperlicher Nähe teilen.

And protect a small shared ritual.

.....
None of these are expensive or complicated.

.....
Und ein kleines gemeinsames Ritual schützen.

But they all send the same message.

.....
Keine davon ist teuer oder kompliziert.

I am here.

.....
Aber alle senden die gleiche Botschaft: Ich bin hier.

You matter.

.....
Du bist wichtig.

We are a team.

.....
Wir sind ein Team.

In the next episode, we will continue with Habits 6-10.

.....
In der nächsten Episode machen wir weiter mit den Gewohnheiten 6 bis 10.

We will talk about laughter, micro repairs, curiosity, self-care, and digital

.....
Wir werden über Lachen, Mikro-Reparaturen, Neugier, Selbstfürsorge und digitale
connection.

.....
Verbindung sprechen.

If you enjoyed this episode, please write a small comment before you go.

.....
Wenn dir diese Episode gefallen hat, schreibe bitte einen kleinen Kommentar bevor du gehst.

Your comments show the platforms that our community is real, active, and growing.

.....
Deine Kommentare zeigen den Plattformen, dass unsere Community real, aktiv und am
Wachsen ist.

This support is crucial for us to continue creating new episodes every week.

.....
Diese Unterstützung ist entscheidend, damit wir weiterhin jede Woche neue Episoden
erstellen können.

Tell us which habit you want to try today and what relationship you want to strengthen this
week.

.....
Erzähl uns, welche Gewohnheit du heute ausprobieren möchtest und welche Beziehung du
diese Woche stärken willst.

Thank you for listening.

.....
Danke fürs Zuhören.