

TRANSCRIPT · EPISODE 38

How Strong Relationships Survive Conflict

Line-by-line · English + Deutsch

248 lines

Your English Toolbox

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

Willkommen zu deinem Englisch-Toolbox, deinem langsamen Englisch-Podcast, in dem wir deine Ohren trainieren.

step by step.

Schritt für Schritt.

I am Martin.

Ich bin Martin.

And I am Julia.

Und ich bin Julia.

Today is episode two of our series about

Heute ist die zweite Episode unserer Serie über

daily habits to nurture relationships at Christmas and every day of the year.

tägliche Gewohnheiten, um Beziehungen zu Weihnachten und das ganze Jahr über zu pflegen.

And today we continue with habits six to ten.

Und heute machen wir weiter mit den Gewohnheiten sechs bis zehn.

First, a very quick recap of episode one.

Zuerst eine sehr schnelle Zusammenfassung der ersten Episode.

We

Wir

talked about turning toward emotional bids.

haben über das Zuwenden zu emotionalen Angeboten gesprochen.

We talked about daily appreciation and gratitude.

Wir haben über tägliche Wertschätzung und Dankbarkeit gesprochen.

We talked about active listening, gentle physical connection, and small shared rituals.

Wir haben über aktives Zuhören, sanfte körperliche Verbindung und kleine gemeinsame Rituale gesprochen.

These

Diese

human relationship.

menschliche Beziehung.

Your partner, your brothers and sisters, your parents, your friends, even

Dein Partner, deine Geschwister, deine Eltern, deine Freunde, sogar

your colleagues at work.

deine Kollegen bei der Arbeit.

Because the basic human need is the same.

Denn das grundlegende menschliche Bedürfnis ist dasselbe.

We all want to feel

Wir alle möchten uns fühlen,

seen, respected, and safe.

gesehen, respektiert und sicher.

In this episode, we will add five more habits that protect that

In dieser Episode fügen wir fünf weitere Gewohnheiten hinzu, die das schützen.

We will also explain how to use these habits in a formal environment like work,

Wir werden auch erklären, wie man diese Gewohnheiten in einem formellen Umfeld wie der Arbeit anwendet,

without being awkward.

ohne dabei ungeschickt zu wirken.

Today, we will talk about laughter, micro repairs, positive intent,

.....
Heute werden wir über Lachen, Mikroreparaturen, positive Absicht,

self-care, and digital connection.

.....
Selbstfürsorge und digitale Verbindung sprechen.

These are small habits, but they have big psychological

.....
Das sind kleine Gewohnheiten, aber sie haben große psychologische

benefits.

.....
Vorteile.

They reduce stress.

.....
Sie reduzieren Stress.

They increase trust.

.....
Sie erhöhen das Vertrauen.

And they make daily life feel lighter.

.....
Und sie lassen das tägliche Leben leichter erscheinen.

In three sentences, here is our episode promise.

.....
In drei Sätzen hier ist unser Episodenversprechen.

When you add play, repair, and curiosity,

.....
Wenn du Spiel, Reparatur und Neugier hinzufügst,

conflict becomes smaller.

.....
wird der Konflikt kleiner.

When you protect your own energy, you stop hurting people by

.....
Wenn du deine eigene Energie schützt, hörst du auf, Menschen

accident.

.....
versehentlich zu verletzen.

And when you keep a thread of connection during the day, love stays warm.

.....
Und wenn du während des Tages einen Verbindungsthread aufrechterhältst, bleibt die Liebe warm.

If you keep

.....
Wenn du

listening until the end, you will learn how to recover faster after misunderstandings.

.....
bis zum Ende hörst, wirst du lernen, wie man sich nach Missverständnissen schneller erholt.

You will

.....
Du wirst

learn how to stay calm and curious instead of defensive.

.....
lernen, ruhig und neugierig zu bleiben, anstatt defensiv zu sein.

And you will hear one formal workplace

.....
Und du wirst ein formelles Arbeitsbeispiel hören,

example that shows how these habits work even with colleagues.

.....
das zeigt, wie diese Gewohnheiten auch mit Kollegen funktionieren.

Because laughter is a signal.

.....
Denn Lachen ist ein Signal.

It says we are on the same team.

.....
Es sagt, wir sind im selben Team.

And the relationship feels safer.

.....
Und die Beziehung fühlt sich sicherer an.

In that context, play is not childish.

.....
In diesem Kontext ist Spiel nicht kindisch.

Play is medicine.

.....
Spiel ist Medizin.

It reminds you that love is not only logistics.

.....
Es erinnert dich daran, dass Liebe nicht nur Logistik ist.

Dash share a meme that fits your humor.

.....
Teile ein Meme, das zu deinem Humor passt.

Tell a silly story from your day.

.....
Erzähle eine lustige Geschichte aus deinem Tag.

Watch a bad movie and laugh at the plot holes.

.....
You are building a small bridge.

.....
Du baust eine kleine Brücke.

That bridge is already there.

.....
Diese Brücke ist bereits da.

And play is also a learning signal for your brain.

.....
Und Spiel ist auch ein Lernsignal für dein Gehirn.

It tells you that this person is safe even when life is stressful.

.....
Es sagt dir, dass diese Person sicher ist, selbst wenn das Leben stressig ist.

That is why couples who still laugh together often recover faster after a hard week.

.....
Deshalb erholen sich Paare, die noch zusammen lachen, oft schneller nach einer schweren Woche.

Part 2.

.....
Teil 2.

Habit 7.

.....
Gewohnheit 7.

Micro repairs for small misunderstandings.

.....
Mikro-Reparaturen für kleine Missverständnisse.

The seventh habit is micro repairs.

.....
Die siebte Gewohnheit sind Mikro-Reparaturen.

A micro repair is a small attempt to fix the emotional

.....
Eine Mikro-Reparatur ist ein kleiner Versuch, den emotionalen

tone of a conversation.

.....
Ton eines Gesprächs zu reparieren.

Not after a big fight only.

.....
Nicht nur nach einem großen Streit.

After small friction.

.....
Nach kleinen Spannungen.

Because relationships

.....
Denn Beziehungen

are made of small moments.

.....
bestehen aus kleinen Momenten.

If small moments stay negative, the relationship becomes heavy.

.....
Wenn kleine Momente negativ bleiben, wird die Beziehung schwer.

Micro repairs keep it light.

.....
Mikro-Reparaturen halten es leicht.

They also protect your nervous system.

.....
Sie schützen auch dein Nervensystem.

When conflict rises,

.....
Wenn Konflikte aufkommen,

your body can enter fight or flight.

.....
kann dein Körper in den Kampf-oder-Flucht-Modus gehen.

Your heart rate goes up.

.....
Deine Herzfrequenz steigt.

Your mind becomes narrow.

.....
Dein Geist wird eng.

In that state, you do not hear well.

.....
In diesem Zustand hörst du nicht gut.

You do not speak well.

.....
Du sprichst nicht gut.

And you often say things you regret.

Und du sagst oft Dinge, die du bereust.

A micro repair interrupts that process.

Eine Mikro-Reparatur unterbricht diesen Prozess.

It is a simple sentence that says, I want connection more than winning.

Es ist ein einfacher Satz, der sagt: Ich möchte Verbindung mehr als Gewinnen.

For example, you can say, hold on, let us slow down.

Zum Beispiel kannst du sagen: Halt mal, lass uns kurz innehalten.

You can say, I can see my part in this.

Du kannst sagen: Ich sehe meinen Teil darin.

You can say, I am starting to feel overwhelmed.

Du kannst sagen: Ich fange an, mich überfordert zu fühlen.

You can say, can we pause for a minute and try

Du kannst sagen: Können wir eine Minute pausieren und

again.

es nochmal versuchen?

Some people worry that repair attempts look weak.

Manche Menschen befürchten, dass Reparaturversuche schwach wirken.

Repairs are not weakness.

Reparaturen sind keine Schwäche.

Repairs

Reparaturen

are emotional intelligence.

sind emotionale Intelligenz.

They are strength because they protect the relationship and your

Sie sind Stärke, weil sie die Beziehung und deine

at the same time.

gleichzeitig schützen.

And here is a key point.

Und hier ist ein wichtiger Punkt: Reparaturen funktionieren am besten, wenn sie früh erfolgen.

Repairs work best when they are early.

A small repair now prevents a big repair later.

Eine kleine Reparatur jetzt verhindert eine große Reparatur später.

Here is a tiny rule that helps.

Hier ist eine kleine Regel, die hilft.

Repair first, explain second.

Repariere zuerst, erkläre zweitens.

If you explain without repair,

Wenn du ohne Reparatur erklärst,

the other person stays defensive.

bleibt die andere Person defensiv.

Part three.

Teil drei.

Habit eight, assume positive intent and stay curious.

Gewohnheit acht, positive Absicht annehmen und neugierig bleiben.

The eighth habit is assuming positive intent and staying curious.

Die achte Gewohnheit ist, positive Absicht anzunehmen und neugierig zu bleiben.

This is a habit of the mind.

Das ist eine Gewohnheit des Geistes.

It is cognitive reframing.

Es ist kognitive Umdeutung.

When something hurts, the brain creates a story.

Wenn etwas wehtut, schafft das Gehirn eine Geschichte.

And the story is usually negative.

Und die Geschichte ist normalerweise negativ.

They did not answer because they do not care.

Sie haben nicht geantwortet, weil sie sich nicht kümmern.

They forgot because I am not important.

Sie haben vergessen, weil ich nicht wichtig bin.

Sometimes the story is true, but often it is not.

Manchmal ist die Geschichte wahr, aber oft ist sie es nicht.

The person is tired.

Die Person ist müde.

The person is distracted.

Die Person ist abgelenkt.

The person is overwhelmed.

Die Person ist überfordert.

Assuming positive intent means you pause before you attack.

Positive Absicht anzunehmen bedeutet, dass du pausierst, bevor du angreifst.

You choose curiosity over accusation.

Du wählst Neugier über Anschuldigung.

You ask a generous question.

Du stellst eine großzügige Frage.

So instead of saying you never helped me, you can say,

Also, anstatt zu sagen, du hast mir nie geholfen, kannst du sagen:

I noticed this did not happen today.

Ich habe bemerkt, dass das heute nicht passiert ist.

Is everything okay?

.....
Ist alles in Ordnung?

Did something make the day hard?

.....
Hat etwas den Tag schwer gemacht?

Curiosity changes the whole tone.

.....
Neugier verändert den ganzen Ton.

It creates safety.

.....
Sie schafft Sicherheit.

And safety makes honesty possible.

.....
Und Sicherheit macht Ehrlichkeit möglich.

This habit is not about being naive.

.....
Diese Gewohnheit geht nicht darum, naiv zu sein.

It is about giving the relationship one chance to

.....
Es geht darum, der Beziehung eine Chance zu geben,

explain itself.

.....
sich zu erklären.

It is about protecting trust until you have real evidence.

.....
Es geht darum, Vertrauen zu schützen, bis du echte Beweise hast.

And psychologically, this habit reduces rumination.

.....
Und psychologisch reduziert diese Gewohnheit das Grübeln.

It reduces paranoid thinking.

.....
Sie reduziert paranoide Gedanken.

It gives your mind more peace.

.....
Sie gibt deinem Geist mehr Frieden.

Quick reminder, if you want to practice these

.....
Kurze Erinnerung: Wenn du diese

habits with real examples and language support, you can check the Patreon link in the episode

.....
[Gewohnheiten mit echten Beispielen und Sprachunterstützung üben möchtest, kannst du den Patreon-Link in der Episodenbeschreibung](#)

description.

.....
[überprüfen.](#)

On Patreon, you will find full transcriptions, study guides, vocabulary lists,

.....
[Auf Patreon findest du vollständige Transkriptionen, Studienleitfäden, Vokabellisten,](#)

and workbooks.

.....
[und Arbeitshefte.](#)

If you live in a country without access to Patreon and you are interested in

.....
[Wenn du in einem Land lebst, das keinen Zugang zu Patreon hat und du interessiert bist,](#)

getting a telegram access, just write in the comments yes or more explicitly,

.....
[einen Telegram-Zugang zu erhalten, schreibe einfach in die Kommentare ja oder expliziter,](#)

yes, I want a personal telegram access.

.....
[ja, ich möchte einen persönlichen Telegram-Zugang.](#)

We are building that for you, but we need to know

.....
[Wir bauen das für dich auf, aber wir müssen wissen,](#)

there is really enough people demanding this personal access.

.....
[dass wirklich genug Menschen diesen persönlichen Zugang verlangen.](#)

Part 4.

.....
[Teil 4.](#)

Habit 9.

.....
[Gewohnheit 9.](#)

Protect your own well-being.

.....
[Schütze dein eigenes Wohlbefinden.](#)

The ninth habit is protecting your own well-being.

Die neunte Gewohnheit ist, dein eigenes Wohlbefinden zu schützen.

This is self-care, but in a serious way.

Das ist Selbstfürsorge, aber auf ernsthafte Weise.

Not luxury.

Kein Luxus.

Not selfishness.

Keine Selbstsucht.

Self-care is

Selbstfürsorge ist

relational care because you cannot pour from an empty cup.

relationale Fürsorge, denn du kannst nicht aus einer leeren Tasse gießen.

When you are exhausted,

Wenn du erschöpft bist,

your patience disappears, your empathy shrinks, and your smallest stress becomes someone else's

verschwindet deine Geduld, dein Mitgefühl schrumpft, und dein kleinster Stress wird zum Problem von jemand anderem

problem.

Problem.

So if you want better relationships, you need better energy.

Wenn du also bessere Beziehungen möchtest, brauchst du bessere Energie.

Sleep is not optional.

Movement is not a punishment.

Bewegung ist keine Strafe.

Quiet time is not a weakness.

Ruhezeit ist keine Schwäche.

This habit has a huge

.....
Diese Gewohnheit hat einen enormen

psychological benefit.

.....
psychologischen Vorteil.

When you regulate yourself, you reduce impulsive reactions.

.....
Wenn du dich selbst regulierst, reduzierst du impulsive Reaktionen.

You stop saying sharp things in the heat of the moment, and you become more stable.

.....
Du hörst auf, im Eifer des Gefechts scharfe Dinge zu sagen, und du wirst stabiler.

Stable

.....
Stabile

people build stable relationships.

.....
Menschen bauen stabile Beziehungen auf.

So what is a daily version of this habit?

.....
Was ist also eine tägliche Version dieser Gewohnheit?

It can be 10 minutes of silence, and it can be a short walk.

.....
Es können 10 Minuten Stille sein, und es kann ein kurzer Spaziergang sein.

It can be a boundary like, I need a break before we talk.

.....
Es kann eine Grenze sein wie: Ich brauche eine Pause, bevor wir reden.

Taking care of yourself

.....
Sich um sich selbst zu kümmern

is not selfish.

.....
ist nicht selbstsüchtig.

It is how you avoid hurting people you love.

.....
Es ist, wie du vermeidest, Menschen, die du liebst, zu verletzen.

Part 5.

.....
Teil 5.

Habit 10.

.....
Gewohnheit 10.

Shared

.....
Geteilte

digital touch points.

.....
digitale Berührungspunkte.

The 10th habit is using digital media to create small moments

.....
Die zehnte Gewohnheit ist, digitale Medien zu nutzen, um kleine Momente

of connection.

.....
der Verbindung zu schaffen.

This is not about endless texting.

.....
Es geht nicht um endloses Texten.

It is about small touch points that say,

.....
Es geht um kleine Berührungspunkte, die sagen:

you are in my mind.

.....
Du bist in meinen Gedanken.

A short voice note.

.....
Eine kurze Sprachnachricht.

A photo that reminds you of them.

.....
Ein Foto, das dich an sie erinnert.

A song

.....
Ein Lied

with one sentence.

.....
mit einem Satz.

This made me think of you.

.....
Das hat mich an dich erinnert.

These touch points create co-presence.

.....
Diese Kontaktpunkte schaffen

They reduce emotional distance.

.....
Sie reduzieren emotionale Distanz.

And they protect the relationship during busy days.

.....
Und sie schützen die Beziehung an hektischen Tagen.

They also work for friendships.

.....
Sie funktionieren auch für Freundschaften.

And they work for family relationships that feel distant.

.....
Und sie funktionieren für familiäre Beziehungen, die distanziert wirken.

A small message can reopen warmth.

.....
Eine kleine Nachricht kann die Wärme wieder öffnen.

The key is to keep it low effort and genuine.

.....
Der Schlüssel ist, es einfach und aufrichtig zu halten.

No pressure.

.....
Kein Druck.

Just a thread of connection.

.....
Nur ein Verbindungsthread.

Part 6.

.....
Teil 6.

Using these habits at work.

.....
Diese Gewohnheiten bei der Arbeit anwenden.

Now let us talk about a formal environment like work.

.....
Jetzt lass uns über ein formelles Umfeld wie die Arbeit sprechen.

Some people think these habits belong

.....
Manche Menschen denken, diese Gewohnheiten gehören

only at home.

.....
nur nach Hause.

But the truth is, they apply everywhere humans interact.

.....
Aber die Wahrheit ist, sie gelten überall, wo Menschen interagieren.

At work, you do not hug your colleagues.

.....
Bei der Arbeit umarmst du deine Kollegen nicht.

But you can still turn toward bids.

.....
Aber du kannst dich immer noch emotionalen Angeboten zuwenden.

You can still practice appreciation.

.....
Du kannst immer noch Wertschätzung praktizieren.

You can still do micro repairs.

.....
Du kannst immer noch Mikro-Reparaturen machen.

And you can still assume

.....
Und du kannst immer noch

positive intent.

.....
positive Absicht annehmen.

Here is the mindset.

.....
Hier ist die Denkweise.

Professional does not mean cold.

.....
Professionell bedeutet nicht kalt.

Professional

.....
Professionell

means respectful and emotionally intelligent.

.....
bedeutet respektvoll und emotional intelligent.

So let us give one clear example.

.....
Also lass uns ein klares Beispiel geben.

Imagine a colleague sends a short message that sounds rude.

.....
Stell dir vor, ein Kollege sendet eine kurze Nachricht, die unhöflich klingt.

Your first thought is,

.....
Dein erster Gedanke ist:

they are attacking me.

.....
Sie greifen mich an.

Habit 8 says, assume positive intent and stay curious.

.....
Gewohnheit 8 sagt: Nimm positive Absicht an und bleibe neugierig.

So you reply calmly.

.....
Also antwortest du ruhig.

You write, I might be misunderstanding your tone.

.....
Du schreibst: Ich könnte deinen Ton missverstehen.

Do you mean that this task is urgent or is there another concern?

.....
Meinst du, dass diese Aufgabe dringend ist, oder gibt es ein anderes Anliegen?

That is curiosity instead of accusation.

.....
Das ist Neugier statt Anschuldigung.

And you just prevented a conflict.

.....
Und du hast gerade einen Konflikt verhindert.

Now add a micro repair.

.....
Füge jetzt eine Mikro-Reparatur hinzu.

If the conversation gets tense, you can say,

.....
Wenn das Gespräch angespannt wird, kannst du sagen:

I want us to solve this smoothly.

.....
Ich möchte, dass wir das reibungslos lösen.

Can we clarify the priority and agree on next steps?

.....
Können wir die Priorität klären und uns auf die nächsten Schritte einigen?

This keeps the relationship professional and strong.

.....
Das hält die Beziehung professionell und stark.

And you can add appreciation too.

.....
Und du kannst auch Wertschätzung hinzufügen.

You can say thanks for the quick response.

.....
Du kannst sagen: Danke für die schnelle Antwort.

I appreciate the clarity.

.....
Ich schätze die Klarheit.

This is how you build

.....
So baust du

trust at work.

.....
Vertrauen bei der Arbeit auf.

And trust at work reduces stress in your whole life.

.....
Und Vertrauen bei der Arbeit reduziert Stress in deinem ganzen Leben.

Another work version of Habit 6 is light humor that includes everyone.

.....
Eine andere Arbeitsversion von Gewohnheit 6 ist leichter Humor, der alle einbezieht.

You can smile,

.....
Du kannst lächeln,

share a harmless joke, or celebrate a small team win.

.....
einen harmlosen Witz teilen oder einen kleinen Teamerfolg feiern.

The goal is not to be funny.

.....
Das Ziel ist nicht, lustig zu sein.

The goal is to reduce pressure and create warmth.

.....
Das Ziel ist, Druck zu reduzieren und Wärme zu schaffen.

Closing reflection,

.....
Abschließende Reflexion,

let us recap habits 6 to 10.

.....
lass uns die Gewohnheiten 6 bis 10 zusammenfassen.

Share a daily moment of laughter or play.

.....
Teile einen täglichen Moment des Lachens oder Spiels.

Practice micro repairs for small misunderstandings.

.....
Übe Mikro-Reparaturen für kleine Missverständnisse.

Assume positive intent and stay curious.

.....
Geh von positiver Absicht aus und bleibe neugierig.

Protect your own well-being.

.....
Schütze dein eigenes Wohlbefinden.

And create small digital touch points to stay connected.

.....
Und schaffe kleine digitale Berührungspunkte, um in Verbindung zu bleiben.

These habits are supported by research and decades of observation in relationship science.

.....
Diese Gewohnheiten werden durch Forschung und jahrzehntelange Beobachtung in der Beziehungswissenschaft unterstützt.

They work because they build trust, reduce stress, and create emotional safety.

.....
Sie funktionieren, weil sie Vertrauen aufbauen, Stress reduzieren und emotionale Sicherheit schaffen.

And they apply to every relationship.

.....
Und sie gelten für jede Beziehung.

Love, friendship, family, work.

.....
Liebe, Freundschaft, Familie, Arbeit.

Your life becomes better when your relationships become healthier.

.....
Dein Leben wird besser, wenn deine Beziehungen gesünder werden.

You feel more supported.

.....
Du fühlst dich mehr unterstützt.

You feel less alone.

.....
Du fühlst dich weniger allein.

And you recover faster when life is hard.

.....
Und du erholst dich schneller, wenn das Leben hart ist.

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 Gemeinschaft real, aktiv und wachsend ist.

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

.....
Diese Unterstützung ist entscheidend für uns, um weiterhin jede Woche neue Episoden zu erstellen.

Tell us which habit you want to practice first and where you want to use it, at home or at work.

.....
Sag uns, welche Gewohnheit du zuerst üben möchtest und wo du sie anwenden möchtest, zu Hause oder bei der Arbeit.

Thank you for listening.

.....
Danke fürs Zuhören.