

TRANSCRIPT · EPISODE 39

Seven Days of Calm English Day1

Line-by-line · English + Deutsch

50 lines

Your English Toolbox

Welcome to Seven Days of Calm English, a new way to start your English year.

Willkommen zu Sieben Tagen ruhigem Englisch, einer neuen Art, dein Englischjahr zu beginnen.

For the next seven days, I will share one short episode each day, five to seven minutes.

In den nächsten sieben Tagen werde ich jeden Tag eine kurze Episode von fünf bis sieben Minuten teilen.

One idea, one gentle reset, no studying, no pressure, just listening.

Eine Idee, einen sanften Neustart, kein Lernen, kein Druck, nur Zuhören.

January is a strange moment for language learners.

Der Januar ist ein seltsamer Moment für Sprachlerner.

It is the time of the year when many people decide to start again.

Es ist die Zeit des Jahres, in der viele Menschen beschließen, neu zu beginnen.

New plans, new goals, new promises, study every day, learn more words, speak more, be

Neue Pläne, neue Ziele, neue Versprechen, jeden Tag lernen, mehr Wörter lernen, mehr sprechen, besser sein.

better.

Und für ein paar Tage fühlt es sich motivierend an.

And for a few days, it feels motivating.

Aber sehr oft kommt das gleiche Gefühl zurück.

But very often, the same feeling comes back.

Anspannung, Frustration, das Gefühl, hinterherzuhinken.

Tension, frustration, the sense of being behind.

.....
Diese Woche geht es also nicht darum, mehr zu tun, sondern darum, wie Englisch sich anfühlt, zu verändern.

So this week is not about doing more, it is about changing how English feels.

.....
Die Idee für heute ist einfach, aber wichtig.

Today's idea is simple, but important.

.....
You do not need a new English goal, you need a new relationship with English.

.....
Du brauchst kein neues Englischziel, du brauchst eine neue Beziehung zu Englisch.

Many learners treat English like a task, something to finish, something to fix, something that is always incomplete.

.....
Viele Lernende behandeln Englisch wie eine Aufgabe, etwas, das man abschließen, etwas, das man beheben muss, etwas, das immer unvollständig ist.

When English

.....
Wenn Englisch

becomes a problem, every interaction feels like a test.

.....
ein Problem wird, fühlt sich jede Interaktion wie ein Test an.

Am I good enough?

.....
Bin ich gut genug?

Did I understand enough?

.....
Habe ich genug verstanden?

Did I make a mistake?

.....
Habe ich einen Fehler gemacht?

This relationship creates stress, and stress blocks learning.

.....
Diese Beziehung schafft Stress, und Stress blockiert das Lernen.

Think about relationships in your life.

.....
Denk an Beziehungen in deinem Leben.

When a relationship is tense, you avoid it, you hesitate, you overthink.

Wenn eine Beziehung angespannt ist, vermeidest du sie, zögerst, überdenkst alles.

But when a relationship is calm, you return naturally, you stay longer, you grow.

Aber wenn eine Beziehung ruhig ist, kehrst du natürlich zurück, bleibst länger, wachst.

English works the same way.

Englisch funktioniert auf die gleiche Weise.

This week, we are not trying to improve your level.

Diese Woche versuchen wir nicht, dein Niveau zu verbessern.

We are trying

Wir versuchen

to calm the relationship, to make English feel familiar, to make it feel safe, to make it feel present in your life.

die Beziehung zu beruhigen, Englisch vertraut zu machen, es sicher zu machen, es in deinem Leben präsent zu machen.

When the relationship changes, progress follows on its own.

Wenn sich die Beziehung ändert, folgt der Fortschritt von selbst.

Here is how these seven days will work.

So werden diese sieben Tage ablaufen.

Each day, one short episode, one idea, one small shift.

Jeden Tag eine kurze Episode, eine Idee, eine kleine Veränderung.

We will talk about listening without pressure.

Wir werden darüber sprechen, ohne Druck zuzuhören.

We will talk about stopping constant measurement.

Wir werden darüber sprechen, ständige Messungen zu stoppen.

We will talk about building one simple daily habit.

Wir werden darüber sprechen, eine einfache tägliche Gewohnheit aufzubauen.

We will talk about trusting slow progress.

Wir werden darüber sprechen, langsamen Fortschritt zu vertrauen.

You

Du

do not need to take notes.

musst keine Notizen machen.

You do not need to remember everything.

Du musst dir nicht alles merken.

Just listen.

Hör einfach zu.

Before we continue this week, I would like to ask you something very simple.

Bevor wir diese Woche fortfahren, möchte ich dich um etwas sehr Einfaches bitten.

Please answer in the comments with one word only.

Bitte antworte in den Kommentaren mit nur einem Wort.

Write yes if you like the idea of this seven-day plan.

Schreibe ja, wenn dir die Idee dieses sieben Tage Plans gefällt.

Write no if you prefer regular episodes only, just yes or no, nothing else.

Schreibe nein, wenn du nur regelmäßige Episoden bevorzugst, nur ja oder nein, nichts anderes.

Your answer really helps me understand what you need.

Deine Antwort hilft mir wirklich zu verstehen, was du brauchst.

For today, that is enough.

Für heute ist das genug.

You do not

Du musst nicht

need to act.

handeln.

You do not need to change anything yet.

.....
Du musst noch nichts ändern.

Just notice how English feels when you listen without expectation.

.....
Achte einfach darauf, wie sich Englisch anfühlt, wenn du ohne Erwartungen zuhörst.

That is all for today.

.....
Das ist alles für heute.

We will continue tomorrow, slowly.

.....
Wir machen morgen langsam weiter.