

VOCABULARY · EPISODE 39

Seven Days of Calm English Day1

Key words & expressions · English + Deutsch

10 words

Your English Toolbox

1

to slow down

langsamer werden · das Tempo drosseln

DEF

to reduce your speed or pace; to move, think, or speak more deliberately and without rushing

Slowing down is harder than speeding up — it requires intention. In English learning, slowing down your listening or speaking reveals details you miss when rushing.

DE

Die Geschwindigkeit oder das Tempo reduzieren; sich, denken oder sprechen bewusster und ohne Eile.

Langsamer zu werden ist schwerer als schneller zu werden — es erfordert Absicht.

Slow down when you speak — clarity matters more than speed.

Slow down when you speak — clarity matters more than speed. -> Werde langsamer, wenn du sprichst — Klarheit zählt mehr als Geschwindigkeit.

The podcast is designed to help you slow down and actually absorb the English around you.

The podcast is designed to help you slow down and actually absorb the English around you. -> Der Podcast ist darauf ausgelegt, dir zu helfen, das Tempo zu drosseln und das Englisch um dich herum wirklich aufzunehmen.

2

to be fully present

voll präsent sein · ganz im Moment sein

DEF

to give your complete attention to what is happening right now, without distractions or mental wandering

Being fully present is the opposite of multitasking — it means your body and mind are in the same place at the same time. Essential for deep listening in any language.

DE

Deine volle Aufmerksamkeit auf das richten, was gerade passiert, ohne Ablenkungen oder gedankliches Abschweifen.

Voll präsent zu sein ist das Gegenteil von Multitasking.

Try to be fully present when you listen — not thinking about your to-do list.

Try to be fully present when you listen. -> Versuche, voll präsent zu sein, wenn du zuhörst.

Being fully present while practising English means you absorb three times as much.

Being fully present while practising English means you absorb three times as much. -> Ganz im Moment zu sein während du Englisch übst, bedeutet, dass du dreimal so viel aufnimmst.

3

to tune in

einschalten · sich einstimmen auf

DEF

to give your full attention to something you are listening to; to connect deeply with what you are hearing

Tune in comes from radio — adjusting the dial to find a clear signal. Used figuratively, it means aligning your attention with what you are hearing. The act of tuning in is itself an English-learning superpower.

DE

Deine volle Aufmerksamkeit auf etwas richten, dem du zuhörst; tief mit dem in Verbindung treten, was du hörst.

Kommt vom Radio — den Kanal einstellen, um ein klares Signal zu finden.

Tune in to the rhythm and melody of the language, not just the meaning of the words.

Tune in to the rhythm and melody of the language, not just the meaning of the words. -> Stimme dich auf den Rhythmus und die Melodie der Sprache ein, nicht nur auf die Bedeutung der Wörter.

Each time you tune in to this episode, you will notice something new.

Each time you tune in to this episode, you will notice something new. -> Jedes Mal, wenn du dich auf diese Episode einstellst, wirst du etwas Neues bemerken.

4

to be mindful

achtsam sein · im Moment präsent sein

DEF

to pay deliberate, non-judgmental attention to what is happening in the present moment

Mindful is the adjective from mindfulness. Being mindful in English conversation means listening fully to what the other person is saying, not planning your next sentence while they speak. It is a habit that transforms both relationships and language skills.

DE

Absichtliche, nicht wertende Aufmerksamkeit auf das zu richten, was im gegenwärtigen Moment passiert.

Das Adjektiv von Achtsamkeit. Achtsam auf Englisch zu sein bedeutet, vollständig zuzuhören, nicht den nächsten Satz zu planen.

Try to be mindful when you listen in English — notice the words, the tone, the pauses.

Try to be mindful when you listen in English — notice the words, the tone, the pauses. -> Versuche achtsam zu sein, wenn du auf Englisch zuhörst — beachte die Wörter, den Ton, die Pausen.

Being mindful during a conversation in a second language means you notice far more than you would if you were rushing.

Being mindful during a conversation in a second language means you notice far more than you would if you were rushing. -> Achtsam während eines Gesprächs in einer zweiten Sprache zu sein bedeutet, dass du viel mehr bemerkst, als wenn du eilst.

5

to anchor yourself

sich verankern · sich im Moment festhalten

DEF

to find a fixed point of focus — a breath, a word, a sensation — that keeps you grounded in the present moment

Anchor yourself is a mindfulness metaphor — a ship needs an anchor to stay in place. In English practice, anchoring yourself before speaking means using one breath, one word, or one focus point to stop the mental spinning and be present.

DE

Einen festen Fokuspunkt finden — einen Atem, ein Wort, eine Empfindung — der einen im gegenwärtigen Moment geerdet hält.

Achtsamkeitsmetapher — ein Schiff braucht einen Anker, um an Ort zu bleiben.

When anxiety rises before speaking, anchor yourself with three slow breaths and then begin.

When anxiety rises before speaking, anchor yourself with three slow breaths and then begin. -> Wenn Angst vor dem Sprechen aufsteigt, verankere dich mit drei langsamen Atemzügen und beginne dann.

She anchored herself by focusing on the speaker's eyes rather than her own internal monologue.

She anchored herself by focusing on the speaker's eyes rather than her own internal monologue. -> Sie verankerte sich, indem sie sich auf die Augen des Sprechers konzentrierte statt auf ihren eigenen inneren Monolog.

6

to pay attention

aufpassen · seine volle Aufmerksamkeit schenken

DEF

to focus your mind deliberately on something or someone, giving it your full concentration

Pay attention is a fundamental phrase in English — used by teachers, parents, managers, and mindfulness practitioners. In language learning, paying attention is the difference between passive exposure and active acquisition. You cannot learn by accident.

DE

Den Geist absichtlich auf etwas oder jemanden richten und ihm volle Konzentration geben.

Eine grundlegende Phrase im Englischen. Im Sprachenlernen ist Aufpassen der Unterschied zwischen passiver Exposition und aktivem Erwerb.

Pay attention to the rhythm of the sentences — not just the meaning, but the music of the language.

Pay attention to the rhythm of the sentences — not just the meaning, but the music of the language. -> Pass auf den Rhythmus der Sätze auf — nicht nur auf die Bedeutung, sondern auf die Musik der Sprache.

She paid attention to every nuance in Peter's voice and noticed patterns she had never noticed before.

She paid attention to every nuance in Peter's voice and noticed patterns she had never noticed before. -> Sie schenkte jedem Nuancen in Peters Stimme ihre volle Aufmerksamkeit und bemerkte Muster, die sie nie zuvor bemerkt hatte.

7 to be aware

bewusst sein · sich einer Sache gewahr sein

DEF

to have knowledge or understanding of something in the present moment — the state of noticing without judging

Being aware is the quieter form of mindfulness. You are aware of your breathing, your tension, your level of English confidence in that moment. Awareness is the first step to change — you cannot shift what you have not noticed.

DE

Im gegenwärtigen Moment Wissen oder Verständnis von etwas haben — der Zustand des Bemerkens ohne Urteilen.

Die stillere Form der Achtsamkeit. Bewusstsein ist der erste Schritt zur Veränderung.

Be aware of how tense your jaw and shoulders are when you speak English — relaxing them can transform your accent.

Be aware of how tense your jaw and shoulders are when you speak English — relaxing them can transform your accent. -> Sei dir bewusst, wie angespannt dein Kiefer und deine Schultern sind, wenn du Englisch sprichst — sie zu entspannen kann deinen Akzent verändern.

She became more aware of her own speaking patterns and started to consciously change the habits that were holding her back.

She became more aware of her own speaking patterns and started to consciously change the habits that were holding her back. -> Sie wurde sich ihrer eigenen Sprechmuster bewusster und begann, die Gewohnheiten, die sie zurückhielten, bewusst zu ändern.

8 to observe

beobachten · aufmerksam wahrnehmen

DEF

to watch, notice, or study something carefully and deliberately, without necessarily intervening

Observe is more deliberate and focused than 'see' or 'notice'. In language learning, observing is how you absorb vocabulary and patterns from real native speech — you watch, you notice, you remember.

Observing before imitating is the core of shadowing.

DE

Etwas sorgfältig und absichtlich beobachten, bemerken oder studieren, ohne unbedingt einzugreifen.

Bewusster und fokussierter als 'sehen' oder 'bemerken'. Im Sprachenlernen ist Beobachten, wie man Vokabular und Muster aus echter Muttersprache aufnimmt.

Observe how native speakers use pauses — the silence is as important as the words.

Observe how native speakers use pauses — the silence is as important as the words. -> Beobachte, wie Muttersprachler Pausen verwenden — die Stille ist genauso wichtig wie die Wörter.

She spent her first week in London just observing conversations around her before trying to speak herself.

She spent her first week in London just observing conversations around her before trying to speak herself. -> Sie verbrachte ihre erste Woche in London damit, Gespräche um sich herum zu beobachten, bevor sie selbst versuchte zu sprechen.

9

stillness

Stille · innere Ruhe und Schweigen

DEF

the quality of being calm, quiet, and motionless — both physically and mentally

Stillness is rare in the modern world, and in English it carries a sense of both peace and power. In language learning, moments of stillness — before speaking, after listening — allow the mind to process and retain what it has absorbed.

DE

Die Qualität, ruhig, still und bewegungslos zu sein — sowohl körperlich als auch geistig.

Selten in der modernen Welt, und im Englischen trägt es einen Sinn von Frieden und Kraft.

There is power in stillness — the pause before you speak is what gives your words weight.

There is power in stillness — the pause before you speak is what gives your words weight. -> Es liegt Kraft in der Stille — die Pause vor dem Sprechen ist das, was deinen Worten Gewicht gibt.

She discovered that practising English in the early morning, in complete stillness, was far more effective than studying at night.

She discovered that practising English in the early morning, in complete stillness, was far more effective than studying at night. -> Sie entdeckte, dass frühmorgendliches Englischüben in völliger Stille viel effektiver war als nächtliches Lernen.

10

to savour

genießen · in vollen Zügen auskosten

DEF

to experience or enjoy something slowly and fully, without rushing — the opposite of consuming something too quickly

Savour is the opposite of rush — it means letting yourself fully experience something. In English learning, you savour a beautiful sentence, a perfect pronunciation, a real connection with someone. It is the mindful verb of enjoyment.

DE

Etwas langsam und vollständig erleben oder genießen, ohne zu eilen — das Gegenteil von zu schnellem Konsumieren.

Das Gegenteil von Eile — es bedeutet, sich selbst zu erlauben, etwas vollständig zu erleben.

Savour every English conversation you have — each one is practice, connection, and progress at once.

Savour every English conversation you have — each one is practice, connection, and progress at once. -> Genieße jedes englische Gespräch, das du führst — jedes ist gleichzeitig Übung, Verbindung und Fortschritt.

She learned to savour small moments: a word she finally pronounced perfectly, a joke she made in English.

She learned to savour small moments: a word she finally pronounced perfectly, a joke she made in English. -> Sie lernte, kleine Momente in vollen Zügen auszukosten: ein Wort, das sie endlich perfekt aussprach, einen Witz, den sie auf Englisch machte.