

VOCABULARY · EPISODE 40

Day 2 of Calm English

Key words & expressions · English + Deutsch

10 words

Your English Toolbox

1

to breathe deeply

tief durchatmen · langsam und tief atmen

DEF

to take long, slow breaths that fill the lungs fully — used as both a physical act and a metaphor for taking time and space before reacting

Breathe deeply is literal and metaphorical — before a difficult conversation, before a test, before any nervous moment. English learners who breathe deeply before speaking find more words.

DE

Lange, langsame Atemzüge nehmen, die die Lungen vollständig füllen.

Sowohl wörtlich als auch metaphorisch — vor einem schwierigen Gespräch, vor einer Prüfung.

Before you answer in English, breathe deeply — the words will come.

Before you answer in English, breathe deeply — the words will come. -> Bevor du auf Englisch antwortest, atme tief durch — die Wörter werden kommen.

She told herself to breathe deeply whenever she felt overwhelmed by a long text.

She told herself to breathe deeply whenever she felt overwhelmed by a long text. -> Sie sagte sich, tief durchzuatmen, wann immer sie sich von einem langen Text überwältigt fühlte.

2

to let go of

loslassen · etwas gehen lassen

DEF

to release something you have been holding onto — physically, emotionally, or mentally; to stop trying to control or keep something

Letting go is one of the most powerful concepts in English — used for relationships, grudges, stress, and also for perfectionism in language learning. Learners who let go of mistakes make faster progress.

DE

Etwas loslassen, woran man festgehalten hat — körperlich, emotional oder mental.

Eines der mächtigsten Konzepte auf Englisch — für Beziehungen, Groll, Stress und auch Perfektionismus.

Let go of the need to understand every single word — trust the overall meaning.

Let go of the need to understand every single word. -> Lass das Bedürfnis los, jedes einzelne Wort zu verstehen.

The hardest part of learning English is letting go of the fear of making mistakes.

The hardest part of learning English is letting go of the fear of making mistakes. -> Der schwierigste Teil beim Englischlernen ist, die Angst vor Fehlern gehen zu lassen.

3

at your own pace

in deinem eigenen Tempo · ohne Druck — so schnell wie du willst

DEF

at the speed that is comfortable and natural for you, without pressure to match anyone else's rhythm or timeline

At your own pace is liberating — it removes the comparison trap. In language learning, going at your own pace is not slow; it is sustainable. Fast learners often plateau while steady learners keep growing.

DE

In der Geschwindigkeit, die für dich bequem und natürlich ist, ohne Druck, den Rhythmus oder Zeitplan anderer zu entsprechen.

Es ist befreiend — es entfernt die Vergleichsfalle.

There is no race here — work through the material at your own pace.

There is no race here — work through the material at your own pace. -> Es gibt kein Rennen hier — arbeite das Material in deinem eigenen Tempo durch.

Learning English at your own pace means you actually enjoy the journey, not just tolerate it.

Learning English at your own pace means you actually enjoy the journey. -> Englisch in deinem eigenen Tempo zu lernen bedeutet, dass du die Reise wirklich genießt.

4

to check your breathing

seine Atmung kontrollieren · bewusst ein- und ausatmen

DEF

to become aware of how you are breathing and to consciously slow it down when you feel tense

Breathing is the most direct way to manage anxiety in speaking situations. Checking your breathing means noticing whether it is shallow and fast (stress) or slow and deep (calm). One conscious breath can reset your speaking mode entirely.

DE

Bewusst wahrnehmen, wie man atmet, und es bewusst verlangsamen, wenn man sich angespannt fühlt.

Der direkteste Weg, Angst in Sprechsituationen zu bewältigen. Ein bewusster Atemzug kann den Sprechmodus vollständig zurücksetzen.

Before a difficult English conversation, check your breathing — if it is shallow, slow it down deliberately.

Before a difficult English conversation, check your breathing — if it is shallow, slow it down deliberately. -> Vor einem schwierigen englischen Gespräch kontrolliere deine Atmung — wenn sie flach ist, verlangsame sie bewusst.

She used to rush straight into speaking, but once she learned to check her breathing first, everything became calmer.

She used to rush straight into speaking, but once she learned to check her breathing first, everything became calmer. -> Sie pflegte direkt ins Sprechen zu stürzen, aber als sie lernte, zuerst ihre Atmung zu kontrollieren, wurde alles ruhiger.

5

to be patient with yourself

geduldig mit sich selbst sein · sich die Zeit gönnen, die man braucht

DEF

to allow yourself the time and space to improve without harsh self-criticism or unrealistic expectations

Being patient with yourself is the emotional intelligence skill that prevents burnout and self-sabotage.

Language learning takes months and years. Impatience does not speed it up; it creates anxiety, which slows it down. Patience is a learning strategy, not a weakness.

DE

Sich die Zeit und den Raum zu geben, sich zu verbessern, ohne harte Selbstkritik oder unrealistische Erwartungen.

Die emotionale Intelligenzfähigkeit, die Burnout verhindert. Ungeduld beschleunigt das Lernen nicht; sie erzeugt Angst.

Be patient with yourself — every expert was once a beginner who refused to give up.

Be patient with yourself — every expert was once a beginner who refused to give up. -> Sei geduldig mit dir selbst — jeder Experte war einmal ein Anfänger, der es sich weigerte aufzugeben.

She learned to be patient with herself after years of self-criticism, and her progress actually accelerated.

She learned to be patient with herself after years of self-criticism, and her progress actually accelerated. -> Sie lernte nach Jahren der Selbstkritik, geduldig mit sich zu sein, und ihr Fortschritt beschleunigte sich sogar.

6

to honour the process

den Prozess ehren · den Lernweg selbst wertschätzen

DEF

to respect and value the learning journey itself, not just focus on the end result

Honour the process is a mindset shift — from outcome obsession to process appreciation. Language learning is made of thousands of small moments. Honouring each one — each word, each conversation, each mistake — is the only way to sustain it long-term.

DE

Den Lernweg selbst respektieren und wertschätzen, nicht nur auf das Endergebnis fokussieren.

Ein Mindset-Wandel — von Ergebnisobsession zu Prozesswertschätzung. Jeden kleinen Moment zu ehren ist der einzige Weg, es langfristig aufrechtzuerhalten.

Honour the process — the days you study without seeing progress are exactly when growth is happening.

Honour the process — the days you study without seeing progress are exactly when growth is happening. -> Ehre den Prozess — die Tage, an denen du ohne sichtbaren Fortschritt lernst, sind genau dann, wenn Wachstum stattfindet.

She stopped chasing fluency and started honouring the process, and strangely, fluency came much faster.

She stopped chasing fluency and started honouring the process, and strangely, fluency came much faster. -> Sie hörte auf, Fließfähigkeit zu jagen, und begann, den Lernweg zu ehren, und seltsamerweise kam Fließfähigkeit viel schneller.

7 in your own time in deiner eigenen Zeit · ohne Druck, in deinem eigenen Tempo

DEF

without being rushed by others — at a pace that feels natural and comfortable for you

In your own time is a very British and polite way of giving someone permission to go at their own pace. It is reassuring and respectful. In English learning, everything should happen in your own time — comparison with others is the enemy of peace.

DE

Ohne von anderen gehetzt zu werden — in einem Tempo, das sich natürlich und angenehm anfühlt.
Sehr britisch und höflich — gibt jemandem die Erlaubnis, in eigenem Tempo zu gehen.

Do not rush — in your own time, the English will come.

Do not rush — in your own time, the English will come. -> Beeil dich nicht — in deiner eigenen Zeit wird das Englisch kommen.

Her teacher always said 'in your own time' and she found those three words reduced her anxiety enormously.

Her teacher always said 'in your own time' and she found those three words reduced her anxiety enormously.
-> Ihre Lehrerin sagte immer 'in deiner eigenen Zeit' und sie fand, dass diese drei Wörter ihre Angst enorm reduzierten.

8 to surrender to the moment dem Moment hingeben · sich dem Augenblick ergeben

DEF

to stop fighting against the present experience and allow yourself to fully be in it

Surrender to the moment is the deepest form of acceptance — not passive resignation, but active release of resistance. In an English conversation, surrendering to the moment means stopping the internal editor and simply being present in the exchange.

DE

Aufhören, gegen die gegenwärtige Erfahrung zu kämpfen, und sich vollständig darin zu befinden.
Die tiefste Form der Akzeptanz — nicht passive Resignation, sondern aktive Freisetzung von Widerstand.

When the conversation felt too fast, she surrendered to the moment and found that her instincts carried her through.

When the conversation felt too fast, she surrendered to the moment and found that her instincts carried her through. -> Als sich das Gespräch zu schnell anfühlte, ergab sie sich dem Moment und stellte fest, dass ihre Instinkte sie durchbrachten.

Surrender to the moment in English — stop trying to control every word and let the language happen.

Surrender to the moment in English — stop trying to control every word and let the language happen. -> Gib dich dem Moment auf Englisch hin — hör auf, jedes Wort zu kontrollieren, und lass die Sprache geschehen.

9

to fall into a rhythm

in einen Rhythmus fallen · einen natürlichen Rhythmus finden

DEF

to naturally settle into a regular, comfortable pattern of doing something

Fall into a rhythm means the pattern becomes automatic — you stop thinking about the steps and just do them. In language learning, falling into a rhythm of daily practice is the point where it stops feeling like a chore and starts feeling like part of who you are.

DE

Sich natürlich in ein regelmäßiges, angenehmes Muster des Tuns einzupendeln.

Das Muster wird automatisch — man hört auf, über die Schritte nachzudenken, und tut sie einfach.

After three weeks, she fell into a rhythm of morning English practice and it felt completely natural.

After three weeks, she fell into a rhythm of morning English practice and it felt completely natural. -> Nach drei Wochen fand sie einen Rhythmus der morgendlichen Englischübung und es fühlte sich völlig natürlich an.

Once you fall into a rhythm with the language, you will find that improving becomes almost effortless.

Once you fall into a rhythm with the language, you will find that improving becomes almost effortless. -> Sobald du mit der Sprache in einen Rhythmus fällst, wirst du feststellen, dass das Verbessern fast mühelos wird.

10

to find your footing

festen Boden unter den Füßen finden · sich in einer neuen Situation festigen

DEF

to gradually become stable, confident, and capable in a new situation or skill

Find your footing is a physical metaphor — imagine stepping onto uncertain ground and slowly steadying yourself. In English learning, finding your footing means reaching the point where you are no longer lost, just still learning. It is a reassuring phrase.

DE

Allmählich stabil, selbstbewusst und fähig in einer neuen Situation oder Fähigkeit werden.

Körperliche Metapher — stelle dir vor, auf unsicheres Gelände zu treten und dich langsam zu stabilisieren.

In the first few weeks of speaking English abroad, you just need to find your footing — it will come.

In the first few weeks of speaking English abroad, you just need to find your footing — it will come. -> In den ersten Wochen des Englischsprechens im Ausland musst du nur festen Boden unter den Füßen finden — es wird kommen.

Once she found her footing in English, everything became easier — the vocabulary, the confidence, the rhythm.

Once she found her footing in English, everything became easier — the vocabulary, the confidence, the rhythm. -> Sobald sie sich im Englischen festigte, wurde alles einfacher — der Wortschatz, das Selbstvertrauen, der Rhythmus.