

TRANSCRIPT · EPISODE 41

Day 3 of Calm English

Line-by-line · English + Deutsch

88 lines

Your English Toolbox

Welcome to Seven Days of Calm English.

Willkommen zu sieben Tagen ruhigem Englisch.

A new way to start your English year.

Eine neue Art, dein Englisch-Jahr zu beginnen.

One short episode.

Eine kurze Episode.

One idea.

Eine Idee.

One gentle reset.

Ein sanfter Neustart.

No studying.

Kein Lernen.

No pressure.

Kein Druck.

Just listening.

Nur Zuhören.

Today we will talk about something that quietly blocks progress.

Heute werden wir über etwas sprechen, das leise den Fortschritt blockiert.

Measuring your English every day.

Jeden Tag dein Englisch zu messen.

Many learners do this without noticing.

.....
Viele Lernende tun dies, ohne es zu bemerken.

They listen to English and immediately they check themselves.

.....
Sie hören Englisch und überprüfen sich sofort.

Did I understand?

.....
Habe ich verstanden?

Was it easy?

.....
War es einfach?

Was it hard?

.....
War es schwer?

Am I better than yesterday?

.....
Bin ich besser als gestern?

This habit feels responsible.

.....
Diese Gewohnheit fühlt sich verantwortungsvoll an.

It feels serious.

.....
Sie fühlt sich ernst an.

It feels like control.

.....
Es fühlt sich nach Kontrolle an.

But it creates tension.

.....
Aber es erzeugt Spannung.

And tension slows learning.

.....
Und Spannung verlangsamt das Lernen.

Language does not grow under constant inspection.

.....
Sprache wächst nicht unter ständiger Kontrolle.

It grows under exposure.

.....
Sie wächst durch Exposition.

Imagine this situation.

.....
Stell dir diese Situation vor.

You listen to English in the morning.

.....
Du hörst morgens Englisch.

You feel tired.

.....
Du fühlst dich müde.

You understand less than usual.

.....
Du verstehst weniger als gewöhnlich.

And immediately a thought appears.

.....
Und sofort kommt ein Gedanke auf.

My English is getting worse.

.....
Mein Englisch wird schlechter.

But nothing is wrong.

.....
Aber es ist nichts falsch.

You are simply tired.

.....
Du bist einfach müde.

Now imagine another day.

.....
Jetzt stell dir einen anderen Tag vor.

You are relaxed.

.....
Du bist entspannt.

You it feels easy.

.....
Es fühlt sich einfach an.

You feel confident.

.....
Du fühlst dich sicher.

You think you improved.

.....
Du denkst, du hast dich verbessert.

But nothing special

.....
Aber nichts Besonderes

happened.

.....
ist passiert.

Your state changed.

.....
Dein Zustand hat sich geändert.

English does not change every day.

.....
Englisch verändert sich nicht jeden Tag.

Your energy does.

.....
Deine Energie verändert sich.

Your focus does.

.....
Dein Fokus verändert sich.

Your mood does.

.....
Deine Stimmung verändert sich.

Measuring language daily confuses these things.

.....
Tägliches Messen der Sprache verwirrt diese Dinge.

And confusion creates frustration.

.....
Und Verwirrung erzeugt Frustration.

Think about how children learn language.

.....
Denk darüber nach, wie Kinder Sprache lernen.

They are not measured every day.

.....
Sie werden nicht jeden Tag gemessen.

They are not tested after each conversation.

.....
Sie werden nach jedem Gespräch nicht getestet.

They live with the language.

.....
Sie leben mit der Sprache.

And slowly, it becomes part of them.

Und langsam wird sie Teil von ihnen.

Adults need the same environment.

Erwachsene brauchen die gleiche Umgebung.

Even if the path looks different, daily measurement creates pressure.

Auch wenn der Weg anders aussieht, erzeugt tägliches Messen Druck.

Pressure creates resistance.

Druck erzeugt Widerstand.

Resistance creates

Widerstand erzeugt

avoidance.

Vermeidung.

And avoidance breaks habits.

Und Vermeidung bricht Gewohnheiten.

This is why many learning plans fail.

Das ist der Grund, warum viele Lernpläne scheitern.

Not because they are bad, but because they are heavy.

Nicht weil sie schlecht sind, sondern weil sie schwer sind.

Let me give you another example.

Lass mich dir ein weiteres Beispiel geben.

Imagine you go to the gym.

Stell dir vor, du gehst ins Fitnessstudio.

And every day, you check the mirror.

Und jeden Tag schaust du in den Spiegel.

You ask if your body changed after one session or two.

Du fragst, ob sich dein Körper nach einer oder zwei Sitzungen verändert hat.

This would feel exhausting and discouraging.

.....
Das würde sich erschöpfend und entmutigend anfühlen.

Language works the same way.

.....
Sprache funktioniert auf die gleiche Weise.

Progress in English is not visible daily.

.....
Fortschritt im Englisch ist nicht täglich sichtbar.

It appears over time, in small moments, when a sentence

.....
Er zeigt sich im Laufe der Zeit, in kleinen Momenten, wenn ein Satz

feels familiar, when a word appears naturally, when listening feels lighter.

.....
vertraut klingt, wenn ein Wort natürlich erscheint, wenn das Zuhören leichter fällt.

These moments cannot be forced.

.....
Diese Momente können nicht erzwungen werden.

So today, I invite you to try something different.

.....
Also lade ich dich heute ein, etwas anderes auszuprobieren.

For one day, stop measuring.

.....
Für einen Tag, hör auf zu messen.

Do not ask if you improved.

.....
Frag nicht, ob du dich verbessert hast.

Do not check your level.

.....
Überprüfe nicht dein Niveau.

Do not judge your listening.

.....
Beurteile dein Zuhören nicht.

Simply listen, and then move on with your day.

.....
Höre einfach zu und mach dann mit deinem Tag weiter.

Learning needs trust.

.....
Lernen braucht Vertrauen.

Trust needs time.

.....
Vertrauen braucht Zeit.

When you stop measuring every day, space appears, and in that space, English grows quietly.

.....
Wenn du aufhörst, jeden Tag zu messen, entsteht Raum, und in diesem Raum wächst Englisch leise.

Without asking for permission,

.....
Ohne um Erlaubnis zu fragen,

motivation does not come from results.

.....
kommt Motivation nicht von Ergebnissen.

It comes from staying connected, from returning, from making English part of your life.

.....
Sie kommt davon, verbunden zu bleiben, zurückzukehren, Englisch Teil deines Lebens zu machen.

Not a daily exam, but a companion.

.....
Kein tägliches Examen, sondern ein Begleiter.

So today, your only action is this.

.....
Also ist heute deine einzige Handlung dies.

Listen to English.

.....
Höre Englisch.

Do not measure.

.....
Misse nicht.

Do not evaluate.

.....
Beurteile nicht.

Just listen and trust that something is happening, even if you cannot see it yet.

.....
Höre einfach zu und vertraue darauf, dass etwas passiert, auch wenn du es noch nicht sehen kannst.

That is all for today.

.....
Das ist alles für heute.

We will continue tomorrow, slowly.

.....

Wir machen morgen weiter, langsam.