

VOCABULARY · EPISODE 41

Day 3 of Calm English

Key words & expressions · English + Deutsch

10 words

Your English Toolbox

1

to appreciate

wertschätzen · den Wert von etwas erkennen

DEF

to recognise the value or quality of something and feel grateful for it; to understand the importance of something fully

Appreciate sits between 'notice' and 'love' — it implies awareness and gratitude. In language learning, appreciating small progress prevents the discouragement that kills long-term learning.

DE

Den Wert oder die Qualität von etwas erkennen und sich dafür dankbar fühlen.

Liegt zwischen 'bemerken' und 'lieben' — impliziert Bewusstsein und Dankbarkeit.

Appreciate every small step — they add up to something enormous over time.

Appreciate every small step — they add up to something enormous over time. -> Wertschätze jeden kleinen Schritt — sie summieren sich mit der Zeit zu etwas Enormem.

She began to appreciate the beauty of English when she stopped comparing it to her native language.

She began to appreciate the beauty of English when she stopped comparing it to her native language. -> Sie begann, den Wert der Schönheit des Englischen zu erkennen, als sie aufhörte, es mit ihrer Muttersprache zu vergleichen.

2

a silver lining

das Positive daran · der Silberstreifen am Horizont

DEF

the positive or hopeful aspect of an otherwise difficult or negative situation

Silver lining comes from the proverb 'every cloud has a silver lining' — even the worst situations contain something good if you look for it. A key phrase for resilience and positive reframing.

DE

Der positive oder hoffnungsvolle Aspekt einer ansonsten schwierigen oder negativen Situation.

Kommt vom Sprichwort 'jede Wolke hat einen Silberstreifen'.

The silver lining of struggling with grammar is that you never forget the rules you fight hard to learn.

The silver lining of struggling with grammar is that you never forget the rules you fight hard to learn. -> Das Positive daran, mit Grammatik zu kämpfen, ist, dass man die Regeln nie vergisst, die man hart erlernt hat.

Even a bad week of English practice has a silver lining — at least you showed up.

Even a bad week of English practice has a silver lining — at least you showed up. -> Sogar eine schlechte Woche Englischübung hat ihren Silberstreifen am Horizont — zumindest warst du dabei.

3

to look on the bright side

die positive Seite sehen · das Beste aus einer Situation sehen

DEF

to choose to focus on positive aspects of a situation rather than negative ones

Look on the bright side is the English idiom for deliberate optimism — choosing positivity when things are hard. In language learning, every mistake has a bright side: you found a gap, you learned something new. This is the phrase for that attitude.

DE

Sich bewusst auf positive Aspekte einer Situation konzentrieren statt auf negative.

Das englische Idiom für bewussten Optimismus — Positivität wählen, wenn es schwer ist.

Even when learning is slow, look on the bright side — every day you practise is a day you are ahead of yesterday.

Even when learning is slow, look on the bright side — every day you practise is a day you are ahead of yesterday. -> Auch wenn das Lernen langsam ist, sieh die positive Seite — jeder Tag, an dem du übst, ist ein Tag weiter als gestern.

She looked on the bright side when she forgot a word mid-sentence — it gave her a chance to describe it creatively.

She looked on the bright side when she forgot a word mid-sentence — it gave her a chance to describe it creatively. -> Sie sah das Beste aus der Situation, als sie mitten im Satz ein Wort vergaß — es gab ihr die Chance, es kreativ zu beschreiben.

4

to bounce back

sich erholen · zurückkommen und stärker werden

DEF

to recover quickly and successfully from a setback, difficulty, or disappointment

Bounce back is an energetic, resilience phrase. It captures the way that setbacks do not have to be permanent — you can recover, return, and even come back stronger. Essential vocabulary for discussing learning challenges and resilience in English.

DE

Sich schnell und erfolgreich von einem Rückschlag, einer Schwierigkeit oder Enttäuschung erholen.

Energetische Resilienzphrase. Rückschläge müssen nicht dauerhaft sein — man kann sich erholen und stärker zurückkommen.

Every learner has bad weeks — what matters is how fast you bounce back and get back to the language.

Every learner has bad weeks — what matters is how fast you bounce back and get back to the language. -> Jeder Lernende hat schlechte Wochen — was zählt, ist, wie schnell du dich erholst und zur Sprache zurückkehrst.

She had a discouraging conversation in English but bounced back the next day with renewed determination.

She had a discouraging conversation in English but bounced back the next day with renewed determination. -> Sie hatte ein entmutigendes englisches Gespräch, erholte sich aber am nächsten Tag mit erneuerter Entschlossenheit.

5

to turn something around

etwas umkehren · eine negative Situation wenden

DEF

to change a negative or failing situation into a positive or successful one

Turn something around is the verb of transformation — you take what was going wrong and redirect it. In language learning, turning things around means changing a bad habit, a wrong approach, or a losing streak into something that works.

DE

Eine negative oder scheiternde Situation in eine positive oder erfolgreiche verwandeln.

Das Verb der Transformation — du nimmst, was schief läuft, und lenkst es um.

She turned her English plateau around by switching from passive listening to active speaking every day.

She turned her English plateau around by switching from passive listening to active speaking every day. -> Sie wendete ihr Englischplateau, indem sie täglich von passivem Hören zu aktivem Sprechen wechselte.

If your studying feels stuck, the power to turn it around is entirely in your hands.

If your studying feels stuck, the power to turn it around is entirely in your hands. -> Wenn dein Lernen feststeckt, liegt die Kraft, es umzukehren, vollständig in deinen Händen.

6

to see the good in something

das Gute in etwas sehen · das Positive in jeder Situation finden

DEF

to notice and focus on positive qualities even in an imperfect or difficult situation

See the good in something is the daily practice of appreciation — broader than silver linings, it is the habit of looking for what is valuable rather than what is wrong. Applied to English, you see the good in every awkward moment as data, not failure.

DE

Positive Qualitäten auch in einer unvollkommenen oder schwierigen Situation bemerken und sich darauf konzentrieren.

Die tägliche Übung der Wertschätzung — die Gewohnheit, nach dem zu suchen, was wertvoll ist statt was falsch ist.

Try to see the good in every difficult conversation — you walked in nervous and you walked out with experience.

Try to see the good in every difficult conversation — you walked in nervous and you walked out with experience. -> Versuche, das Gute in jedem schwierigen Gespräch zu sehen — du gingst nervös rein und kamst mit Erfahrung heraus.

She made a point of seeing the good in every lesson, even the ones that felt frustrating.

She made a point of seeing the good in every lesson, even the ones that felt frustrating. -> Sie legte großen Wert darauf, das Positive in jeder Stunde zu sehen, auch in den frustrierenden.

7 a setback

ein Rückschlag · ein vorübergehendes Hindernis

DEF

a problem or difficulty that delays progress or makes things worse temporarily

Setback is essential vocabulary for any learner — it names the experience of going backwards, being stuck, or hitting a wall. Knowing the word means you can name the experience without catastrophising it. A setback is temporary; it is not the end.

DE

Ein Problem oder eine Schwierigkeit, die den Fortschritt vorübergehend verzögert oder die Dinge verschlechtert.

Wesentliches Vokabular für jeden Lernenden — benennt die Erfahrung des Zurückgehens oder Feststeckens.

Every setback in language learning is a sign that you are pushing beyond your comfort zone.

Every setback in language learning is a sign that you are pushing beyond your comfort zone. -> Jeder Rückschlag beim Sprachenlernen ist ein Zeichen, dass du über deine Komfortzone hinausgehst.

Her biggest setback was losing confidence after a bad week, but she recovered and came back stronger.

Her biggest setback was losing confidence after a bad week, but she recovered and came back stronger. -> Ihr größter Rückschlag war der Verlust des Selbstvertrauens nach einer schlechten Woche, aber sie erholte sich und kam stärker zurück.

8 resilience

Resilienz · die Fähigkeit, Schwierigkeiten zu überwinden

DEF

the ability to recover from difficulties, adapt to setbacks, and keep going despite challenges

Resilience is not the absence of difficulty — it is the ability to move through difficulty without breaking. For English learners, resilience means continuing to show up for the language on the hard days, the boring days, the embarrassing days. It is what separates those who reach fluency from those who stop.

DE

Die Fähigkeit, sich von Schwierigkeiten zu erholen, sich an Rückschläge anzupassen und trotz Herausforderungen weiterzumachen.

Nicht das Fehlen von Schwierigkeit — es ist die Fähigkeit, durch Schwierigkeit zu gehen ohne zu brechen.

Resilience in language learning means showing up even on the days when nothing seems to stick.

Resilience in language learning means showing up even on the days when nothing seems to stick. -> Resilienz beim Sprachenlernen bedeutet, auch an den Tagen aufzutauchen, an denen nichts zu haften scheint.

Her resilience was what made the difference — she failed, reset, and kept going, every single time.

Her resilience was what made the difference — she failed, reset, and kept going, every single time. -> Ihre Resilienz war es, die den Unterschied machte — sie scheiterte, startete neu und machte weiter, jedes Mal.

9

to keep your chin up

den Kopf nicht hängen lassen · Mut behalten

DEF

to remain optimistic and cheerful during a difficult time

Keep your chin up is a classic piece of British encouragement — the image is of holding your head up proudly rather than looking down in defeat. It is what you say to a friend who is struggling. In English culture, it is warm, direct, and personal.

DE

Während einer schwierigen Zeit optimistisch und fröhlich bleiben.

Klassische britische Ermutigung — das Bild ist, den Kopf stolz oben zu halten statt nach unten in Niederlage zu schauen.

Keep your chin up — language plateaus are normal, and you will get through this one just like you got through the last.

Keep your chin up — language plateaus are normal, and you will get through this one just like you got through the last. -> Lass den Kopf nicht hängen — Sprachplateaus sind normal, und du wirst dieses überwinden genauso wie das letzte.

She told herself to keep her chin up every morning before practice, and it genuinely helped.

She told herself to keep her chin up every morning before practice, and it genuinely helped. -> Sie sagte sich jeden Morgen vor dem Üben, Mut zu behalten, und es half wirklich.

10

to draw strength from something

Kraft aus etwas schöpfen · Stärke aus etwas ziehen

DEF

to find motivation, courage, or energy from a source — a memory, a person, a belief

Draw strength from is a metaphor of extraction — you pull something valuable out of a resource. In language learning, you draw strength from progress you have made, from people who believe in you, from moments of real connection in the language. Very useful for motivational English.

DE

Motivation, Mut oder Energie aus einer Quelle finden — eine Erinnerung, eine Person, ein Glaube.

Metapher der Extraktion — man zieht etwas Wertvolles aus einer Ressource.

Draw strength from how far you have come — not from how far you still have to go.

Draw strength from how far you have come — not from how far you still have to go. -> Schöpfe Kraft daraus, wie weit du gekommen bist — nicht davon, wie weit du noch gehen musst.

She drew strength from the memory of the first time she had a full conversation in English without stopping.

She drew strength from the memory of the first time she had a full conversation in English without stopping. -> Sie schöpfte Kraft aus der Erinnerung an das erste Mal, als sie ein vollständiges Gespräch auf Englisch ohne Unterbrechung führte.