

TRANSCRIPT · EPISODE 42

# Day 4 of Calm English

Line-by-line · English + Deutsch

58 lines

Your English Toolbox

Welcome to 7 Days of Calm English, a new way to start your English year.

Willkommen zu 7 Tagen ruhigem Englisch, einer neuen Art, dein Englischjahr zu beginnen.

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

Eine kurze Episode, eine Idee, ein sanfter Neustart, kein Lernen, kein Druck, nur Zuhören.

Today, we will talk about one small daily listening habit, a habit that actually works.

Heute werden wir über eine kleine tägliche Hörgewohnheit sprechen, eine Gewohnheit, die tatsächlich funktioniert.

Not a big plan, not a strict schedule, just one small moment.

Kein großer Plan, kein strenger Zeitplan, nur ein kleiner Moment.

Every day, many learners believe progress comes from long sessions.

Jeden Tag glauben viele Lernende, dass Fortschritt aus langen Sitzungen kommt.

One hour, two hours, a lot of effort, but these sessions are hard to

Eine Stunde, zwei Stunden, viel Aufwand, aber diese Sitzungen sind schwer zu

repeat.

wiederholen.

And what is hard to repeat does not become a habit.

Und was schwer zu wiederholen ist, wird keine Gewohnheit.

Language grows through regular contact, not through intensity.

Sprache wächst durch regelmäßigen Kontakt, nicht durch Intensität.

Think about this situation.

Denk an diese Situation.

You plan to study English for one hour, you feel tired, you postpone it, and then you feel guilty.

.....  
Du planst, eine Stunde Englisch zu lernen, fühlst dich müde, schiebst es auf und fühlst dich dann schuldig.

This cycle is very common and very discouraging.

.....  
Dieser Zyklus ist sehr häufig und sehr entmutigend.

It slowly breaks motivation.

.....  
Er bricht langsam die Motivation.

Now imagine something different.

.....  
Stell dir jetzt etwas anderes vor.

You decide to listen for just a few minutes, while making coffee, while walking, while resting.

.....  
Du entscheidest dich, nur ein paar Minuten zuzuhören, während du Kaffee machst, während du spazieren gehst, während du dich ausruhst.

There is no pressure, there

.....  
Es gibt keinen Druck, es

is no preparation.

.....  
gibt keine Vorbereitung.

You simply press play.

.....  
Du drückst einfach auf Play.

This small action is easy to repeat, and repetition is more powerful than effort.

.....  
Diese kleine Handlung ist leicht zu wiederholen, und Wiederholung ist mächtiger als Aufwand.

When listening becomes easy, you return naturally.

.....  
Wenn Zuhören einfach wird, kehrst du ganz natürlich zurück.

And returning is what builds familiarity.

.....  
Und das Zurückkehren ist es, was Vertrautheit aufbaut.

Familiarity is what builds confidence.

.....  
Vertrautheit ist es, was Selbstvertrauen aufbaut.

A daily habit does not need motivation, it needs simplicity.

.....  
Eine tägliche Gewohnheit braucht keine Motivation, sie braucht Einfachheit.

Something so small that resistance disappears.

.....  
Etwas so Kleines, dass der Widerstand verschwindet.

Something that fits into your life.

.....  
Etwas, das in dein Leben passt.

Not something that competes with it.

.....  
Nicht etwas, das damit konkurriert.

Let me give you a simple example.

.....  
Lass mich dir ein einfaches Beispiel geben.

Imagine you listen to English every

.....  
Stell dir vor, du hörst jeden

morning for five minutes.

.....  
Morgen fünf Minuten Englisch.

Not to learn, not to improve, just to hear the language.

.....  
Nicht um zu lernen, nicht um dich zu verbessern, nur um die Sprache zu hören.

After a few days, English feels less distant.

.....  
Nach ein paar Tagen fühlt sich Englisch weniger fern an.

After a few weeks, it feels familiar.

.....  
Nach ein paar Wochen fühlt es sich vertraut an.

And familiarity changes everything.

.....  
Und Vertrautheit verändert alles.

This is why short, daily listening works.

.....  
Deshalb funktioniert kurzes, tägliches Zuhören.

It lowers the barrier, it removes pressure, it creates continuity.

.....  
Es senkt die Hürde, es nimmt den Druck weg, es schafft Kontinuität.

And continuity is the real engine of learning.

Und Kontinuität ist der echte Motor des Lernens.

Today, I invite you to choose one small listening moment.

Heute lade ich dich ein, einen kleinen Hörmoment auszuwählen.

Just one.

Nur einen.

It can be in the morning, in the afternoon,

Es kann am Morgen, am Nachmittag,

or in the evening.

oder am Abend sein.

The time does not matter.

Die Zeit spielt keine Rolle.

The regularity does.

Die Regelmäßigkeit zählt.

Do not measure this habit.

Miss diese Gewohnheit nicht.

Do not judge it.

Beurteile sie nicht.

Do not try to optimize it.

Versuche nicht, sie zu optimieren.

Simply repeat it.

Wiederhole sie einfach.

Day after day, even on tired days.

Tag für Tag, auch an müden Tagen.

Especially on tired days.

Besonders an müden Tagen.

Motivation often comes after action.

.....  
Motivation kommt oft nach der Handlung.

Not before.

.....  
Nicht davor.

When listening becomes part of your routine, motivation appears quietly, without forcing, without effort.

.....  
Wenn Zuhören Teil deiner Routine wird, erscheint die Motivation leise, ohne Zwang, ohne Aufwand.

This is how habits grow.

.....  
So wachsen Gewohnheiten.

So today, your only action is this.

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

Choose one small, daily listening moment.

.....  
Wähle einen kleinen, täglichen Hörmoment.

Keep it simple, keep it light, and repeat it tomorrow.

.....  
Halte es einfach, halte es leicht und wiederhole es morgen.

And the day after, trust the process.

.....  
Und am Tag danach, vertraue dem Prozess.

That is all for today.

.....  
Das ist alles für heute.

We will continue tomorrow, slowly.

.....  
Wir machen morgen weiter, langsam.