

VOCABULARY · EPISODE 42

Day 4 of Calm English

Key words & expressions · English + Deutsch

10 words

Your English Toolbox

1

to sit with something**etwas aushalten · bei etwas bleiben ohne zu flüchten**

DEF

to stay with a difficult feeling, idea, or situation without immediately trying to fix or change it; to allow yourself to experience it fully

Sitting with something is a mindfulness concept — instead of reacting, you stay present with discomfort. In language learning, sitting with not-understanding is more productive than panicking.

DE

Bei einem schwierigen Gefühl, einer Idee oder Situation bleiben, ohne sofort zu versuchen, es zu reparieren oder zu verändern.

Ein Achtsamkeitskonzept — anstatt zu reagieren, bleibst du präsent mit dem Unbehagen.

When a word confuses you, sit with it — read around it and let the meaning emerge.

When a word confuses you, sit with it — let the meaning emerge. -> Wenn ein Wort dich verwirrt, halte es aus — lass die Bedeutung auftauchen.

Learning to sit with the discomfort of not knowing is a superpower in language learning.

Learning to sit with the discomfort of not knowing is a superpower in language learning. -> Lernen, das Unbehagen des Nichtwissens auszuhalten, ist eine Superkraft beim Sprachenlernen.

2

to make peace with**Frieden schließen mit · etwas annehmen und loslassen**

DEF

to accept something difficult or uncomfortable and stop fighting against it; to reach a state of inner calm about something you cannot control

Making peace with is the gentle resolution — not giving up, but releasing the war inside yourself. Language learners who make peace with their accent, their mistakes, and their pace progress fastest.

DE

Etwas Schwieriges oder Unangenehmes akzeptieren und aufhören, dagegen zu kämpfen.

Die sanfte Lösung — nicht aufgeben, sondern den inneren Krieg loslassen.

Make peace with your accent — it is part of who you are, not a mistake to fix.

Make peace with your accent — it is part of who you are, not a mistake to fix. -> Schließe Frieden mit deinem Akzent — er ist Teil von dir, kein Fehler, den du beheben musst.

Once she made peace with not understanding everything, listening became enjoyable.

Once she made peace with not understanding everything, listening became enjoyable. -> Als sie etwas annehmen und loslassen konnte, wurde Zuhören angenehm.

3

to accept something

etwas akzeptieren · etwas so annehmen wie es ist

DEF

to acknowledge and come to terms with something as it is — not necessarily liking it, but stopping the fight against it

Accept is different from 'like' or 'agree with'. You can accept that learning is hard without liking it.

Acceptance is the beginning of calm — the moment you stop wasting energy fighting a fact, you free that energy for action. Very important in mindset vocabulary.

DE

Etwas anerkennen und sich damit abfinden wie es ist — nicht unbedingt mögen, aber den Kampf dagegen aufhören.

Anders als 'mögen' oder 'zustimmen'. Akzeptanz ist der Beginn der Ruhe — man hört auf, Energie gegen eine Tatsache zu verschwenden.

Accept that mistakes are part of the process — fighting that truth only slows you down.

Accept that mistakes are part of the process — fighting that truth only slows you down. -> Akzeptiere, dass Fehler Teil des Prozesses sind — gegen diese Wahrheit zu kämpfen verlangsamt dich nur.

She accepted that she was not fluent yet and, paradoxically, this acceptance made her more relaxed and more effective.

She accepted that she was not fluent yet and, paradoxically, this acceptance made her more relaxed and more effective. -> Sie akzeptierte, dass sie noch nicht fließend war, und paradoxerweise machte sie diese Akzeptanz entspannter und effektiver.

4

to let feelings pass

Gefühle vorbeiziehen lassen · ein Gefühl bestehen lassen ohne darauf zu reagieren

DEF

to allow an emotion to exist without acting on it, trusting that it will fade naturally

Let feelings pass is a mindfulness concept — emotions are not emergencies. When you feel embarrassed after making an error in English, that feeling will pass if you let it. Acting on it (stopping, apologising excessively) prolongs it. Simply letting it pass is the healthier response.

DE

Eine Emotion existieren lassen ohne darauf zu reagieren, vertrauend darauf, dass sie natürlich nachlässt.

Achtsamkeitskonzept — Emotionen sind keine Notfälle. Auf Unbehagen zu reagieren verlängert es.

When embarrassment comes up in English, let the feeling pass — it is information, not a stop sign.

When embarrassment comes up in English, let the feeling pass — it is information, not a stop sign. -> Wenn Peinlichkeit auf Englisch auftaucht, lass das Gefühl vorbeiziehen — es ist eine Information, kein Stoppschild.

She learned to let her feelings of frustration pass without quitting, and the frustration always did.

She learned to let her feelings of frustration pass without quitting, and the frustration always did. -> Sie lernte, ihre Frustrationsgefühle vorbeiziehen zu lassen ohne aufzugeben, und die Frustration tat es immer.

5

to give yourself permission

sich selbst erlauben · sich die Erlaubnis geben

DEF

to consciously decide that something is acceptable — that you are allowed to rest, to make mistakes, to not be perfect

Give yourself permission is the act of removing self-imposed restrictions. Many language learners wait for someone else to tell them they are good enough. But fluency starts with permission — to speak imperfectly, to try and fail, to begin before you are ready.

DE

Bewusst entscheiden, dass etwas akzeptabel ist — dass man sich erlauben darf zu ruhen, Fehler zu machen, nicht perfekt zu sein.

Der Akt, selbst auferlegte Beschränkungen zu entfernen. Fließfähigkeit beginnt mit Erlaubnis.

Give yourself permission to speak imperfect English — nobody is judging you as harshly as you judge yourself.

Give yourself permission to speak imperfect English — nobody is judging you as harshly as you judge yourself. -> Gib dir die Erlaubnis, unvollkommenes Englisch zu sprechen — niemand urteilt so hart über dich wie du über dich selbst.

She gave herself permission to pause before answering in English, and it made her seem more thoughtful, not less confident.

She gave herself permission to pause before answering in English, and it made her seem more thoughtful, not less confident. -> Sie gab sich die Erlaubnis, vor dem Antworten auf Englisch zu pausieren, und das ließ sie nachdenklicher wirken, nicht weniger selbstbewusst.

6

to come to terms with something

sich mit etwas abfinden · etwas schwieriges akzeptieren lernen

DEF

to gradually accept and adjust to a difficult situation or truth that cannot be changed

Come to terms with something is the process word for acceptance — it is not instant, it takes time. You come to terms with your level, your progress speed, your current limitations. It implies a journey of understanding, not a sudden decision.

DE

Allmählich eine schwierige Situation oder Wahrheit akzeptieren und sich anpassen, die nicht geändert werden kann.

Das Prozesswort für Akzeptanz — nicht sofort, braucht Zeit. Impliziert eine Reise des Verständnisses.

She had to come to terms with the fact that fluency takes years, not months — and when she did, the pressure lifted.

She had to come to terms with the fact that fluency takes years, not months — and when she did, the pressure lifted. -> Sie musste sich damit abfinden, dass Fließfähigkeit Jahre braucht, nicht Monate — und als sie es tat, hob sich der Druck.

Coming to terms with your current English level is the starting point for real, sustainable improvement.

Coming to terms with your current English level is the starting point for real, sustainable improvement. -> Sich mit dem aktuellen Englischniveau abzufinden ist der Ausgangspunkt für echte, nachhaltige Verbesserung.

7 to hold space for something

Raum halten · emotionalen Raum für etwas schaffen

DEF

to allow time, attention, and emotional room for a feeling, experience, or person without trying to fix it

Hold space is modern and mindful — it means being present without trying to solve, judge, or rush. In English learning, you hold space for confusion (instead of panicking), for slowness (instead of forcing), and for feelings of embarrassment (instead of stopping). A beautiful concept worth knowing.

DE

Zeit, Aufmerksamkeit und emotionalen Raum für ein Gefühl, Erfahrung oder Person lassen ohne zu versuchen, es zu beheben.

Modern und achtsam — bedeutet präsent sein ohne zu lösen, urteilen oder eilen.

Hold space for the uncertainty — not knowing a word is just a gap waiting to be filled.

Hold space for the uncertainty — not knowing a word is just a gap waiting to be filled. -> Halte Raum für die Unsicherheit — ein Wort nicht zu kennen ist nur eine Lücke, die darauf wartet gefüllt zu werden.

Her teacher held space for the students' confusion without rushing to explain — and the understanding came naturally.

Her teacher held space for the students' confusion without rushing to explain — and the understanding came naturally. -> Ihre Lehrerin hielt Raum für die Verwirrung der Schüler ohne sich zu beeilen zu erklären — und das Verständnis kam natürlich.

8 to find closure

Abschluss finden · mit etwas Schmerzhaftem abschließen

DEF

to reach a sense of resolution or acceptance about something that was difficult, unresolved, or painful

Closure is not about forgetting — it is about reaching a point where you can move forward. In English learning, closure means accepting an old approach that did not work and consciously choosing to move on. Widely used in British and American English for emotional resolution.

DE

Ein Gefühl der Auflösung oder Akzeptanz über etwas Schwieriges, Ungelöstes oder Schmerzhaftes erreichen.

Nicht vergessen — es geht darum, einen Punkt zu erreichen, von dem aus man vorwärtsgehen kann.

She found closure by writing about the years she spent afraid to speak English — and then she moved on.

She found closure by writing about the years she spent afraid to speak English — and then she moved on. -> Sie fand Abschluss, indem sie über die Jahre schrieb, die sie damit verbrachte, Angst vor dem Englischsprechen zu haben — und dann machte sie weiter.

Finding closure on a bad learning period means naming what went wrong and deciding not to carry it forward.

Finding closure on a bad learning period means naming what went wrong and deciding not to carry it forward. -> Abschluss über eine schlechte Lernphase zu finden bedeutet zu benennen, was schiefgelaufen ist, und zu entscheiden, es nicht mitzuschleppen.

9

to be at ease

sich wohlfühlen · entspannt und frei von Angst in einer Situation sein

DEF

to feel comfortable, relaxed, and free from anxiety in a situation

At ease is the state you are working towards in English — not fluency in the abstract, but actual physical and psychological comfort when using the language. When you are at ease in English, the grammar comes naturally, the words flow, and the connection is real.

DE

Sich in einer Situation wohl, entspannt und frei von Angst fühlen.

Der Zustand, auf den man beim Englischlernen hinarbeitet — nicht Fließfähigkeit im Abstrakten, sondern echter Komfort beim Sprachgebrauch.

The goal of language learning is not perfection — it is being at ease in the language.

The goal of language learning is not perfection — it is being at ease in the language. -> Das Ziel des Sprachenlernens ist nicht Perfektion — es ist sich in der Sprache wohl zu fühlen.

She finally felt at ease in English after years of study, and the difference in how she carried herself was visible to everyone.

She finally felt at ease in English after years of study, and the difference in how she carried herself was visible to everyone. -> Sie fühlte sich nach Jahren des Studiums endlich wohl auf Englisch, und der Unterschied in ihrer Haltung war für alle sichtbar.

10

to sit with discomfort

mit dem Unbehagen sitzen bleiben · sich dem Unbehagen stellen

DEF

to tolerate and remain present with an uncomfortable feeling rather than escaping or suppressing it

Sit with discomfort is the advanced version of emotional acceptance — not just letting feelings pass, but actively remaining in them. In English speaking, this means not switching to your native language, not going silent, not stopping — but staying in the discomfort and working through it.

DE

Ein unangenehmes Gefühl tolerieren und präsent bleiben anstatt zu entkommen oder es zu unterdrücken.

Die fortgeschrittene Version emotionaler Akzeptanz — aktiv in unangenehmen Gefühlen bleiben statt zu entkommen.

Learn to sit with the discomfort of not knowing a word — that discomfort is what drives vocabulary growth.

Learn to sit with the discomfort of not knowing a word — that discomfort is what drives vocabulary growth. -> Lerne, mit dem Unbehagen des Nichtwissens eines Wortes zu sitzen — dieses Unbehagen ist es, was das Vokabelwachstum antreibt.

She sat with the discomfort of speaking slowly and discovered that her listeners were more patient than she expected.

She sat with the discomfort of speaking slowly and discovered that her listeners were more patient than she expected. -> Sie blieb mit dem Unbehagen des langsamen Sprechens und entdeckte, dass ihre Zuhörer geduldiger waren als erwartet.