

TRANSCRIPT · EPISODE 43

Day 5 of Calm English

Line-by-line · English + Deutsch

161 lines

Your English Toolbox

Welcome to 7 Days of Calm English, a new way to start your English year, one short episode, one idea, one gentle reset.

Willkommen zu 7 Tagen ruhigem Englisch, einer neuen Art, dein Englisch-Jahr zu beginnen, eine kurze Episode, eine Idee, ein sanfter Neustart.

No studying, no pressure, just listening.

Kein Lernen, kein Druck, einfach nur Zuhören.

Today is day 5, and today we talk about a moment that scares many learners.

Heute ist Tag 5, und heute sprechen wir über einen Moment, der viele Lernende ängstigt.

The moment English becomes harder, the moment listening feels heavier, the moment you feel less confident than yesterday.

Der Moment, in dem Englisch schwieriger wird, der Moment, in dem das Zuhören schwerer erscheint, der Moment, in dem du dich weniger sicher fühlst als gestern.

If you have felt this, you are not alone, and nothing is wrong.

Wenn du das erlebt hast, bist du nicht allein, und es ist nichts falsch.

Many learners believe one simple

Viele Lernende glauben an eine einfache

idea.

Idee.

If English feels harder, I am getting worse.

Wenn Englisch schwieriger erscheint, werde ich schlechter.

If English feels harder, my method stopped working.

Wenn Englisch schwieriger erscheint, hat meine Methode aufgehört zu funktionieren.

If English feels harder, I am failing.

Wenn Englisch schwieriger erscheint, scheitere ich.

This belief is common, and it creates panic, and panic makes people quit.

Dieser Glaube ist weit verbreitet, und er erzeugt Panik, und Panik bringt Menschen dazu, aufzugeben.

Today, I want to give you a different interpretation.

Heute möchte ich dir eine andere Interpretation geben.

When English feels harder, you may be doing the right thing.

Wenn Englisch schwieriger erscheint, machst du vielleicht das Richtige.

Not always, but very often.

Nicht immer, aber sehr oft.

Because difficulty is not only a problem, difficulty is also a signal.

Denn Schwierigkeit ist nicht nur ein Problem, Schwierigkeit ist auch ein Signal.

Think about any real skill in

Denk an jede echte Fähigkeit im

life.

Leben.

If you lift a heavier weight, it feels harder.

Wenn du ein schwereres Gewicht hebst, fühlt es sich schwieriger an.

If you learn a new song on the piano, it feels harder.

Wenn du ein neues Lied auf dem Klavier lernst, fühlt es sich schwieriger an.

If you drive in a new city, it feels harder.

Wenn du in einer neuen Stadt fährst, fühlt es sich schwieriger an.

Harder does not mean worse.

Schwieriger bedeutet nicht schlechter.

Harder often means new.

Schwieriger bedeutet oft neu.

Harder often means growth works in the same way.

Schwieriger bedeutet oft, dass Wachstum auf die gleiche Weise funktioniert.

Sometimes English feels easy, because you are familiar with it.

Manchmal fühlt sich Englisch einfach an, weil du damit vertraut bist.

You know the topic, you know the speaker, you know the rhythm.

Du kennst das Thema, du kennst den Sprecher, du kennst den Rhythmus.

You have heard similar phrases before.

Du hast ähnliche Phrasen schon gehört.

Familiarity is

Vertrautheit ist

beautiful.

schön.

Familiarity builds confidence.

Vertrautheit schafft Vertrauen.

But familiarity is not the same as progress.

Aber Vertrautheit ist nicht dasselbe wie Fortschritt.

Progress usually appears when something changes.

Fortschritt zeigt sich normalerweise, wenn sich etwas ändert.

A new accent, a new speed, a new story, a new set of words.

Ein neuer Akzent, eine neue Geschwindigkeit, eine neue Geschichte, ein neuer Wortschatz.

A new kind of sentence.

Eine neue Art von Satz.

When that change happens, the brain needs time.

Wenn diese Veränderung eintritt, braucht das Gehirn Zeit.

And that time can feel uncomfortable.

Und diese Zeit kann unangenehm sein.

That discomfort can feel like failure.

.....
Dieses Unbehagen kann sich wie ein Misserfolg anfühlen.

But it is often the opposite.

.....
Aber es ist oft das Gegenteil.

Let me give you a clear example.

.....
Lass mich dir ein klares Beispiel geben.

Imagine you always listen to slow English.

.....
Stell dir vor, du hörst immer langsames Englisch.

You feel calm,

.....
Du fühlst dich ruhig,

you feel safe.

.....
du fühlst dich sicher.

You understand a lot.

.....
Du verstehst viel.

Then one day you listen to a faster voice.

.....
Dann hörst du eines Tages eine schnellere Stimme.

You miss words, you lose sentences, you feel tension.

.....
Du verpasst Wörter, du verlierst Sätze, du fühlst Spannung.

And your mind says, I cannot do this.

.....
Und dein Verstand sagt: Ich kann das nicht.

But what is really happening?

.....
Aber was passiert wirklich?

Your brain is meeting a new layer of English.

.....
Dein Gehirn trifft auf eine neue Ebene des Englischen.

Your brain is adjusting.

.....
Dein Gehirn passt sich an.

Your brain is learning.

.....
Dein Gehirn lernt.

Here is another example.

.....
Hier ist ein weiteres Beispiel.

Imagine you understand stories about daily life.

.....
Stell dir vor, du verstehst Geschichten über das tägliche Leben.

Shopping, routines, simple conversations.

.....
Einkaufen, Routinen, einfache Gespräche.

Then you listen to an episode about emotions.

.....
Dann hörst du eine Episode über Emotionen.

Or identity.

.....
Oder Identität.

Or relationships.

.....
Oder Beziehungen.

The words are more subtle.

.....
Die Wörter sind subtiler.

The sentences are more complex.

.....
Die Sätze sind komplexer.

And suddenly you feel lost.

.....
Und plötzlich fühlst du dich verloren.

This does not mean you went backwards.

.....
Das bedeutet nicht, dass du zurückgegangen bist.

It means you touched a deeper layer.

.....
Es bedeutet, dass du eine tiefere Ebene berührt hast.

It means you moved forward into new territory.

.....
Es bedeutet, dass du in neues Gebiet vorgestoßen bist.

The danger is not difficulty.

.....
Die Gefahr ist nicht die Schwierigkeit.

The danger is the story you tell yourself about difficulty.

.....
Die Gefahr ist die Geschichte, die du dir selbst über die Schwierigkeit erzählst.

If you say, this is proof I am bad.

.....
Wenn du sagst, das ist der Beweis, dass ich schlecht bin.

You will stop.

.....
Wirst du aufhören.

If you say, this is proof it is working.

.....
Wenn du sagst, das ist der Beweis, dass es funktioniert.

You will continue.

.....
Wirst du weitermachen.

The same

.....
Die gleiche

difficulty.

.....
Schwierigkeit.

A different meaning.

.....
Eine andere Bedeutung.

A different future.

.....
Eine andere Zukunft.

So today I want to give you one powerful tool.

.....
Also möchte ich dir heute ein kraftvolles Werkzeug geben.

A tool you can use every time English feels hard.

.....
Ein Werkzeug, das du jedes Mal verwenden kannst, wenn sich Englisch schwer anfühlt.

It is simple.

.....
Es ist einfach.

It is calm.

.....
Es ist ruhig.

And it protects your progress.

.....
Und es schützt deinen Fortschritt.

Here is the tool.

.....
Hier ist das Werkzeug.

When English feels harder, ask one question.

.....
Wenn Englisch schwieriger erscheint, stelle eine Frage.

Am I still listening and staying present?

.....
Höre ich noch zu und bleibe ich präsent?

That is all.

.....
Das ist alles.

Not am I understanding everything.

.....
Nicht, verstehe ich alles.

Not am I performing well.

.....
Nicht, schneide ich gut ab.

Not is my level good today.

.....
Nicht, ist mein Niveau heute gut.

Only am I still here?

.....
Nur, bin ich noch hier?

Am I still listening?

.....
Höre ich noch zu?

Am I still staying present?

.....
Bleibe ich noch präsent?

If the answer is yes, you are doing the right thing.

.....
Wenn die Antwort ja ist, machst du das Richtige.

Continue.

.....
Mach weiter.

Stay with the voice.

.....
Bleib bei der Stimme.

Stay with the rhythm.

.....
Bleib beim Rhythmus.

Stay with the language.

.....
Bleib bei der Sprache.

You do not need to fix anything.

.....
Du musst nichts reparieren.

You do not need to change method today.

.....
Du musst heute nichts ändern.

You do not need to restart your plan.

.....
Du musst deinen Plan nicht neu starten.

If the answer is no, then you adjust gently.

.....
Wenn die Antwort nein ist, dann passe dich sanft an.

Not by quitting.

.....
Nicht durch Aufgeben.

Not by judging yourself.

.....
Nicht durch Selbstverurteilung.

But by making it lighter.

.....
Sondern indem du es leichter machst.

You choose an

.....
Du wählst eine

easier voice.

.....
einfachere Stimme.

You choose a shorter listening moment.

.....
Du wählst einen kürzeren Hörmoment.

You slow down the speed.

.....
Du verlangsamst die Geschwindigkeit.

You return to calm listening.

.....
Du kehrst zum ruhigen Zuhören zurück.

Then you try again tomorrow.

.....
Dann versuchst du es morgen wieder.

This is the key.

.....
Das ist der Schlüssel.

We do not escape difficulty forever.

.....
Wir entkommen der Schwierigkeit nicht für immer.

We visit it gently.

.....
Wir besuchen sie sanft.

We touch it.

.....
Wir berühren sie.

We stay present.

.....
Wir bleiben präsent.

And then we return to safety.

.....
Und dann kehren wir zur Sicherheit zurück.

This is how confidence is built.

.....
So wird Vertrauen aufgebaut.

Not by forcing.

.....
Nicht durch Zwang.

But by repeated contact.

.....
Sondern durch wiederholten Kontakt.

Many learners destroy progress by changing direction too fast.

.....
Viele Lernende zerstören Fortschritt, indem sie zu schnell die Richtung ändern.

One hard day happens.

.....
Ein harter Tag passiert.

And they change the method.

.....
Und sie ändern die Methode.

They change the podcast.

.....
Sie ändern den Podcast.

They change the plan.

.....
Sie ändern den Plan.

They change the goal.

.....
Sie ändern das Ziel.

They start again.

.....
Sie fangen wieder von vorne an.

Then again.

.....
Dann wieder.

Then again.

.....
Dann wieder.

And they never stay long enough for growth to appear.

.....
Und sie bleiben nie lange genug, damit Wachstum sichtbar wird.

So if English becomes harder, pause.

.....
Also, wenn Englisch schwieriger wird, mache eine Pause.

Do not panic.

.....
Keine Panik.

Do not judge.

.....
Kein Urteil.

Use the tool.

Benutze das Werkzeug.

Ask the question.

Stelle die Frage.

Am I still listening and staying present?

Höre ich noch zu und bleibe ich präsent?

If yes, stay.

Wenn ja, bleib.

If no, adjust gently and return.

Wenn nein, passe dich sanft an und kehre zurück.

I want to add something motivational here.

Ich möchte hier etwas Motivierendes hinzufügen.

You are not weak because English feels hard.

Du bist nicht schwach, weil Englisch schwer erscheint.

You are

Du bist

human.

menschlich.

Learning is not the straight line.

Lernen ist keine gerade Linie.

Some days feel clear.

Manche Tage fühlen sich klar an.

Some days feel foggy.

Manche Tage fühlen sich neblig an.

This is normal.

Das ist normal.

The people who improve are not the people who feel confident every day.

Die Menschen, die sich verbessern, sind nicht die, die sich jeden Tag sicher fühlen.

They are the people who return.

Sie sind die Menschen, die zurückkehren.

They are the people who stay present.

Sie sind die Menschen, die präsent bleiben.

They are the people who do not run away from one hard moment.

Sie sind die Menschen, die nicht vor einem schwierigen Moment davonlaufen.

So today, if English feels hard, I want you to feel proud.

Also, wenn Englisch heute schwer erscheint, möchte ich, dass du stolz bist.

Not because it is pleasant.

Nicht, weil es angenehm ist.

But because you are still here.

Sondern weil du immer noch hier bist.

Because you are still listening.

Weil du immer noch zuhörst.

Because you are building strength in a calm way.

Weil du auf ruhige Weise Stärke aufbaust.

This is real progress.

Das ist echter Fortschritt.

For today, your action is simple.

Für heute ist deine Handlung einfach.

The next time English feels harder, do not evaluate your level.

Das nächste Mal, wenn Englisch schwieriger erscheint, bewerte nicht dein Niveau.

Ask the one question.

Stelle die eine Frage.

Am I still listening and staying present?

.....
Höre ich noch zu und bleibe ich präsent?

And then, choose the calm next step.

.....
Und dann wähle den ruhigen nächsten Schritt.

Continue.

.....
Mach weiter.

Or adjust gently.

.....
Oder passe dich sanft an.

But do not quit.

.....
Aber gib nicht auf.

That is all for today.

.....
Das ist alles für heute.

You are doing better than you think.

.....
Du machst es besser, als du denkst.

We will continue tomorrow.

.....
Wir machen morgen weiter.

Slowly.

.....
Langsam.