

VOCABULARY · EPISODE 43

Day 5 of Calm English

Key words & expressions · English + Deutsch

10 words

Your English Toolbox

1

self-compassion

Selbstmitgefühl · Freundlichkeit mit sich selbst

DEF

treating yourself with the same kindness and understanding you would offer a good friend — especially when you make mistakes or face difficulties

Self-compassion is not self-pity or laziness — it is the practical choice that leads to faster recovery from failure. Research shows language learners with more self-compassion make more attempts and improve faster.

DE

Sich selbst mit derselben Freundlichkeit und dem Verständnis behandeln, das man einem guten Freund anbieten würde.

Selbstmitgefühl ist kein Selbstmitleid oder Faulheit — es ist die praktische Wahl.

Self-compassion means forgiving yourself for a bad lesson the way you'd forgive a friend.

Self-compassion means forgiving yourself for a bad lesson the way you'd forgive a friend. -> Selbstmitgefühl bedeutet, dir für eine schlechte Stunde zu vergeben, so wie du einem Freund vergeben würdest.

The inner critic gets quieter when you practise self-compassion every day.

The inner critic gets quieter when you practise self-compassion every day. -> Der innere Kritiker wird ruhiger, wenn du jeden Tag Freundlichkeit mit dir selbst übst.

2

to be kind to yourself

freundlich mit dir selbst sein · gut mit dir umgehen

DEF

to treat yourself with patience, gentleness, and understanding, particularly after a failure or difficult moment

Being kind to yourself is the antidote to perfectionism. Many language learners are harsher critics of themselves than they would ever be of others. This phrase is a daily practice, not a one-off act.

DE

Dich mit Geduld, Sanftheit und Verständnis behandeln, besonders nach einem Misserfolg.

Das Gegenmittel gegen Perfektionismus. Viele Sprachenlernende sind härtere Kritiker ihrer selbst als sie es jemals gegenüber anderen wären.

After a difficult conversation in English, be kind to yourself — it takes courage to try.

After a difficult conversation in English, be kind to yourself — it takes courage to try. -> Nach einem schwierigen Gespräch auf Englisch sei freundlich mit dir selbst — es braucht Mut zu versuchen.

The rule here is simple: be kind to yourself, keep showing up, and the English will come.

The rule here is simple: be kind to yourself, keep showing up, and the English will come. -> Die Regel hier ist einfach: sei gut mit dir, bleib dabei, und das Englisch wird kommen.

3

to forgive yourself

sich selbst vergeben · sich von Schuldgefühlen befreien

DEF

to release guilt or self-blame for past mistakes and allow yourself to move forward without carrying that weight

Forgive yourself is one of the most important phrases in emotional English vocabulary. Guilt for past mistakes — every learner has them — must be released before progress can happen. Language learning requires failure. Forgiving yourself for failing is what makes the next attempt possible.

DE

Schuld oder Selbstvorwürfe für vergangene Fehler loslassen und sich erlauben vorwärtszugehen ohne dieses Gewicht zu tragen.

Eine der wichtigsten Phrasen im emotionalen Englischvokabular. Schuld für vergangene Fehler muss gelöst werden, bevor Fortschritt passieren kann.

Forgive yourself for the years you did not study — they are gone, and now you are here.

Forgive yourself for the years you did not study — they are gone, and now you are here. -> Vergib dir für die Jahre, in denen du nicht gelernt hast — sie sind vorbei, und jetzt bist du hier.

She forgave herself for every embarrassing mistake she had ever made in English and started fresh.

She forgave herself for every embarrassing mistake she had ever made in English and started fresh. -> Sie vergab sich für jeden peinlichen Fehler, den sie je auf Englisch gemacht hatte, und begann von vorne.

4

to nurture something

pflegen · etwas mit konstanter Aufmerksamkeit fördern

DEF

to care for and encourage the development of something over time through consistent attention

Nurture is the opposite of forcing — you do not push, you feed. You nurture a skill by giving it regular, gentle attention. Nurturing your English means listening daily, reading often, speaking kindly to yourself about your progress.

DE

Für die Entwicklung von etwas über Zeit durch konstante Aufmerksamkeit sorgen und sie fördern.

Das Gegenteil von Erzwingen — man drängt nicht, man nährt. Dein Englisch pflegen bedeutet, ihm regelmäßige, sanfte Aufmerksamkeit zu schenken.

Nurture your English like a plant — small amounts of water every day, not a flood once a week.

Nurture your English like a plant — small amounts of water every day, not a flood once a week. -> Pflege dein Englisch wie eine Pflanze — kleine Mengen Wasser jeden Tag, keine Flut einmal pro Woche.

She nurtured her speaking confidence by starting with short sentences and slowly expanding what she dared to say.

She nurtured her speaking confidence by starting with short sentences and slowly expanding what she dared to say. -> Sie pflegte ihr Sprechvertrauen, indem sie mit kurzen Sätzen begann und langsam erweiterte, was sie sich zu sagen wagte.

5 inner voice

innere Stimme · der innere Dialog mit sich selbst

DEF

the internal narrative, self-talk, or commentary that runs in your mind as you go through experience

Inner voice is the key to understanding whether English learning is helping or hurting you psychologically. A harsh inner voice says 'I am terrible at this'; a compassionate inner voice says 'I am learning'. Changing the voice changes the experience entirely.

DE

Die interne Erzählung, das Selbstgespräch oder der Kommentar, der im Geist läuft während man Erfahrungen macht.

Schlüssel zum Verständnis, ob Englischlernen psychologisch hilft oder schadet.

The inner voice of a good English learner says: I do not know this yet — and that word yet is everything.

The inner voice of a good English learner says: I do not know this yet — and that word yet is everything. -> Die innere Stimme eines guten Englischlernenden sagt: Ich weiß das noch nicht — und dieses Wort 'noch' ist alles.

She noticed her inner voice became kinder as her English improved — and then she realised it was the kindness that caused the improvement.

She noticed her inner voice became kinder as her English improved — and then she realised it was the kindness that caused the improvement. -> Sie bemerkte, dass ihre innere Stimme freundlicher wurde, als ihr Englisch sich verbesserte — und dann erkannte sie, dass es die Freundlichkeit war, die die Verbesserung verursachte.

6 to be your own best friend

dein eigener bester Freund sein · sich selbst mit derselben Wärme behandeln wie jemandem dem man wichtig ist

DEF

to treat yourself with the same warmth, patience, and support you would offer to someone you truly care about

Be your own best friend is the practical instruction that follows self-compassion. Ask yourself: how would I speak to my best friend if they made this mistake? Then speak to yourself that way. This reframing is one of the most powerful mindset tools in English.

DE

Sich mit derselben Wärme, Geduld und Unterstützung behandeln, die man jemandem anbieten würde, um den man sich wirklich kümmert.

Die praktische Anweisung, die auf Selbstmitgefühl folgt.

Be your own best friend when you make mistakes in English — you deserve the same kindness you give to others.

Be your own best friend when you make mistakes in English — you deserve the same kindness you give to others. -> Sei dein eigener bester Freund wenn du Fehler auf Englisch machst — du verdienst dieselbe Freundlichkeit, die du anderen gibst.

She asked herself how her best friend would react if she forgot a word, and the answer made her laugh instead of cringe.

She asked herself how her best friend would react if she forgot a word, and the answer made her laugh instead of cringe. -> Sie fragte sich, wie ihr bester Freund reagieren würde, wenn sie ein Wort vergäße, und die Antwort ließ sie lachen statt zusammenzucken.

7 to embrace imperfection

Unvollkommenheit umarmen · Fehler als Teil des Wachstums willkommen heißen

DEF

to accept and even welcome flaws, errors, and incompleteness as a natural part of any growth process

Embrace imperfection is the antidote to perfectionism — the belief that you must be flawless before trying. In English learning, embracing imperfection means celebrating the attempt, not waiting for the perfect sentence. The imperfect sentence spoken is worth ten perfect ones never tried.

DE

Fehler, Unvollkommenheiten und Unvollständigkeit als natürlichen Teil jedes Wachstumsprozesses akzeptieren und sogar willkommen heißen.

Das Gegenmittel zu Perfektionismus.

Embrace imperfection in your English — every native speaker has verbal tics, pauses, and fillers too.

Embrace imperfection in your English — every native speaker has verbal tics, pauses, and fillers too. ->

Umarme Unvollkommenheit in deinem Englisch — auch jeder Muttersprachler hat verbale Tics, Pausen und Füllwörter.

She stopped waiting to speak perfectly and started embracing the imperfect, enthusiastic English she already had.

She stopped waiting to speak perfectly and started embracing the imperfect, enthusiastic English she already had. -> Sie hörte auf, auf perfektes Sprechen zu warten, und begann, das unvollkommene, enthusiastische Englisch zu umarmen, das sie bereits hatte.

8 to root for yourself

für sich selbst jubeln · sich selbst anfeuern

DEF

to support and cheer yourself on, especially when progress is slow or the task is difficult

Root for yourself takes the sports idiom 'rooting for your team' and applies it inward. You are the team. You are the player. In English, rooting for yourself means noticing wins, celebrating effort, and continuing to believe even when results are slow.

DE

Sich selbst unterstützen und anfeuern, besonders wenn der Fortschritt langsam ist oder die Aufgabe schwierig ist.

Nimmt das Sport-Idiom 'für dein Team jubeln' und wendet es nach innen an. Du bist das Team.

Root for yourself the way you root for your favourite team — with loyalty, passion, and belief even in hard moments.

Root for yourself the way you root for your favourite team — with loyalty, passion, and belief even in hard moments. -> Feuer dich selbst an wie du für dein Lieblingsteam jubelst — mit Loyalität, Leidenschaft und Glauben auch in schwierigen Momenten.

She started rooting for herself instead of criticising herself, and her enjoyment of English doubled.

She started rooting for herself instead of criticising herself, and her enjoyment of English doubled. -> Sie begann, sich selbst anzufeuern anstatt sich zu kritisieren, und ihr Genuss an Englisch verdoppelte sich.

9

to talk to yourself kindly

freundlich mit sich selbst reden · sich selbst aufmunternd ansprechen

DEF

to use supportive, encouraging, and gentle language when addressing yourself internally

Talk to yourself kindly is the applied version of self-compassion. It is not vague — it means specific words: 'I am learning', 'That went well', 'I am proud of that attempt'. In English, practising kind self-talk in the language you are learning is doubly effective.

DE

Unterstützende, ermutigende und sanfte Sprache verwenden wenn man sich selbst innerlich anspricht.

Die angewandte Version des Selbstmitgefühls. Nicht vage — bedeutet spezifische Worte: 'Ich lerne', 'Das lief gut'.

Talk to yourself kindly when you make errors — your progress depends not just on what you practise but how you practise.

Talk to yourself kindly when you make errors — your progress depends not just on what you practise but how you practise. -> Rede freundlich mit dir selbst wenn du Fehler machst — dein Fortschritt hängt nicht nur davon ab, was du übst, sondern wie du übst.

She started narrating her English practice out loud and made sure to talk to herself kindly the whole time.

She started narrating her English practice out loud and made sure to talk to herself kindly the whole time. -> Sie begann, ihre Englischübung laut zu erzählen, und stellte sicher, sich selbst die ganze Zeit aufmunternd anzusprechen.

10

a growth mindset

eine Wachstumsmentalität · die Überzeugung, dass Fähigkeiten durch Anstrengung entwickelt werden können

DEF

the belief that abilities and intelligence can be developed through effort, learning, and persistence

Growth mindset was coined by psychologist Carol Dweck and is now widely used in English education and self-development. The opposite is a fixed mindset ('I am not a language person'). A growth mindset replaces 'I can't' with 'I can't yet', and that one word changes everything.

DE

Die Überzeugung, dass Fähigkeiten und Intelligenz durch Anstrengung, Lernen und Beharrlichkeit entwickelt werden können.

Von Psychologin Carol Dweck geprägt. Verwandelt 'Ich kann nicht' in 'Ich kann noch nicht'.

A growth mindset is the single most powerful belief you can bring to English learning.

A growth mindset is the single most powerful belief you can bring to English learning. -> Eine Wachstumsmentalität ist die einzige mächtigste Überzeugung, die du zum Englischlernen mitbringen kannst.

She shifted to a growth mindset and stopped saying 'I am bad at accents' and started saying 'I am working on my accent'.

She shifted to a growth mindset and stopped saying 'I am bad at accents' and started saying 'I am working on my accent'. -> Sie wechselte zu einer Wachstumsmentalität und hörte auf zu sagen 'Ich bin schlecht bei Akzenten' und begann zu sagen 'Ich arbeite an meinem Akzent'.