

TRANSCRIPT · EPISODE 44

3 Tools That Can Carry Your English

Line-by-line · English + Deutsch

164 lines

Your English Toolbox

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

Willkommen zu 7 Tagen ruhiges Englisch, einer neuen Art, dein Englisch-Jahr zu beginnen.

One short episode, one idea, one gentle reset.

Eine kurze Episode, eine Idee, ein sanfter Reset.

No studying, no pressure, just listening.

Kein Lernen, kein Druck, nur Zuhören.

Today is day six.

Heute ist Tag sechs.

And today I want to take something heavy off your shoulders.

Und heute möchte ich dir etwas Schweres von den Schultern nehmen.

A belief that quietly creates pressure.

Einen Glauben, der leise Druck erzeugt.

A belief that makes learning harder than it needs to be.

Einen Glauben, der das Lernen schwieriger macht, als es sein müsste.

The belief that every day you must improve.

Der Glaube, dass du jeden Tag besser werden musst.

Let me say this clearly.

Lass mich das klar sagen.

Your job today is not to

Deine Aufgabe heute ist nicht,

improve your English.

.....
dein Englisch zu verbessern.

Your job today is to show up calmly.

.....
Deine Aufgabe heute ist, ruhig zu erscheinen.

That is enough, more than enough.

.....
Das ist genug, mehr als genug.

Many English learners wake up with an invisible demand.

.....
Viele Englischlerner wachen mit einer unsichtbaren Forderung auf.

I must be better than yesterday.

.....
Ich muss besser sein als gestern.

I must understand more.

.....
Ich muss mehr verstehen.

I must feel progress.

.....
Ich muss Fortschritt spüren.

And if they don't feel that progress, frustration appears.

.....
Und wenn sie diesen Fortschritt nicht spüren, taucht Frustration auf.

Doubt appears.

.....
Zweifel tauchen auf.

Sometimes guilt appears.

.....
Manchmal taucht Schuld auf.

This pressure slowly breaks motivation.

.....
Dieser Druck bricht langsam die Motivation.

Improvement does not work like that.

.....
Verbesserung funktioniert nicht so.

Language does not grow on command.

.....
Sprache wächst nicht auf Befehl.

It grows through exposure.

.....
Sie wächst durch Exposition.

Through repetition.

.....
Durch Wiederholung.

Through staying connected.

.....
Durch das Verbundenbleiben.

Not through daily judgment.

.....
Nicht durch tägliches Urteil.

Today I want to help you step out of that pressure.

.....
Heute möchte ich dir helfen, aus diesem Druck auszutreten.

Not forever, just for today.

.....
Nicht für immer, nur für heute.

Because sometimes removing pressure is the most productive thing you can do.

.....
Denn manchmal ist es das Produktivste, den Druck zu entfernen, was du tun kannst.

Let's start with a very common problem.

.....
Lass uns mit einem sehr häufigen Problem beginnen.

Many learners wait to feel ready.

.....
Viele Lernende warten darauf, sich bereit zu fühlen.

Ready to listen.

.....
Bereit zuzuhören.

Ready to focus.

.....
Bereit sich zu konzentrieren.

Ready to understand.

.....
Bereit zu verstehen.

Ready to learn.

.....
Bereit zu lernen.

And if they don't feel ready, they postpone.

Und wenn sie sich nicht bereit fühlen, schieben sie es auf.

The problem is simple.

Das Problem ist einfach.

Feeling ready usually comes after exposure.

Sich bereit zu fühlen, kommt normalerweise nach der Exposition.

Not before.

Nicht davor.

If you wait

Wenn du wartest,

to feel ready, you may wait a very long time.

bis du dich bereit fühlst, könntest du sehr lange warten.

Sometimes, forever, think about it honestly.

Manchmal für immer, denk ehrlich darüber nach.

How many times did you delay listening because you felt tired?

Wie oft hast du das Zuhören aufgeschoben, weil du dich müde gefühlt hast?

Or distracted?

Oder abgelenkt?

Or not in the right mood?

Oder nicht in der richtigen Stimmung?

And how often did that delay turn into skipping the day completely?

Und wie oft hat sich diese Verzögerung in das vollständige Auslassen des Tages verwandelt?

So here is your first tool for today.

Hier ist also dein erstes Werkzeug für heute.

A very gentle one.

Ein sehr sanftes.

A very forgiving one.

.....
Ein sehr nachsichtiges.

I call it the unready permission.

.....
Ich nenne es die Erlaubnis, unbereit zu sein.

You give yourself permission to listen even when you feel unprepared.

.....
Du gibst dir selbst die Erlaubnis, zuzuhören, auch wenn du dich unvorbereitet fühlst.

Even when you feel distracted.

.....
Auch wenn du dich abgelenkt fühlst.

Even when you feel tired.

.....
Auch wenn du dich müde fühlst.

You do not wait.

.....
Du wartest nicht.

You simply press play.

.....
Du drückst einfach auf Play.

This is not discipline.

.....
Das ist keine Disziplin.

This is kindness.

.....
Das ist Freundlichkeit.

It keeps continuity alive.

.....
Es hält die Kontinuität am Leben.

And continuity is what makes learning possible.

.....
Und Kontinuität ist das, was Lernen möglich macht.

Let's talk about something that often appears after you start listening more regularly.

.....
Lass uns über etwas sprechen, das oft erscheint, nachdem du regelmäßiger zuhörst.

You begin to notice more mistakes.

.....
Du beginnst, mehr Fehler zu bemerken.

More gaps.

.....
Mehr Lücken.

More words you don't know.

.....
Mehr Wörter, die du nicht kennst.

More things you missed.

.....
Mehr Dinge, die du verpasst hast.

And suddenly, you feel worse than before.

.....
Und plötzlich fühlst du dich schlechter als zuvor.

This moment is very important.

.....
Dieser Moment ist sehr wichtig.

Because many

.....
Denn viele

learners misunderstood it.

.....
Lernende missverstehen ihn.

They think, my English is getting worse.

.....
Sie denken, mein Englisch wird schlechter.

I was better before.

.....
Ich war vorher besser.

Something is wrong.

.....
Etwas stimmt nicht.

And very often, the opposite is happening.

.....
Und sehr oft passiert das Gegenteil.

Your English is not worse.

.....
Dein Englisch ist nicht schlechter.

Your awareness is better.

.....
Dein Bewusstsein ist besser.

You are seeing more.

.....
Du siehst mehr.

Hearing more.

.....
Hörst mehr.

Noticing more.

.....
Nimmst mehr wahr.

At earlier stages, you miss things without noticing.

.....
In früheren Phasen verpasst du Dinge, ohne es zu merken.

Later, you notice what you missed.

.....
Später bemerkst du, was du verpasst hast.

That does not mean regression.

.....
Das bedeutet nicht Regression.

It means progress.

.....
Es bedeutet Fortschritt.

Awareness always increases before confidence does.

.....
Bewusstsein wächst immer zuerst, bevor das Vertrauen wächst.

So here is your second tool.

.....
Hier ist also dein zweites Werkzeug.

A simple mental reframe.

.....
Ein einfacher mentaler Umdenkprozess.

When

.....
Wenn

you notice more gaps, say this quietly.

.....
du mehr Lücken bemerkst, sag dies leise.

This means I am seeing more.

.....
Das bedeutet, ich sehe mehr.

Not failing more.

.....
Nicht, dass ich mehr scheitere.

This means my brain is working at a deeper level.

.....
Das bedeutet, mein Gehirn arbeitet auf einer tieferen Ebene.

Not that I am losing ability.

.....
Nicht, dass ich Fähigkeiten verliere.

This small sentence can stop a lot of unnecessary suffering.

.....
Dieser kleine Satz kann viel unnötiges Leiden stoppen.

It allows you to continue calmly.

.....
Er erlaubt dir, ruhig weiterzumachen.

Without panic.

.....
Ohne Panik.

Without self-attack.

.....
Ohne Selbstangriff.

Now there is one more silent enemy we need to talk about.

.....
Jetzt gibt es einen weiteren stillen Feind, über den wir sprechen müssen.

Comparison.

.....
Vergleich.

Comparing your English to other people.

.....
Deinen Englischkenntnissen mit anderen Menschen vergleichen.

People online.

.....
Menschen online.

People in comments.

.....
Menschen in Kommentaren.

People in videos.

.....
Menschen in Videos.

People

.....
Menschen

in real life.

.....
im echten Leben.

Comparison feels natural.

.....
Vergleich fühlt sich natürlich an.

But it is deeply unfair.

.....
Aber es ist zutiefst unfair.

You don't know their history.

.....
Du kennst ihre Geschichte nicht.

Their exposure.

.....
Ihre Exposition.

Their time with the language.

.....
Ihre Zeit mit der Sprache.

Their context.

.....
Ihren Kontext.

Yet comparison creates pressure immediately.

.....
Doch der Vergleich erzeugt sofort Druck.

And pressure breaks calm.

.....
Und Druck bricht die Ruhe.

Calm is what you need right now.

.....
Ruhe ist das, was du jetzt brauchst.

Especially after day five.

.....
Besonders nach Tag fünf.

Especially when English feels harder.

.....
Besonders wenn Englisch schwieriger erscheint.

So here is your third tool.

.....
Hier ist also dein drittes Werkzeug.

A very short sentence.

.....
Ein sehr kurzer Satz.

Easy to remember.

.....
Leicht zu merken.

Easy to use.

.....
Leicht zu verwenden.

I don't need their timeline to continue mine.

.....
Ich brauche ihren Zeitplan nicht, um meinen fortzusetzen.

That's it.

.....
Das ist alles.

You don't argue.

.....
Du argumentierst nicht.

You

.....
Du

don't explain.

.....
erklärst nicht.

You simply stop the comparison.

.....
Du hörst einfach auf, zu vergleichen.

Everyone's path is different.

.....
Jeder Weg ist anders.

The only thing that matters is that yours continues.

.....
Das einzige, was zählt, ist, dass deiner weitergeht.

Calmly.

.....
Ruhig.

Honestly.

.....
Ehrlich.

Without pressure.

.....
Ohne Druck.

Now let's bring everything together.

.....
Lass uns jetzt alles zusammenbringen.

Today is a special kind of day.

.....
Heute ist ein besonderer Tag.

Today is what I call a no improvement day.

.....
Heute ist das, was ich einen Tag ohne Verbesserung nenne.

On a no improvement day.

.....
An einem Tag ohne Verbesserung.

You do not try to be better.

.....
Versuchst du nicht, besser zu sein.

You do not check results.

.....
Du überprüfst keine Ergebnisse.

You do not evaluate your level.

.....
Du bewertest dein Niveau nicht.

You do not fix anything.

.....
Du reparierst nichts.

You simply show up.

.....
Du erscheinst einfach.

And you listen.

.....
Und du hörst zu.

This may feel strange.

.....
Das mag seltsam erscheinen.

Or even uncomfortable.

.....
Oder sogar unangenehm.

Because we are used to effort.

.....
Weil wir Anstrengung gewohnt sind.

To pressure.

.....
Druck zu empfinden.

To goals.

.....
Ziele zu haben.

But learning does not collapse when you remove pressure.

.....
Aber Lernen bricht nicht zusammen, wenn du den Druck entfernst.

It often becomes stronger.

.....
Es wird oft stärker.

So today.

.....
Also heute.

If you feel unready.

.....
Wenn du dich unbereit fühlst.

Listen anyway.

.....
Hör trotzdem zu.

If you notice more mistakes.

.....
Wenn du mehr Fehler bemerkst.

Reframe them.

.....
Denk sie um.

If you compare yourself.

.....
Wenn du dich vergleichst.

Stop gently.

.....
Hör sanft auf.

And remind yourself.

Und erinnere dich.

Your job today is not to improve.

Deine Aufgabe heute ist nicht, dich zu verbessern.

Your job is to show up calmly.

Deine Aufgabe ist, ruhig zu erscheinen.

This is how long term progress is built.

So wird langfristiger Fortschritt aufgebaut.

Quietly.

Leise.

Repeatedly.

Wiederholt.

Without fighting

Ohne gegen

yourself.

dich selbst zu kämpfen.

Tomorrow we will continue.

Morgen machen wir weiter.

Slowly.

Langsam.

Together.

Gemeinsam.