

TRANSCRIPT · EPISODE 45

A New English Plan for the Year

Line-by-line · English + Deutsch

132 lines

Your English Toolbox

Welcome to 7 Days of Calm English.

Willkommen zu 7 Tagen ruhigem Englisch.

A new way to start your English year.

Eine neue Art, dein Englisch-Jahr zu beginnen.

One short episode.

Eine kurze Episode.

One idea.

Eine Idee.

One gentle reset.

Ein sanfter Neustart.

No studying.

Kein Lernen.

No pressure.

Kein Druck.

Just listening.

Nur Zuhören.

Today is Day 7.

Heute ist Tag 7.

The final day of this small journey together.

Der letzte Tag dieser kleinen Reise zusammen.

And today is not about learning something new.

Und heute geht es nicht darum, etwas Neues zu lernen.

Today is about looking back calmly and looking forward with clarity during these last days.

Heute geht es darum, ruhig zurückzublicken und mit Klarheit nach vorne zu schauen in diesen letzten Tagen.

We talked about something very simple.

Wir haben über etwas sehr Einfaches gesprochen.

How to stay with English without stress.

Wie man ohne Stress bei Englisch bleibt.

Without panic.

Ohne Panik.

Without

Ohne

fighting yourself.

sich selbst zu bekämpfen.

On Day 1, we slowed everything down.

Am Tag 1 haben wir alles langsamer gemacht.

We remembered that speed is not the starting point.

Wir haben uns erinnert, dass Geschwindigkeit nicht der Ausgangspunkt ist.

Calm listening is.

Ruhiges Zuhören ist es.

On Day 2, we stopped measuring English every day.

Am Tag 2 haben wir aufgehört, Englisch jeden Tag zu messen.

We learned that daily evaluation creates tension.

Wir haben gelernt, dass tägliche Bewertungen Spannung erzeugen.

And tension slows learning.

Und Spannung verlangsamt das Lernen.

On Day 3, we talked about daily habits.

.....
Am Tag 3 haben wir über tägliche Gewohnheiten gesprochen.

Small, light, easy to repeat.

.....
Klein, leicht, einfach zu wiederholen.

Because repetition builds familiarity.

.....
Denn Wiederholung schafft Vertrautheit.

On Day 4, we learned that understanding less is not failing.

.....
Am Tag 4 haben wir gelernt, dass weniger Verständnis kein Versagen ist.

It is part of real listening.

.....
Es ist Teil des echten Zuhörens.

And part of real learning.

.....
Und Teil des echten Lernens.

On Day 5, we changed the meaning of difficulty.

.....
Am Tag 5 haben wir die Bedeutung von Schwierigkeit verändert.

We learned that when English feels harder, we are often doing the right thing.

.....
Wir haben gelernt, dass es oft das Richtige ist, wenn Englisch schwieriger erscheint.

Difficulty can be a signal of growth.

.....
Schwierigkeit kann ein Signal für Wachstum sein.

And on Day 6, we released pressure.

.....
Und am Tag 6 haben wir den Druck losgelassen.

We remembered that our job is not to improve every day.

.....
Wir haben uns erinnert, dass es nicht unsere Aufgabe ist, jeden Tag besser zu werden.

Our job is to show up calmly.

.....
Unsere Aufgabe ist es, ruhig präsent zu sein.

These ideas are simple.

.....
Diese Ideen sind einfach.

But together, they form a new plan.

.....
Aber zusammen bilden sie einen neuen Plan.

A new English plan for the new year in front of you.

.....
Einen neuen Englischplan für das neue Jahr, das vor dir liegt.

This new

.....
Dieser neue

plan is not about studying more.

.....
Plan geht nicht darum, mehr zu lernen.

It is about building a daily habit.

.....
Es geht darum, eine tägliche Gewohnheit aufzubauen.

A habit that fits into your life.

.....
Eine Gewohnheit, die in dein Leben passt.

A habit that does not depend on motivation.

.....
Eine Gewohnheit, die nicht von Motivation abhängt.

A habit you can keep even on tired days.

.....
Eine Gewohnheit, die du auch an müden Tagen beibehalten kannst.

One of the tools we use in this project is the clear method.

.....
Eines der Werkzeuge, die wir in diesem Projekt verwenden, ist die klare Methode.

Choose.

.....
Wählen.

Lay the ground.

.....
Den Grundstein legen.

Engage.

.....
Engagieren.

Adapt.

.....
Anpassen.

Reinforce.

.....
Verstärken.

You will hear more about this in our episodes.

.....
Du wirst mehr darüber in unseren Episoden hören.

Especially in the episode called Be Unstoppable.

.....
Besonders in der Episode mit dem Titel 'Sei Unaufhaltbar'.

This plan is also about attention.

.....
Dieser Plan geht auch um Aufmerksamkeit.

Paying

.....
Aufmerksamkeit

attention to future episodes.

.....
für zukünftige Episoden.

Episodes like our Atomic Habit series.

.....
Episoden wie unsere Serie über atomare Gewohnheiten.

Where English becomes a small daily action.

.....
Wo Englisch zu einer kleinen täglichen Handlung wird.

Something simple.

.....
Etwas Einfaches.

Something repeatable.

.....
Etwas Wiederholbares.

Something powerful over time.

.....
Etwas, das über die Zeit mächtig ist.

But learning English is not only about methods.

.....
Aber Englisch lernen ist nicht nur eine Frage der Methoden.

It is also about emotions.

.....
Es geht auch um Emotionen.

Emotions are the strongest fuel for motivation.

Emotionen sind der stärkste Treibstoff für Motivation.

Much stronger than discipline.

Viel stärker als Disziplin.

Much stronger than goals.

Viel stärker als Ziele.

That is why we invite you to build an emotional relationship with English.

Deshalb laden wir dich ein, eine emotionale Beziehung zu Englisch aufzubauen.

Not a stressful one.

Keine stressige.

Not a fearful one.

Keine angsterfüllte.

But a calm and personal one.

Sondern eine ruhige und persönliche.

One very simple idea.

Eine sehr einfache Idee.

Read one short text in English.

Lies einen kurzen Text auf Englisch.

An article.

Einen Artikel.

A post.

Einen Beitrag.

A message.

Eine Nachricht.

About something you love.

Über etwas, das du liebst.

Your favorite hobby.

.....
Dein Lieblingshobby.

Your favorite country.

.....
Dein Lieblingsland.

Your favorite topic.

.....
Dein Lieblingsthema.

Interest creates attention.

.....
Interesse schafft Aufmerksamkeit.

Attention creates learning.

.....
Aufmerksamkeit schafft Lernen.

Another important part of this plan is connection.

.....
Ein weiterer wichtiger Teil dieses Plans ist Verbindung.

Learning does not grow well in isolation.

.....
Lernen gedeiht nicht gut in Isolation.

Connecting with other learners makes the journey lighter.

.....
Die Verbindung zu anderen Lernenden macht die Reise leichter.

And more human.

.....
Und menschlicher.

Our slow English community exists for this reason.

.....
Unsere langsame Englisch-Community existiert aus diesem Grund.

This comment section.

.....
Dieser Kommentarbereich.

This space.

.....
Dieser Raum.

It is not just for listening.

.....
Er ist nicht nur zum Zuhören.

It is for sharing.

.....
Er ist zum Teilen.

For being seen.

.....
Um gesehen zu werden.

For feeling accompanied.

.....
Um sich begleitet zu fühlen.

Now I want to make a very specific request.

.....
Jetzt möchte ich eine sehr spezifische Bitte äußern.

Especially to those of you who comment regularly.

.....
Besonders an diejenigen von euch, die regelmäßig kommentieren.

Those of you who come back.

.....
An diejenigen von euch, die zurückkommen.

Those of you who interact with us.

.....
An diejenigen von euch, die mit uns interagieren.

When you comment and we answer you.

.....
Wenn du kommentierst und wir dir antworten.

How does it make you feel?

.....
Wie fühlt sich das für dich an?

Do you feel encouraged?

.....
Fühlst du dich ermutigt?

Do you feel supported?

.....
Fühlst du dich unterstützt?

Do you feel more connected to your English?

.....
Fühlst du dich mehr mit deinem Englisch verbunden?

Do you feel less alone?

.....
Fühlst du dich weniger allein?

Your experience matters.

.....
Deine Erfahrung zählt.

Not only for

.....
Nicht nur für

us.

.....
uns.

But for other learners who are reading silently.

.....
Sondern auch für andere Lernende, die still mitlesen.

Learners who are not commenting yet.

.....
Lernende, die noch nicht kommentieren.

Learners who need to see that connection is possible.

.....
Lernende, die sehen müssen, dass Verbindung möglich ist.

So today if you can.

.....
Also, wenn du heute kannst.

Please share your experience.

.....
Bitte teile deine Erfahrung.

Tell us how it feels to be part of this space.

.....
Sag uns, wie es sich anfühlt, Teil dieses Raums zu sein.

Tell us what helps you.

.....
Sag uns, was dir hilft.

Your words may help someone else continue.

.....
Deine Worte könnten jemand anderem helfen, weiterzumachen.

Finally, I want to remind you of something important.

.....
Schließlich möchte ich dich an etwas Wichtiges erinnern.

Mindful English.

.....
Achtsames Englisch.

Slow English.

.....
Langsame Englisch.

This is the foundation of everything we do here.

.....
Das ist die Grundlage von allem, was wir hier tun.

This place

.....
Dieser Ort

is for learning without stress.

.....
ist zum Lernen ohne Stress.

For learning without fear.

.....
Zum Lernen ohne Angst.

For learning at your own rhythm.

.....
Zum Lernen in deinem eigenen Rhythmus.

Consider this your home.

.....
Betrachte dies als dein Zuhause.

To learn English.

.....
Um Englisch zu lernen.

A place where you are welcome.

.....
Ein Ort, an dem du willkommen bist.

A place where you can return.

.....
Ein Ort, zu dem du immer wieder zurückkehren kannst.

Again and again.

.....
In this new year ahead of us.

.....
In diesem neuen Jahr, das vor uns liegt.

Thank you for being here.

.....
Danke, dass du hier bist.

Thank you for listening.

.....
Danke, dass du zuhörst.

Thank you for trusting this process.

.....
Danke, dass du diesem Prozess vertraust.

You are the real reason behind all our work.

.....
Du bist der wahre Grund hinter all unserer Arbeit.

We will continue.

.....
Wir werden weitermachen.

Slowly.

.....
Langsam.