

TRANSCRIPT · EPISODE 47

# Atomic Habits for English

Line-by-line · English + Deutsch

244 lines

Your English Toolbox

Welcome to Your English Toolbox, your slow English podcast where we train your ears step-by-step.

Willkommen zu deinem Englisch-Werkzeugkasten, deinem langsamen Englisch-Podcast, in dem wir deine Ohren Schritt für Schritt trainieren.

I am Julia.

Ich bin Julia.

And I am Martin.

Und ich bin Martin.

Martin!

Martin!

What are we going to talk about today?

Worüber werden wir heute sprechen?

Today we are going to explore the power of tiny changes.

Heute werden wir die Kraft kleiner Veränderungen erkunden.

We are going to look at the book Atomic Habits by James Clear.

Wir werden das Buch "Atomic Habits" von James Clear betrachten.

And we will see how small actions can completely transform your English learning.

Und wir werden sehen, wie kleine Handlungen dein Englischlernen komplett transformieren können.

If you stay with us until the end, you will understand why

Wenn du bis zum Ende bei uns bleibst, wirst du verstehen, warum

you often fail to reach your goals.

du oft scheiterst, deine Ziele zu erreichen.

You will learn how to build a system that works automatically.

.....  
Du wirst lernen, wie du ein System aufbaust, das automatisch funktioniert.

And you will discover how to stop fighting against your own brain.

.....  
Und du wirst entdecken, wie du aufhören kannst, gegen dein eigenes Gehirn zu kämpfen.

Let's start with a hard truth.

.....  
Lass uns mit einer harten Wahrheit beginnen.

Most of us approach English the wrong way.

.....  
Die meisten von uns gehen Englisch falsch an.

We definitely do.

.....  
Das tun wir definitiv.

We set massive goals.

.....  
Wir setzen uns massive Ziele.

We say, I will become fluent this year.

.....  
Wir sagen: Ich werde dieses Jahr fließend werden.

Or I will study grammar for two hours every Saturday.

.....  
Oder: Ich werde jeden Samstag zwei Stunden Grammatik lernen.

It sounds very ambitious.

.....  
Es klingt sehr ehrgeizig.

It feels good to say it.

.....  
Es fühlt sich gut an, das zu sagen.

But

.....  
Aber

what happens in reality?

.....  
was passiert in Wirklichkeit?

Reality hits us.

.....  
Die Realität trifft uns.

We do it for one week.

Wir machen es eine Woche lang.

Maybe two.

Vielleicht zwei.

Then we get tired.

Dann werden wir müde.

We miss one day.

Wir verpassen einen Tag.

We feel guilty.

Wir fühlen uns schuldig.

And eventually we quit.

Und schließlich geben wir auf.

Exactly.

Genau.

James Clear calls this the problem of goals.

James Clear nennt dies das Problem der Ziele.

He says you do not rise to the level of your goals.

Er sagt, du steigst nicht auf das Niveau deiner Ziele.

You fall to the level of your systems.

Du fällst auf das Niveau deiner Systeme.

That is a powerful sentence.

Das ist ein kraftvoller Satz.

Can we break it down?

Können wir das aufschlüsseln?

What does he mean by systems?

Was meint er mit Systemen?

Think about a messy room.

Denk an ein unordentliches Zimmer.

If your goal is to clean the room, you motivate yourself.

Wenn dein Ziel darin besteht, das Zimmer zu reinigen, motivierst du dich.

You clean it for three hours.

Du putzt es drei Stunden lang.

Now you have a clean room.

Jetzt hast du ein sauberes Zimmer.

But if you don't change your habits, the room will be messy again in three days.

Aber wenn du deine Gewohnheiten nicht änderst, wird das Zimmer in drei Tagen wieder unordentlich sein.

Precisely.

Genau.

You treated the symptom, not the cause.

Du hast das Symptom behandelt, nicht die Ursache.

In English it is the same.

Im Englischen ist es dasselbe.

If you study hard for one exam, you might pass.

Wenn du hart für eine Prüfung lernst, könntest du bestehen.

But you haven't become a fluent speaker.

Aber du bist nicht fließend geworden.

You have just memorized information for a moment.

Du hast nur Informationen für einen Moment auswendig gelernt.

So we

Also müssen wir

need to stop thinking about the finish line.

.....  
aufhören, über die Ziellinie nachzudenken.

We need to think about the daily process.

.....  
Wir müssen über den täglichen Prozess nachdenken.

Part 3 The 1% rule There is a concept in the book called the 1% rule.

.....  
Teil 3 Die 1%-Regel Es gibt ein Konzept im Buch, das die 1%-Regel genannt wird.

It is my favorite part.

.....  
Es ist mein Lieblingsteil.

It is simple math, but it is magic.

.....  
Es ist einfache Mathematik, aber es ist Magie.

If you get 1% better each day for one year, you will end up 37 times better. 37 times?

.....  
Wenn du jeden Tag 1% besser wirst, wirst du am Ende 37 Mal besser sein. 37 Mal?

Yes, it is compound interest.

.....  
Ja, es ist Zinseszins.

But if you get 1% worse each day, you go down

.....  
Aber wenn du jeden Tag 1% schlechter wirst, fällst du

to nearly zero.

.....  
fast auf null.

The problem is that 1% is invisible.

.....  
Das Problem ist, dass 1% unsichtbar ist.

If I learn one new word today, I don't feel fluent.

.....  
Wenn ich heute ein neues Wort lerne, fühle ich mich nicht fließend.

If I listen to this podcast for 10 minutes, my accent doesn't change immediately.

.....  
Wenn ich diesen Podcast zehn Minuten lang höre, ändert sich mein Akzent nicht sofort.

That is why it is so hard.

.....  
Deshalb ist es so schwer.

We want immediate results.

Wir wollen sofortige Ergebnisse.

We go to the gym and we look in the mirror.

Wir gehen ins Fitnessstudio und schauen in den Spiegel.

We see no muscles, so we quit.

Wir sehen keine Muskeln, also geben wir auf.

But English is a long game.

Aber Englisch ist ein langfristiges Spiel.

It is not a sprint.

Es ist kein Sprint.

It is a marathon.

Es ist ein Marathon.

Actually,

Tatsächlich,

I think it is not even a marathon.

ich denke, es ist nicht einmal ein Marathon.

It is a lifestyle.

Es ist ein Lebensstil.

Your results are a lagging measure of your habits.

Deine Ergebnisse sind ein nachlaufendes Maß für deine Gewohnheiten.

That sounds technical.

Das klingt technisch.

What is a lagging measure?

Was ist ein nachlaufendes Maß?

It means your reality today is the result of what you did six months ago.

Es bedeutet, dass deine Realität heute das Ergebnis dessen ist, was du vor sechs Monaten getan hast.

Your weight is a lagging measure of your eating habits.

Dein Gewicht ist ein nachlaufendes Maß für deine Essgewohnheiten.

Your English knowledge is a lagging measure of your listening habits.

Dein Englischwissen ist ein nachlaufendes Maß für deine Hörgewohnheiten.

So we need to ignore the current result.

Also müssen wir das aktuelle Ergebnis ignorieren.

We need to trust the process.

Wir müssen dem Prozess vertrauen.

Yes,

Ja,

do not worry about being fluent.

mach dir keine Sorgen, fließend zu sein.

Worry about being consistent.

Sorge dich darum, konsequent zu sein.

Part 4.

Teil 4.

Identity Change This leads us to the deepest part of the book.

Identitätsänderung Das führt uns zum tiefsten Teil des Buches.

Changing your identity.

Deine Identität zu ändern.

This is crucial for our listeners.

Das ist entscheidend für unsere Zuhörer.

Imagine two people who are trying to quit smoking.

Stell dir zwei Personen vor, die versuchen, mit dem Rauchen aufzuhören.

You offer them a cigarette.

Du bietest ihnen eine Zigarette an.

The first person says, No thanks, I am trying to quit.

.....  
Die erste Person sagt: Nein danke, ich versuche aufzuhören.

That sounds like a good answer.

.....  
Das klingt nach einer guten Antwort.

It sounds good, but it implies they are still a smoker who is making a sacrifice.

.....  
Es klingt gut, aber es impliziert, dass sie immer noch ein Raucher sind, der ein Opfer bringt.

Now imagine the second person.

.....  
Stell dir jetzt die zweite Person vor.

They say, No thanks, I am not a smoker.

.....  
Sie sagen: Nein danke, ich bin kein Raucher.

Oh, I see the difference.

.....  
Oh, ich sehe den Unterschied.

It is a small shift in words.

.....  
Es ist eine kleine Veränderung in den Worten.

But a huge shift in mindset.

.....  
Aber eine riesige Veränderung in der Denkweise.

Exactly.

.....  
Genau.

One is fighting against themselves.

.....  
Der eine kämpft gegen sich selbst.

The other is simply stating a fact.

.....  
Der andere stellt einfach eine Tatsache fest.

How do our listeners usually talk about themselves?

.....  
Wie sprechen unsere Zuhörer normalerweise über sich selbst?

They say, I am a student.

.....  
Sie sagen: Ich bin ein Student.

Or, I am trying to learn English.

.....  
Oder: Ich versuche, Englisch zu lernen.

Or even worse, I am bad at languages.

.....  
Oder noch schlimmer: Ich bin schlecht in Sprachen.

We need to delete those sentences.

.....  
Wir müssen diese Sätze löschen.

You need to start saying, I am an English speaker.

.....  
Du musst anfangen zu sagen: Ich bin ein Englischsprecher.

Even if you make mistakes?

.....  
Auch wenn du Fehler machst?

Especially if you make mistakes.

.....  
Besonders wenn du Fehler machst.

An English speaker is simply someone who uses English to communicate.

.....  
Ein Englischsprecher ist einfach jemand, der Englisch zur Kommunikation nutzt.

If you listen to this podcast, you are doing it.

.....  
Wenn du diesen Podcast hörst, machst du es.

You are an English speaker.

.....  
Du bist ein Englischsprecher.

It feels scary to claim that identity.

.....  
Es fühlt sich beängstigend an, diese Identität zu beanspruchen.

It feels like we are lying.

.....  
Es fühlt sich an, als würden wir lügen.

It is not a lie.

.....  
Es ist keine Lüge.

Every time you practice, you cast a vote for that identity.

.....  
Jedes Mal, wenn du übst, gibst du eine Stimme für diese Identität ab.

You are proving it to

.....  
Du beweist es dir

yourself.

.....  
selbst.

The goal is not to read a book.

.....  
Das Ziel ist nicht, ein Buch zu lesen.

The goal is to become a reader.

.....  
Das Ziel ist, ein Leser zu werden.

The goal is not to pass an exam.

.....  
Das Ziel ist nicht, eine Prüfung zu bestehen.

The goal is to become a learner.

.....  
Das Ziel ist, ein Lernender zu werden.

Now let's get practical.

.....  
Jetzt lass uns praktisch werden.

How do we actually build these new habits?

.....  
Wie bauen wir tatsächlich diese neuen Gewohnheiten auf?

James Clear suggests a technique called habit stacking.

.....  
James Clear schlägt eine Technik namens Habit Stacking vor.

The formula is very simple.

.....  
Die Formel ist sehr einfach.

After I do current habit, I will do new habit.

.....  
Nachdem ich meine aktuelle Gewohnheit gemacht habe, werde ich meine neue Gewohnheit machen.

This works because you use your existing neural networks.

.....  
Das funktioniert, weil du deine bestehenden neuronalen Netzwerke nutzt.

You already have strong habits.

.....  
Du hast bereits starke Gewohnheiten.

You brush your teeth.

.....  
Du putzt dir die Zähne.

You make coffee.

.....  
Du machst Kaffee.

You sit on the sofa.

.....  
Du sitzt auf dem Sofa.

We do these things without thinking.

.....  
Wir machen diese Dinge, ohne nachzudenken.

Exactly.

.....  
Genau.

So we attach the new English habit to the old one.

.....  
Also hängen wir die neue Englischgewohnheit an die alte.

Can you give us an example?

.....  
Kannst du uns ein Beispiel geben?

Sure.

.....  
Natürlich.

Instead of saying, I will listen to English today, be specific.

.....  
Anstatt zu sagen: Ich werde heute Englisch hören, sei spezifisch.

Say, after I pour my morning coffee, I will press play on the podcast.

.....  
Sag: Nachdem ich meinen Morgenkaffee eingeschenkt habe, werde ich den Podcast starten.

I like that.

.....  
Das gefällt mir.

The coffee is the trigger.

.....  
Der Kaffee ist der Auslöser.

Or, after I get into my car, I will repeat

.....  
Oder: Nachdem ich ins Auto gestiegen bin, werde ich

one sentence aloud.

.....  
einen Satz laut wiederholen.

Or, after I brush my teeth at night, I will read one page of an English book.

.....  
Oder: Nachdem ich mir abends die Zähne geputzt habe, werde ich eine Seite eines  
englischen Buchs lesen.

The key is specificity.

.....  
Das Geheimnis ist Spezifität.

Most people fail because their intention is too vague.

.....  
Die meisten Menschen scheitern, weil ihre Absicht zu vage ist.

They wait for the right time.

.....  
Sie warten auf den richtigen Zeitpunkt.

But the right time never comes.

.....  
Aber der richtige Zeitpunkt kommt nie.

You have to design it.

.....  
Du musst ihn gestalten.

Part 6.

.....  
Teil 6.

Environment Design Another powerful concept is environment design.

.....  
Umgebungsdesign.

This means changing your physical space to make the habit easier.

.....  
Ein weiteres kraftvolles Konzept ist Umgebungsdesign.

Motivation is overrated.

.....  
Motivation wird überschätzt.

Environment is underrated.

.....  
Die Umgebung wird unterschätzt.

If you want

.....  
Wenn du möchtest,

to eat more fruit, put a bowl of apples on the table.

.....  
mehr Obst essen, stelle eine Schüssel Äpfel auf den Tisch.

If you hide them in the fridge, you will forget them.

.....  
Wenn du sie im Kühlschrank versteckst, wirst du sie vergessen.

So, if I want to read in English...

.....  
Also, wenn ich auf Englisch lesen möchte...

Put the book on your pillow.

.....  
Lege das Buch auf dein Kissen.

When you go to bed, you cannot ignore it.

.....  
Wenn du ins Bett gehst, kannst du es nicht ignorieren.

If I want to listen more...

.....  
Wenn ich mehr hören möchte...

Put your headphones on top of your keys.

.....  
Lege deine Kopfhörer auf deine Schlüssel.

Make the cue obvious.

.....  
Mach den Hinweis offensichtlich.

We are visual creatures.

.....  
Wir sind visuelle Wesen.

If the cue is invisible, the habit will not happen.

.....  
Wenn der Hinweis unsichtbar ist, wird die Gewohnheit nicht entstehen.

It sounds

.....  
Es klingt

almost too simple.

.....  
fast zu einfach.

We think learning a language requires complex suffering.

Wir denken, dass das Erlernen einer Sprache komplexes Leiden erfordert.

That is a limiting belief.

Das ist ein einschränkender Glaube.

We think it must be hard to be valuable, but James Clear says, make it easy.

Wir denken, es muss schwer sein, wertvoll zu sein, aber James Clear sagt: Mach es einfach.

Reduce the friction.

Reduziere die Reibung.

If you have to search for your book, search for your pen, and find your glasses, you have too much friction.

Wenn du nach deinem Buch suchen, nach deinem Stift suchen und deine Brille finden musst, hast du zu viel Reibung.

You will probably give up before you start.

Du wirst wahrscheinlich aufgeben, bevor du anfängst.

So prepare everything the night before.

Also bereite alles am Abend vorher vor.

Make the path of least resistance the path of learning.

Mach den Weg des geringsten Widerstands zum Weg des Lernens.

Part 7.

Teil 7.

The Two-Minute Rule.

Die Zwei-Minuten-Regel.

This brings us to the final rule.

Das bringt uns zur letzten Regel.

The Two-Minute Rule.

Die Zwei-Minuten-Regel.

This is the best rule for lazy days.

.....  
Das ist die beste Regel für faule Tage.

And we all have lazy days.

.....  
Und wir alle haben faule Tage.

The rule states, when you start a new habit, it should take less than two minutes to do.

.....  
Die Regel besagt: Wenn du mit einer neuen Gewohnheit anfängst, sollte sie weniger als zwei Minuten dauern.

Wait, two minutes of English?

.....  
Moment, zwei Minuten Englisch?

Is that enough?

.....  
Ist das genug?

The point is not the duration.

.....  
Der Punkt ist nicht die Dauer.

The point is the showing up.

.....  
Es geht darum, zu erscheinen.

You need to master the art of showing up.

.....  
Du musst die Kunst des Erscheinens beherrschen.

A habit must be

.....  
Eine Gewohnheit muss

established before it can be improved.

.....  
etabliert werden, bevor sie verbessert werden kann.

So, if I want to read, I just read one page?

.....  
Also, wenn ich lesen möchte, lese ich einfach eine Seite?

Just one page, or even one paragraph.

.....  
Nur eine Seite, oder auch nur einen Absatz.

If you want to study vocabulary, just review one card.

.....  
Wenn du Vokabular lernen möchtest,

It feels like cheating.

.....  
Es fühlt sich an wie schummeln.

It is not cheating.

.....  
Es ist kein Schummeln.

It is psychology.

.....  
Es ist Psychologie.

Once you start, it is much easier to continue.

.....  
Sobald du anfängst, ist es viel einfacher, weiterzumachen.

The hardest part is the first two minutes.

.....  
Der schwierigste Teil sind die ersten zwei Minuten.

It is the inertia.

.....  
Es ist die Trägheit.

Exactly.

.....  
Genau.

You are breaking the static energy, and even if you stop after two

.....  
Du durchbrichst die statische Energie, und selbst wenn du nach zwei Minuten aufhörst,

minutes, you did something.

.....  
Minuten etwas getan.

You kept the identity alive.

.....  
Du hast die Identität am Leben erhalten.

You were the person who showed up.

.....  
Du warst die Person, die erschienen ist.

That is better than the person who planned to study for an hour and did nothing.

.....  
Das ist besser als die Person, die geplant hat, eine Stunde zu lernen und nichts getan hat.

Much better.

.....  
Viel besser.

A zero day destroys your confidence.

Ein Null-Tag zerstört dein Selbstvertrauen.

A two-minute day keeps your momentum.

Ein Zwei-Minuten-Tag erhält deine Dynamik aufrecht.

Part 8.

Teil 8.

Conclusion.

Fazit.

So, friends, let's recap.

Also, Freunde, lass uns zusammenfassen.

We don't need massive goals.

Wir brauchen keine massiven Ziele.

We need tiny systems.

Wir brauchen kleine Systeme.

We don't focus on the result.

Wir konzentrieren uns nicht auf das Ergebnis.

We focus on the identity.

Wir konzentrieren uns auf die Identität.

You are not learning English.

Du lernst nicht Englisch.

You are

Du bist

an English speaker.

ein Englischsprecher.

Use habit stacking.

Benutze Gewohnheitsstapelung.

Connect English to your coffee, your car, or your toothbrush.

Verbinde Englisch mit deinem Kaffee, deinem Auto oder deiner Zahnbürste.

Design your environment.

Gestalte deine Umgebung.

Make it obvious.

Mach es offensichtlich.

And use the two-minute rule.

Und benutze die Zwei-Minuten-Regel.

Make it so easy that you cannot say no.

Mach es so einfach, dass du nicht Nein sagen kannst.

English is not a mountain you climb once.

Englisch ist kein Berg, den du einmal besteigst.

It is a garden you water every day.

Es ist ein Garten, den du jeden Tag gießt.

Some days you water it a lot.

An manchen Tagen gießt du ihn viel.

Some days just a little.

An manchen Tagen nur ein bisschen.

But you never let it dry out.

Aber du lässt es niemals austrocknen.

I feel much calmer thinking about it this way.

Ich fühle mich viel ruhiger, wenn ich so darüber nachdenke.

The pressure is gone.

Der Druck ist weg.

That is the point.

Darum geht es.

When the fear goes away, the learning begins.

.....  
Wenn die Angst verschwindet, beginnt das Lernen.

You are capable of this.

.....  
Du bist dazu fähig.

You are already doing it right now.

.....  
Du machst es gerade jetzt schon richtig.

Part 9.

.....  
Teil 9.

Farewell.

.....  
Abschied.

If you enjoyed this episode, please write a small comment before you go.

.....  
Wenn dir diese Episode gefallen hat, schreibe bitte einen kleinen Kommentar bevor du gehst.

Your comments show the platforms that our community is real, active, and growing.

.....  
Deine Kommentare zeigen den Plattformen, dass unsere Community real, aktiv und am Wachsen ist.

This support is crucial for us to continue creating new episodes every week.

.....  
Diese Unterstützung ist entscheidend, damit wir weiterhin jede Woche neue Episoden erstellen können.

Tell us, what is one tiny atomic habit you will

.....  
Erzähl uns, welche winzige atomare Gewohnheit du

start today?

.....  
heute beginnen wirst?

Will you listen while you cook?

.....  
Wirst du beim Kochen zuhören?

Will you read before you sleep?

.....  
Wirst du vor dem Schlafen lesen?

We need your comments because your voice is more important than ours.

.....  
Wir brauchen deine Kommentare, weil deine Stimme wichtiger ist als unsere.

Your voice and comments will show us the right path.

.....  
Deine Stimme und deine Kommentare werden uns den richtigen Weg zeigen.

Thank you for listening.

.....  
Danke fürs Zuhören.

See you in the next episode!

.....  
Bis zur nächsten Episode!