

VOCABULARY · EPISODE 47

Atomic Habits for English

Key words & expressions · English + Deutsch

10 words

Your English Toolbox

1

a habit loop

die Gewohnheitsschleife · der Auslöser-Routine-Belohnungs-Kreislauf

DEF

the neurological cycle underlying every habit, consisting of a cue (trigger), a routine (the behaviour), and a reward

The habit loop is the engine of James Clear's Atomic Habits framework. Understanding it gives language learners the ability to design new habits intentionally — attaching English practice to an existing cue and rewarding themselves consistently.

DE

Der neurologische Zyklus, der jeder Gewohnheit zugrunde liegt, bestehend aus einem Auslöser (Reiz), einer Routine (dem Verhalten) und einer Belohnung.

Der Motor des Atomic-Habits-Rahmens von James Clear.

Design your English habit loop: cue = morning coffee, routine = ten minutes of listening, reward = five minutes of your favourite show.

Design your English habit loop: cue = morning coffee, routine = ten minutes of listening, reward = five minutes of your favourite show. -> Gestalte deine Englisch-Gewohnheitsschleife: Auslöser = Morgenkaffee, Routine = zehn Minuten Zuhören, Belohnung = fünf Minuten deiner Lieblingssendung.

Once she understood the habit loop, she stopped trying to rely on willpower and started designing cues.

Once she understood the habit loop, she stopped trying to rely on willpower and started designing cues. -> Als sie die Gewohnheitsschleife verstand, hörte sie auf, auf Willenskraft zu setzen und begann, Auslöser zu gestalten.

2

to stack habits

Gewohnheiten stapeln · eine neue Gewohnheit an eine bestehende anhängen

DEF

to attach a new habit to an existing one, so that the old habit acts as the cue for the new one

Habit stacking (James Clear's term) is one of the most reliable techniques for building new behaviours. Attaching English practice to something you already do every day — brushing teeth, commuting, making coffee — removes the need for decision or motivation.

DE

Eine neue Gewohnheit an eine bestehende anhängen, sodass die alte Gewohnheit als Auslöser für die neue dient.

Eine der zuverlässigsten Techniken zum Aufbau neuer Verhaltensweisen — erfordert keine Entscheidung oder Motivation.

Stack your English practice onto your commute — the commute is already happening, so add ten minutes of listening.

Stack your English practice onto your commute. -> Hänge deine Englischübung an deinen Arbeitsweg an.

She stacked her vocabulary review onto her morning coffee routine and never missed a day.

She stacked her vocabulary review onto her morning coffee routine and never missed a day. -> Sie hängte ihre Vokabelwiederholung an ihre Morgenkaffeeroutine und verpasste nie einen Tag.

3

a trigger

ein Auslöser · das Signal, das ein Verhalten startet

DEF

a cue, signal, or stimulus that starts or causes a habitual behaviour or automatic response

Trigger is the technical word for the 'cue' in a habit loop. Understanding what triggers your English study — or what triggers you to skip it — is the first step to controlling your habits deliberately.

DE

Ein Hinweis, Signal oder Reiz der ein gewohnheitsmäßiges Verhalten oder eine automatische Reaktion startet oder verursacht.

Das technische Wort für den 'Cue' in einer Gewohnheitsschleife.

Find your trigger for English practice — for many people it is a specific time, place, or event.

Find your trigger for English practice — for many people it is a specific time, place, or event. -> Finde deinen Auslöser für Englischübung — für viele Menschen ist es eine bestimmte Zeit, ein Ort oder Ereignis.

Her trigger for listening to English was the moment she sat in her car — it became automatic within a month.

Her trigger for listening to English was the moment she sat in her car — it became automatic within a month. -> Ihr Auslöser für das Englischhören war der Moment, als sie ins Auto stieg — es wurde innerhalb eines Monats automatisch.

4

a reward

eine Belohnung · etwas Positives das ein Verhalten verstärkt

DEF

something positive that you give yourself or experience after completing a behaviour, reinforcing that behaviour

Reward is the third part of the habit loop: trigger -> routine -> reward. Your brain repeats behaviours that feel good afterward. If English practice never feels rewarding, it will not stick. Adding a small reward after each session accelerates habit formation.

DE

Etwas Positives, das man sich nach Abschluss eines Verhaltens gibt oder erlebt und dieses Verhalten verstärkt.

Der dritte Teil der Gewohnheitsschleife: Auslöser -> Routine -> Belohnung.

Create a reward for your English practice — even something small makes the habit more likely to repeat.

Create a reward for your English practice — even something small makes the habit more likely to repeat. -> Erstelle eine Belohnung für deine Englischübung — auch etwas Kleines macht es wahrscheinlicher, dass sich die Gewohnheit wiederholt.

She rewarded herself with a coffee after each English session and found the habit formed within two weeks.

She rewarded herself with a coffee after each English session and found the habit formed within two weeks. -> Sie belohnte sich mit einem Kaffee nach jeder Englischsitzung und fand, dass sich die Gewohnheit innerhalb von zwei Wochen bildete.

5

consistency

Beständigkeit · regelmäßige Konsequenz

DEF

the quality of doing something regularly and in the same way, without large gaps or variations

Consistency is the most important variable in language learning — more than talent, intelligence, or the quality of resources. One hour a week is better than nothing; ten minutes a day is better than one hour a week. Consistent exposure beats occasional intensity.

DE

Die Qualität, etwas regelmäßig und auf dieselbe Weise zu tun, ohne große Lücken oder Variationen.

Die wichtigste Variable beim Sprachenlernen — mehr als Talent oder Intelligenz.

Consistency beats intensity in language learning — show up every day, even for ten minutes.

Consistency beats intensity in language learning — show up every day, even for ten minutes. -> Beständigkeit schlägt Intensität beim Sprachenlernen — erscheine jeden Tag, auch wenn es nur zehn Minuten sind.

Her English grew not because she worked hard occasionally, but because she was consistent without fail.

Her English grew not because she worked hard occasionally, but because she was consistent without fail. -> Ihr Englisch wuchs nicht weil sie gelegentlich hart arbeitete, sondern weil sie ausnahmslos konsequent war.

6

to automate

automatisieren · etwas ohne bewusste Anstrengung tun

DEF

to reach the point where a behaviour happens without conscious effort — like driving a familiar route without thinking

Automate is the ultimate goal of habit formation. When English listening or vocabulary review becomes automated, you no longer decide to do it — it simply happens. Automating the basics frees mental energy for higher-level thinking in the language.

DE

Den Punkt erreichen, an dem ein Verhalten ohne bewusste Anstrengung passiert — wie das Fahren einer bekannten Route ohne nachzudenken.

Das ultimative Ziel der Gewohnheitsbildung.

The goal of habit stacking is to automate English practice so it requires no willpower to begin.

The goal of habit stacking is to automate English practice so it requires no willpower to begin. -> Das Ziel des Habit-Stackings ist es, Englischübung zu automatisieren damit sie keine Willenskraft zum Beginnen erfordert.

She had automated her morning English routine so thoroughly that skipping it felt wrong.

She had automated her morning English routine so thoroughly that skipping it felt wrong. -> Sie hatte ihre morgendliche Englischroutine so gründlich automatisiert, dass das Überspringen sich falsch anfühlte.

7

willpower

Willenskraft · die mentale Stärke einen Kurs beizubehalten

DEF

the mental strength and determination to resist temptation and maintain a chosen behaviour despite difficulty

Willpower is finite — it depletes during the day. Successful habit formation is not about using more willpower but about designing your environment and routine so that willpower is rarely required. The best English learners do not rely on willpower; they rely on systems.

DE

Die mentale Stärke und Entschlossenheit Versuchungen zu widerstehen und ein gewähltes Verhalten trotz Schwierigkeit aufrechtzuerhalten.

Willenskraft ist endlich — sie erschöpft sich während des Tages.

Do not rely on willpower for English practice — design a system that works even when motivation is low.

Do not rely on willpower for English practice — design a system that works even when motivation is low. -> Verlasse dich nicht auf Willenskraft für Englischübung — entwirf ein System das auch bei niedriger Motivation funktioniert.

She stopped using willpower to study English and started using systems, and her results improved dramatically.

She stopped using willpower to study English and started using systems, and her results improved dramatically. -> Sie hörte auf, Willenskraft zum Englischlernen zu verwenden und begann Systeme zu benutzen, und ihre Ergebnisse verbesserten sich dramatisch.

8

a streak

eine Serie · eine ununterbrochene Folge von Tagen

DEF

an unbroken sequence of days on which you have done something — maintaining a streak creates psychological momentum

A streak is the gamification of consistency. Once you have a seven-day streak of English listening, you do not want to break it. The streak becomes a habit reinforcer in itself. Used in apps like Duolingo, but equally powerful in personal learning journals.

DE

Eine ununterbrochene Folge von Tagen an denen man etwas getan hat — eine Serie aufrechtzuerhalten schafft psychologischen Schwung.

Die Gamifizierung von Beständigkeit.

Keep a streak — even one sentence a day in English counts, as long as you do not break the chain.

Keep a streak — even one sentence a day in English counts, as long as you do not break the chain. -> Halte eine Serie aufrecht — sogar ein Satz täglich auf Englisch zählt, solange du die Kette nicht brichst.

She kept a listening streak for sixty days and found that the habit had permanently rewired her morning.

She kept a listening streak for sixty days and found that the habit had permanently rewired her morning. -> Sie hielt eine Hörserie für sechzig Tage aufrecht und fand, dass die Gewohnheit ihren Morgen dauerhaft neu verdrahtet hatte.

9

to slip up

einen Fehler machen · ausrutschen

DEF

to make a mistake or fail to follow through on a commitment, particularly a habit

Slip up is the informal, non-catastrophic word for a lapse. Missing one day of English practice is a slip-up, not a failure. The danger is not the slip-up itself but the story you tell yourself afterward. Good learners slip up, acknowledge it, and continue.

DE

Einen Fehler machen oder eine Verpflichtung, besonders eine Gewohnheit, nicht einhalten.

Das informelle, nicht-katastrophisierende Wort für einen Ausrutscher.

If you slip up and miss a day, the rule is simple: never miss two in a row.

If you slip up and miss a day, the rule is simple: never miss two in a row. -> Wenn du ausrutschst und einen Tag verpasst, ist die Regel einfach: nie zwei in Folge verpassen.

She slipped up once that month but got back to her routine immediately — and that resilience was the real skill.

She slipped up once that month but got back to her routine immediately — and that resilience was the real skill. -> Sie rutschte einmal in dem Monat aus, kehrte aber sofort zu ihrer Routine zurück — und diese Widerstandsfähigkeit war die eigentliche Fähigkeit.

10

to make something a habit

etwas zur Gewohnheit machen · etwas automatisieren

DEF

to repeat a behaviour so consistently that it becomes automatic and no longer requires a conscious decision

Make something a habit is the outcome goal of all habit formation strategies. It describes the endpoint: the thing you have decided to do has moved from intention to automatic behaviour. This is the difference between someone who studies English and someone who is a daily English learner.

DE

Ein Verhalten so konsequent zu wiederholen, dass es automatisch wird und keine bewusste Entscheidung mehr erfordert.

Das Ergebnisziel aller Gewohnheitsbildungsstrategien.

To make something a habit, do it at the same time, in the same place, every day for three weeks.

To make something a habit, do it at the same time, in the same place, every day for three weeks. -> Um etwas zur Gewohnheit zu machen, tue es zur gleichen Zeit, am gleichen Ort, jeden Tag für drei Wochen.

She made listening to English a habit by treating it like brushing her teeth — non-negotiable.

She made listening to English a habit by treating it like brushing her teeth — non-negotiable. -> Sie machte das Englischhören zur Gewohnheit indem sie es wie Zähneputzen behandelte — nicht verhandelbar.