

TRANSCRIPT · EPISODE 49

The Obstacle Is the Way

Line-by-line · English + Deutsch

483 lines

Your English Toolbox

Imagine you are standing in front of a giant mountain.

Stell dir vor, du stehst vor einem riesigen Berg.

It is cold.

Es ist kalt.

It is dark.

Es ist dunkel.

And you are terrified.

Und du hast Angst.

You want to go home, but you cannot turn back.

Du willst nach Hause, aber du kannst nicht umkehren.

The path behind you is gone.

Der Weg hinter dir ist verschwunden.

The only way is forward, but the mountain is blocking your path.

Der einzige Weg führt nach vorne, aber der Berg blockiert deinen Weg.

This is not just a story about a mountain.

Das ist nicht nur eine Geschichte über einen Berg.

This is a story about your life.

Das ist eine Geschichte über dein Leben.

We all have mountains.

Wir alle haben Berge.

Maybe your mountain is a difficult boss who yells at you every

.....
Vielleicht ist dein Berg ein schwieriger Chef, der dich jeden

day.

.....
Jeden Tag.

Maybe it is a bank account that is empty.

.....
Vielleicht ist es ein leeres Bankkonto.

Maybe it is a broken heart.

.....
Vielleicht ist es ein gebrochenes Herz.

Or maybe it is the English language itself, which feels like a wall you cannot climb.

.....
Oder vielleicht ist es die englische Sprache selbst, die sich wie eine Mauer anfühlt, die du nicht erklimmen kannst.

Most people, when they see the mountain, they freeze.

.....
Die meisten Menschen erstarren, wenn sie den Berg sehen.

They cry.

.....
Sie weinen.

They wait for someone to save them.

.....
Sie warten darauf, dass jemand sie rettet.

But there is a secret group of people who do not freeze.

.....
Aber es gibt eine geheime Gruppe von Menschen, die nicht erstarren.

They look at the mountain and they smile.

.....
Sie schauen auf den Berg und lächeln.

Why?

.....
Warum?

Because they know something you don't know.

.....
Weil sie etwas wissen, das du nicht weißt.

They know

.....
Sie wissen,

that the mountain is not the problem.

.....
dass der Berg nicht das Problem ist.

The mountain is the solution.

.....
Der Berg ist die Lösung.

Welcome to your English toolbox.

.....
Willkommen in deiner englischen Werkzeugkiste.

I am Martin.

.....
Ich bin Martin.

And I am Julia.

.....
Und ich bin Julia.

Today, we are going to give you the map to climb any mountain.

.....
Heute geben wir dir die Karte, um jeden Berg zu erklimmen.

We are exploring the incredible book The Obstacle is the Way by Ryan Holiday.

.....
Das ist keine bloße Buchzusammenfassung.

This is not just a book summary.

.....
Nein.

This is a training session for your character.

.....
Das ist ein Charaktertraining.

By the end of this episode, you will learn how to turn your

.....
Am Ende dieser Episode wirst du lernen, wie du deine

worst days into your best advantages.

.....
schlimmsten Tage in deine besten Vorteile verwandelst.

We are going to cover 50 powerful ideas, organized into three disciplines.

.....
Wir behandeln 50 kraftvolle Ideen in drei Disziplinen: Wahrnehmung, Handeln und Wille.

Perception, action, and will.

.....
Bist du bereit, die Welt neu zu sehen?

Are you ready to change how you see the world?

.....
Lass uns klettern.

Let's climb.

.....
Teil 2.

Part Two The Discipline of Perception, The Story We Tell Julia, let's start with the first discipline, perception.

.....
Die Disziplin der Wahrnehmung.

This is the most important part because it happens in your head.

.....
Julia, beginnen wir mit der Wahrnehmung.

Ryan Holiday starts with a quote from the Roman Emperor Marcus Aurelius.

.....
Das ist der wichtigste Teil, denn er passiert in deinem Kopf.

Marcus said, The impediment

.....
Ryan Holiday beginnt mit einem Zitat des römischen Kaisers Marcus Aurelius: Das Hindernis

to action advances action.

.....
für das Handeln fördert das Handeln.

What stands in the way becomes the way.

.....
Was im Weg steht, wird zum Weg.

This sounds like a riddle.

.....
Das klingt wie ein Rätsel.

It does.

.....
Ja.

But the meaning is simple.

.....
Aber die Bedeutung ist einfach.

An obstacle is not a stop sign.

.....
Ein Hindernis ist kein Stoppschild.

It is a directional arrow.

.....
Es ist ein Richtungspfeil.

It tells you where you need to go next.

.....
Es zeigt dir, wohin du als Nächstes musst.

But to see this arrow, you need objectivity.

.....
Um diesen Pfeil zu sehen, brauchst du Objektivität.

This is our first major concept.

.....
Das ist unser erstes großes Konzept.

Objectivity means seeing things exactly as they are, not as you fear them to be.

.....
Objektivität bedeutet, die Dinge genau so zu sehen, wie sie sind — nicht wie du befürchtest.

Martin, let's give a real-life example.

.....
Martin, lass uns ein Beispiel aus dem Leben nehmen.

Okay, imagine you send an important email to a client.

.....
Okay, stell dir vor, du schickst eine wichtige E-Mail an einen Kunden — und sie antworten nicht.

And they do not reply.

.....
Ein Tag vergeht.

One day passes.

.....
Zwei Tage.

Two days pass.

.....
Was passiert in deinem Gehirn, Julia?

What happens in your brain, Julia?

.....
Oh, mein Gehirn dreht durch.

Oh, my brain goes crazy.

.....
I start thinking.

.....
Ich denke: Sie hassen mich.

They hate me.

.....
Ich habe einen Fehler gemacht.

I made a mistake in the email.

.....
Ich werde gefeuert.

I am going to get fired.

.....
Ich verliere mein Haus.

I will lose my house.

.....
Genau.

Exactly.

.....
That is the story you tell yourself.

.....
Das ist die Geschichte, die du dir erzählst.

But what is the objective reality?

.....
Aber was ist die objektive Realität?

The reality is you sent an email.

.....
Die Realität ist: Du hast eine E-Mail geschickt.

You have not

.....
Du hast keine

received a reply.

.....
Antwort erhalten.

That is it.

.....
Das war's.

That is the only fact.

.....
Das ist die einzige Tatsache.

Everything else is your imagination.

.....
Alles andere ist Fantasie.

The book teaches us to separate the event from the interpretation.

.....
Das Buch lehrt uns, das Ereignis von der Interpretation zu trennen.

Ryan Holiday says, There is no good or bad without us.

.....
Ryan Holiday sagt: Es gibt kein Gut oder Schlecht ohne uns.

Events are neutral.

.....
Ereignisse sind neutral.

A rainstorm is not bad.

.....
It is just water.

.....
Ein Regenschauer ist nicht schlecht — es ist nur Wasser.

If you are a farmer, the rain is good.

.....
Bist du Bauer, ist Regen gut.

If you are having a picnic, the rain is bad.

.....
Hast du ein Picknick, ist Regen schlecht.

The rain didn't change.

.....
Der Regen hat sich nicht verändert.

You changed.

.....
Du hast dich verändert.

So the first step is

.....
Also ist der erste Schritt,

to control your emotions.

.....
deine Emotionen zu kontrollieren.

You have to stop the panic.

.....
Du musst die Panik stoppen.

Panic is natural, but it is not helpful.

.....
Panik ist natürlich, aber nicht hilfreich.

When we panic, we make mistakes.

.....
Wenn wir in Panik geraten, machen wir Fehler.

We lose our breath.

.....
Wir verlieren den Atem.

We stop thinking clearly.

.....
Wir hören auf, klar zu denken.

You must be like a rock.

.....
Du musst wie ein Fels sein.

The waves crash against the rock, but the rock does not move.

.....
This requires nerve.

.....
Die Wellen brechen gegen den Fels, aber der Fels bewegt sich nicht.

Nerve is the ability to keep your pulse slow when everyone else is running around screaming.

.....
Das erfordert Nerven — die Fähigkeit, den Puls ruhig zu halten, wenn alle anderen schreiend herumlaufen.

It is a superpower.

.....
Es ist eine Superkraft.

And you can practice it.

.....
Und du kannst sie üben.

Next time

.....
Nächstes Mal,

something breaks or you miss a bus or someone is rude to you, freeze.

.....
wenn etwas kaputtgeht oder du einen Bus verpasst oder jemand unhöflich ist — halte inne.

Take a breath.

.....
Atme durch.

Ask yourself, what is the fact and what is my story?

.....
Frag dich: Was ist die Tatsache, und was ist meine Geschichte?

Cut the story.

.....
Schneide die Geschichte heraus.

Keep the fact.

.....
Behalte die Tatsache.

Part 3, the perspective shift and the present moment.

.....
Teil 3.

Once you are calm, you can do the next magic trick.

.....
Der Perspektivwechsel und der gegenwärtige Moment.

The perspective shift.

.....
Wenn du erst einmal ruhig bist, kannst du den nächsten Zaubertrick vollbringen: den Perspektivwechsel.

This is where you choose how to look at the problem.

.....
Hier wählst du, wie du auf das Problem schaust.

We often look at problems with tunnel vision.

.....
Wir betrachten Probleme oft mit Tunnelblick.

We only see the

.....
Wir sehen nur die

darkness.

.....
Dunkelheit.

We only see what we have lost.

.....
Wir sehen nur, was wir verloren haben.

But you can choose to look at what you still have.

.....
Aber du kannst wählen, was du noch hast — oder was du gewinnen könntest.

Or what you might gain.

.....
Lass uns über Steve Jobs sprechen.

Let's talk about Steve Jobs.

.....
Jeder weiß, dass er von Apple gefeuert wurde, dem Unternehmen, das er gegründet hatte.

Everyone knows he was fired from Apple, the company he created.

.....
Die meisten würden das als Tragödie sehen.

Most people would see that as a tragedy.

.....
Es war eine öffentliche Demütigung.

It was a public humiliation.

.....
But Jobs shifted his perspective.

.....
Aber Jobs wechselte seine Perspektive.

He realized that being fired freed him.

.....
Er erkannte, dass die Entlassung ihn befreit hatte.

He didn't have the pressure of running a giant company anymore.

.....
Er hatte nicht mehr den Druck, ein Riesenunternehmen zu leiten.

He could be creative

.....
Er konnte wieder kreativ

again.

.....
sein.

He started Pixar.

.....
Er gründete Pixar.

He started Next.

.....
Er gründete Next.

He became a better leader.

.....
Er wurde ein besserer Anführer.

When he returned to Apple, he took it to the moon.

.....
Als er zu Apple zurückkehrte, brachte er es zum Mond.

The obstacle, getting fired, was the necessary step for his greatest success.

.....
Das Hindernis — die Entlassung — war der notwendige Schritt für seinen größten Erfolg.

He didn't just survive it.

.....
Er hat es nicht nur überlebt.

He used it.

.....
Er hat es genutzt.

This brings us to the idea.

.....
Das bringt uns zur Idee.

Every negative situation contains a hidden advantage.

.....
Jede negative Situation enthält einen versteckten Vorteil.

This is hard to believe sometimes.

.....
Das ist manchmal schwer zu glauben — besonders wenn du Schmerzen hast.

Especially when you are in pain.

.....
But it is a law of nature.

.....
Aber es ist ein Naturgesetz.

If you lose your job,

.....
Wenn du deinen Job verlierst,

you gain time.

.....
gewinnst du Zeit.

If you get sick, you gain a new appreciation for health.

.....
Wenn du krank wirst, gewinnst du eine neue Wertschätzung für Gesundheit.

If an enemy attacks you, you gain a chance to test your defense.

.....
Wenn ein Feind dich angreift, bekommst du eine Chance, deine Verteidigung zu testen.

You have to hunt for the good.

.....
Du musst nach dem Guten suchen.

It is like a treasure hunt.

.....
Es ist wie eine Schatzsuche — das Gold ist unter dem Schlamm begraben.

The gold is buried under the mud.

You have to dig for it.

Du musst danach graben.

Another crucial part of perception is focusing on what you can control.

Ein weiterer wichtiger Teil der Wahrnehmung ist es, sich auf das zu konzentrieren, was du kontrollieren kannst.

This is the central pillar of Stoicism.

Das ist die zentrale Säule des Stoizismus.

Draw a circle in your mind.

Zeichne einen Kreis in deinem Geist.

Inside the

Innerhalb des

circle is your actions, your words, your attitude, your decisions.

Kreises liegen deine Handlungen, deine Worte, deine Einstellung, deine Entscheidungen.

Outside the circle is the economy, the weather, the traffic, the past, the future, and other people's opinions.

Außerhalb liegen die Wirtschaft, das Wetter, der Verkehr, die Vergangenheit, die Zukunft und die Meinungen anderer.

Most of us spend 90% of our energy worrying about things outside the circle.

Die meisten verbringen 90 % ihrer Energie damit, sich über Dinge außerhalb des Kreises zu sorgen.

We scream at the traffic.

Wir schimpfen auf den Verkehr.

Does the traffic care?

Nein.

We worry about the future.

Wir machen uns Sorgen um die Zukunft.

Does worrying change the future?

.....
Ändert das die Zukunft?

It just ruins the present.

.....
Nein.

Speaking of the present, that is our next point.

.....
Apropos Gegenwart — das ist unser nächster Punkt.

The present moment.

.....
Der gegenwärtige Moment.

Obstacles often feel huge because we add the weight of the past and the future to them.

.....
Hindernisse fühlen sich riesig an, weil wir das Gewicht der Vergangenheit und der Zukunft hinzufügen.

Imagine you have to wash a mountain of dirty dishes.

.....
If you look at the whole pile, you feel tired instantly.

.....
Stell dir vor, du musst einen Berg schmutzigen Geschirrs spülen.

You think, this will take forever.

.....
Wenn du auf den ganzen Stapel schaust, bist du sofort müde.

But if you just pick up one plate.

.....
Du denkst: Das dauert ewig.

Just one.

.....
And you focus on washing that one plate perfectly.

.....
Aber wenn du nur einen Teller nimmst — nur einen — und dich darauf konzentrierst, diesen einen Teller perfekt zu spülen, ist es einfach.

It is easy.

.....
Dann nimmst du den nächsten.

Then you pick up the next one.

.....
Das Leben ist nur eine Reihe gegenwärtiger

Life is just a series of present

.....
moments.

.....
Momente.

If you stay in the now, the obstacle is manageable.

.....
Wenn du im Jetzt bleibst, ist das Hindernis bewältigbar.

It is only when you mentally travel to the scary future that you get overwhelmed.

.....
Erst wenn du geistig in die erschreckende Zukunft reist, wirst du überwältigt.

Martin, I think this applies to English learning perfectly.

.....
Martin, das gilt perfekt für das Englischlernen.

Oh, 100%.

.....
Oh, 100 %.

Students worry about, will I ever be fluent?

.....
Schüler fragen sich: Werde ich jemals fließend sprechen?

Will I pass the exam next year?

.....
Werde ich die Prüfung nächstes Jahr bestehen?

That is future thinking.

.....
Das ist Zukunftsdenken.

It creates anxiety.

.....
Es erzeugt Angst.

The stoic student thinks, I cannot control the exam next year.

.....
Der stoische Schüler denkt: Ich kann die Prüfung nächstes Jahr nicht kontrollieren.

I can control this sentence I am reading right now.

.....
Ich kann diesen Satz kontrollieren, den ich gerade lese.

I can control this podcast I am listening to.

.....
Ich kann diesen Podcast kontrollieren, dem ich gerade zuhöre.

Focus your energy like a laser beam on the present moment.

.....
Richte deine Energie wie ein Laserstrahl auf den gegenwärtigen Moment.

A laser can cut through steel because it is focused.

.....
Ein Laser kann Stahl schneiden, weil er fokussiert ist.

Light that is spread out like a lamp cannot cut anything.

.....
Licht, das wie eine Lampe verbreitet ist, kann nichts schneiden.

Be a laser, not a lamp.

.....
Sei ein Laser, keine Lampe.

Part 4.

.....
Teil 4.

Flip the script and prepare for the worst.

.....
Drehe das Skript um und bereite dich auf das Schlimmste vor.

Before we move to action, we need to talk about two advanced perception techniques.

.....
Bevor wir zur Handlung übergehen, sprechen wir über zwei fortgeschrittene Wahrnehmungstechniken.

The first is thinking differently.

.....
Die erste ist kreatives Denken.

Sometimes the front door

.....
Manchmal ist die Vordertür

is locked.

.....
verschlossen.

And we bang on it for hours.

.....
Und wir hämmern stundenlang dagegen.

We get bloody hands.

.....
Wir bekommen blutige Hände.

But we forget to look sideways.

.....
Aber wir vergessen, seitwärts zu schauen.

Maybe the window is open.

.....
Vielleicht ist das Fenster offen.

Maybe the back door is unlocked.

.....
Vielleicht ist die Hintertür unverschlossen.

Maybe we can climb onto the roof.

.....
Vielleicht können wir aufs Dach klettern.

Or maybe we don't need to go inside the house at all.

.....
Oder vielleicht müssen wir gar nicht hinein.

This is about creativity.

.....
Es geht um Kreativität.

Don't just look at the problem.

.....
Schau nicht nur auf das Problem.

Look around it.

.....
Schau drum herum.

Look through it.

.....
Schau hindurch.

And finally prepare for the worst.

.....
Und bereite dich auf das Schlimmste vor.

This sounds pessimistic, but it is actually a defense

.....
Das klingt pessimistisch, ist aber eigentlich ein Schutz

mechanism.

.....
mechanismus.

If you are surprised by a problem, you are weak.

.....
Wenn dich ein Problem überrascht, bist du schwach.

You are shocked.

.....
Du bist schockiert.

But if you expect the problem, you are ready.

.....
Aber wenn du das Problem erwartest, bist du bereit.

Before you start a project, ask yourself, what could go wrong?

.....
Bevor du ein Projekt startest, frage dich: Was könnte schiefgehen?

What if the computer crashes?

.....
Was, wenn der Computer abstürzt?

What if I get sick?

.....
Was, wenn ich krank werde?

What if the money runs out?

.....
Was, wenn das Geld ausgeht?

Don't be afraid of these questions.

.....
Hab keine Angst vor diesen Fragen.

Answer them.

.....
Beantworte sie.

Make a plan B.

.....
Erstelle Plan B.

And a plan C.

.....
Und Plan C.

Then, when the bad thing happens, and it will happen, you can smile.

.....
Wenn das Schlimme dann passiert — und es wird passieren —, kannst du lächeln.

You

.....
Du

can say, I knew you were coming and I am ready for you.

.....
kannst sagen: Ich wusste, dass du kommst, und ich bin bereit.

You flip the script.

.....
Du kehrst das Skript um.

You turn the tables.

Das Hindernis dachte, es würde dich zerquetschen — aber stattdessen nutzt du es, um zu zeigen, wie gut vorbereitet du bist.

The obstacle thought it would crush you.

But instead you use it to show how prepared you are.

Wahrnehmung ist das Fundament.

Perception is the foundation.

Wenn dein Geist schwach ist, sind deine Handlungen schwach.

If your mind is weak, your actions will be weak.

Wenn dein Geist stark, klar, objektiv und fokussiert ist, bist du bereit zu handeln.

But if your mind is strong, clear, objective, focused, then you are ready to move.

Bereit für die zweite Disziplin.

You are ready for the second discipline.

Die Disziplin des Handelns.

The discipline of action.

But

Aber

remember, perception is not passive.

denke daran: Wahrnehmung ist nicht passiv.

It is an active choice you make every second.

Es ist eine aktive Wahl, die du jede Sekunde triffst.

You are the director of your own movie.

Du bist der Regisseur deines eigenen Films.

You decide if this is a tragedy or an adventure story.

Du entscheidest, ob das eine Tragödie oder ein Abenteuer ist.

So, Martin, we have set the scene.

Also, Martin — wir haben die Szene gesetzt.

Our mind is clear.

Unser Geist ist klar.

Our emotions are under control.

Unsere Emotionen sind unter Kontrolle.

We see the opportunity.

Wir sehen die Möglichkeit.

Now, what do we do?

Was tun wir jetzt?

We move.

Let's talk about action.

Wir handeln.

Part five.

Teil 5.

The discipline of action.

Die Disziplin des Handelns.

Moving forward.

Vorwärts.

So, you have the right mindset.

Du hast die richtige Denkweise.

But a

Aber eine

mindset without movement is just a daydream.

Denkweise ohne Bewegung ist nur ein Tagtraum.

Now we enter the discipline of action.

.....
Jetzt treten wir in die Disziplin des Handelns ein.

Ryan Holiday is very clear here.

.....
Ryan Holiday ist klar: Es spielt keine Rolle, wie du dich fühlst.

It does not matter how you feel.

.....
Es kommt darauf an, was du tust.

It matters what you do.

.....
Die erste Regel lautet: Fang an, dich zu bewegen.

The first rule of action is start moving.

.....
Einfach anfangen.

Just start.

.....
Handeln ist das Heilmittel gegen Angst.

Action is the cure for fear.

.....
Imagine you are standing on a high diving board at a swimming pool.

.....
Stell dir vor, du stehst auf einem Sprungbrett.

The longer you look down at the water, the scarier it gets.

.....
Je länger du auf das Wasser hinunterschaust, desto beängstigender wird es.

Your legs start to shake.

.....
Deine Beine zittern.

Your heart

.....
Dein Herz

pounds.

.....
schlägt schneller.

But the moment you jump, the moment you take action, the fear disappears.

.....
Aber in dem Moment, in dem du springst — in dem Moment, in dem du handelst —, verschwindet die Angst.

You are in the air.

.....
Du bist in der Luft.

You are dealing with reality, not imagination.

.....
Du beschäftigst dich mit der Realität, nicht mit der Fantasie.

Many of us are waiting for the perfect conditions.

.....
Viele von uns warten auf perfekte Bedingungen.

We say, I will start my diet when work is less stressful.

.....
Wir sagen: Ich fange die Diät an, wenn die Arbeit ruhiger wird.

I will start speaking English when I know more grammar.

.....
Ich spreche Englisch, wenn ich mehr Grammatik kenne.

I will launch my business when the economy is better.

.....
Ich gründe mein Unternehmen, wenn die Wirtschaft besser ist.

Martin, tell them the hard truth.

.....
Martin, sag ihnen die harte Wahrheit.

The conditions will never be perfect.

.....
Die Bedingungen werden niemals perfekt sein.

Never.

.....
Niemals.

If you wait for perfect, you will wait forever.

.....
Wenn du auf Perfektion wartest, wartest du ewig.

You must practice pragmatism.

.....
Du musst Pragmatismus üben.

Pragmatism means do what works.

.....
Pragmatismus bedeutet: Tu, was funktioniert.

Don't worry about being elegant.

.....
Keine Sorge um Eleganz.

Don't worry about the correct way.

Keine Sorge um den richtigen Weg.

If you need to cross a river and there is no bridge, you swim.

Wenn du einen Fluss überqueren musst und keine Brücke gibt, schwimmst du.

If you can't swim, you build a raft.

Wenn du nicht schwimmen kannst, baust du ein Floß.

If you can't build a raft, you walk until you find a shallow part.

Wenn du kein Floß bauen kannst, gehst du, bis du eine seichte Stelle findest.

You just solve the problem with whatever tools you have.

Du löst das Problem mit den Werkzeugen, die du hast.

This leads us to the

Das führt uns zum

concept of persistence.

Konzept der Beharrlichkeit.

But be careful.

Aber Vorsicht: Beharrlichkeit bedeutet nicht, dasselbe immer wieder zu tun, wenn es nicht funktioniert.

Persistence does not mean doing the same thing over and over again if it isn't working.

Das ist Sturheit.

That is just stubbornness.

Echte Beharrlichkeit beinhaltet Iteration.

True persistence involves iteration.

Denk an ein Startup im Silicon Valley.

Think of a startup company in Silicon Valley.

Sie veröffentlichen ein Produkt.

They release a product.

Es scheitert.

It has bugs.

.....
Schließen sie die Firma?

It fails.

.....
Nein.

Do they close the company?

.....
They look at the data.

.....
Sie schauen die Daten an.

They say, Okay, users didn't like the red button.

.....
Sie sagen: Nutzer mochten den roten Button nicht.

Let's try a blue button.

.....
Probieren wir blau.

They try again.

.....
Erneut versuchen.

Fail.

.....
Scheitern.

Learn.

.....
Lernen.

Adjust.

.....
Anpassen.

Try again.

.....
Nochmal versuchen.

This is the scientific method applied to life.

.....
Das ist die wissenschaftliche Methode aufs Leben angewandt.

Failure is just feedback.

.....
Scheitern ist nur Feedback.

This is a huge idea, Julia.

.....
Das ist eine riesige Idee, Julia.

If you stop calling it failure and start calling it data, you become fearless.

.....
Wenn du aufhörst, es Scheitern zu nennen, und anfängst, es Daten zu nennen, wirst du furchtlos.

A scientist isn't sad when an experiment fails.

.....
Ein Wissenschaftler ist nicht traurig, wenn ein Experiment scheitert.

She is interested.

.....
Er ist neugierig.

She says, Now I know one way that doesn't work.

.....
Er sagt: Jetzt weiß ich, was nicht funktioniert.

I am closer to the answer.

.....
Ich bin der Antwort näher.

You must treat your English like this.

.....
Behandle dein Englisch so.

You tried to say a sentence and the other person didn't understand.

.....
Du hast versucht, einen Satz zu sagen — die andere Person hat dich nicht verstanden.

That is

.....
Das ist

not a personal failure.

.....
kein persönliches Scheitern.

That is data.

.....
Das sind Daten.

It means pronunciation needs adjustment.

.....
Es heißt: Aussprache muss angepasst werden.

Adjust and try again.

.....

Another key to action is the process.

.....
Anpassen und nochmal versuchen.

We talked about this briefly, but let's go deeper.

.....
Ein weiterer Schlüssel zum Handeln ist der Prozess: große Dinge in kleine aufteilen.

The process is about breaking big things into tiny things.

.....
Nick Sabin ist ein berühmter Football-Trainer.

Nick Sabin is a famous American football coach.

.....
Er sagt seinen Spielern: Denk nicht ans Gewinnen der Meisterschaft.

He tells his players, Don't think about winning the championship.

.....
Denk nicht ans Gewinnen des Spiels.

Don't even think about winning this game.

.....
Just think about this one play.

.....
Denk nur an diesen einen Spielzug.

Just do your job for these five

.....
Tu deinen Job für diese fünf

seconds.

.....
Sekunden.

If you do that perfectly and then do the next one perfectly, the score takes care of itself.

.....
Wenn du das perfekt machst und dann den nächsten perfekt, ergibt sich das Ergebnis von selbst.

When you focus on the process, the pressure drops.

.....
Wenn du dich auf den Prozess konzentrierst, sinkt der Druck.

You can breathe.

.....
Du kannst atmen.

You just have to do the next right thing.

.....
Du musst einfach das Nächste Richtige tun.

Sometimes the right thing is to use the obstacle against itself.

Manchmal ist das Richtige, das Hindernis gegen sich selbst zu verwenden.

This is the judo metaphor.

Das ist die Judo-Metapher.

In judo, you don't block a punch.

Im Judo blockierst du keinen Schlag.

You pull the person who is punching you.

Du ziehst die Person, die dich schlägt, zu dir.

You use their own momentum to throw them on

Du nutzt ihren eigenen Schwung, um sie zu werfen auf

the floor.

den Boden.

Gandhi used this strategy.

Gandhi nutzte diese Strategie.

He faced the British Empire, a massive military power.

Er stand dem Britischen Empire gegenüber, einer massiven Militärmacht.

He didn't have guns.

Er hatte keine Waffen.

He didn't have an army.

Er hatte keine Armee.

If he had tried to fight them with force, he would have been crushed in one day.

Hätte er versucht, sie mit Gewalt zu bekämpfen, wäre er an einem Tag vernichtet worden.

So what did he do?

Was hat er also getan?

He used nonviolence.

Er nutzte Gewaltlosigkeit.

He used civil disobedience.

.....
Er nutzte zivilen Ungehorsam.

He made the British look like bullies.

.....
Er ließ die Briten wie Schläger aussehen.

He used their own power to shame them and eventually defeat them.

.....
Er nutzte ihre eigene Kraft, um sie zu beschämen und schließlich zu besiegen.

He turned their strength into a weakness.

.....
Er verwandelte ihre Stärke in eine Schwäche.

Whatever

.....
Was auch immer

is blocking you has energy.

.....
dich blockiert, hat Energie.

Can you use that energy?

.....
Kannst du diese Energie nutzen?

If your boss is aggressive, don't fight him.

.....
Wenn dein Chef aggressiv ist, kämpfe nicht.

Use his aggression to show how calm and professional you are.

.....
Zeige durch seine Aggression, wie ruhig und professionell du bist.

Let him tire himself out.

.....
Lass ihn sich erschöpfen.

Action requires creativity and focus.

.....
Handeln erfordert Kreativität und Fokus.

Distraction is the enemy.

.....
Ablenkung ist der Feind.

You cannot solve a difficult problem if you are checking your phone every five minutes.

.....
Du kannst ein schwieriges Problem nicht lösen, wenn du alle fünf Minuten das Telefon checkst.

You need deep work.

.....
Du brauchst Tiefenarbeit.

You need to attack the problem with all your mental resources.

.....
Greife das Problem mit all deinen mentalen Ressourcen an.

And remember, do your job.

.....
Und denke daran: Tu einfach deinen Job.

Sometimes action

.....
Manchmal ist Handeln

is not exciting.

.....
nicht aufregend.

Sometimes it is boring.

.....
Manchmal ist es langweilig.

Sometimes it is cleaning the floor.

.....
Manchmal ist es den Boden wischen.

Sometimes it is memorizing irregular verbs.

.....
Manchmal ist es unregelmäßige Verben auswendig lernen.

It is not glamorous.

.....
Nicht glamourös.

But it is necessary.

.....
Aber notwendig.

Just do it.

.....
Tu es einfach.

Write action right now.

.....
Teil 6.

Part 6 The Discipline of Will The Inner Fortress Okay, Martin.

.....
Die Disziplin des Willens.

We have seen clearly.

.....
Die innere Festung.

Perception.

.....
Okay, Martin.

We have acted bravely.

.....
Wir haben klar gesehen: Wahrnehmung.

Action.

.....
Wir haben tapfer gehandelt: Handeln.

But what happens when the problem is still there?

.....
Aber was passiert, wenn das Problem immer noch da ist?

What happens when you do everything right and you still fail?

.....
Wenn du alles richtig machst und trotzdem scheiterst?

What happens when you are

.....
Wenn du

in prison or you have a terminal illness?

.....
im Gefängnis sitzt oder eine unheilbare Krankheit hast?

This is where we need the third and final discipline.

.....
Hier brauchen wir die dritte Disziplin: die Disziplin des Willens.

The Discipline of Will.

.....
Wille ist nicht nur Willenskraft — es ist etwas Tieferes.

Will is not just willpower, like saying no to a cookie.

.....
It is something deeper.

.....
Resilienz.

It is resilience.

.....
Ausdauer.

It is endurance.

.....
Die Fähigkeit, das zu akzeptieren, was du nicht ändern kannst.

It is the ability to accept what you cannot change.

.....
We need to build an inner citadel.

.....
Wir müssen eine innere Zitadelle bauen — eine Festung in deiner Seele.

This is a fortress inside your soul.

.....
Die Welt kann dein Geld nehmen.

The world can take your money.

.....
Sie kann deine Freiheit nehmen.

It can take your freedom.

.....
It can

.....
Sie kann

even hurt your body.

.....
sogar deinen Körper verletzen.

But it cannot enter your inner citadel unless you open the gate.

.....
Aber deine innere Zitadelle kann sie nicht betreten — es sei denn, du öffnest das Tor.

This is where your values live.

.....
Hier leben deine Werte.

This is where your character lives.

.....
Hier lebt dein Charakter.

Abraham Lincoln suffered from terrible depression.

.....
Abraham Lincoln litt unter schwerer Depression.

He had a difficult marriage.

.....
He lost elections.

.....
Er hatte eine schwierige Ehe.

He presided over a country that was tearing itself apart in a civil war.

.....
Er verlor Wahlen.

But he had an inner citadel.

.....
Er führte ein Land durch einen Bürgerkrieg.

He had a quiet strength that allowed him to endure when others collapsed.

.....
Aber er hatte eine innere Zitadelle — eine ruhige Stärke, die es ihm erlaubte, durchzuhalten, wenn andere zusammenbrachen.

He learned the art of

.....
Er erlernte die Kunst der

acquiescence.

.....
Hinnahme.

That is a fancy word.

.....
Ein ausgefallenes Wort für Akzeptanz.

It means acceptance.

.....
Aber nicht passive — aktive Akzeptanz.

But not passive acceptance.

.....
Active acceptance.

.....
Die Stoiker haben eine Phrase: Amor Fati.

The Stoics have a phrase, amor fati.

.....
Liebe dein Schicksal.

Love your fate.

.....
Nicht nur tolerieren.

Don't just tolerate it.

.....
Love it.

.....
Liebe es.

Imagine you are a boxer.

.....
Stell dir vor, du bist Boxer im Ring.

You are in the ring.

.....
Du bekommst einen Treffer ins Gesicht.

You get hit in the face.

.....
You can complain, hey, that's not fair.

.....
Du kannst klagen: Hey, das ist nicht fair!

I didn't want to get hit.

.....
Oder du sagst: Ich bin Boxer.

Or you can say, I am a boxer.

.....
Treffer gehören zum Spiel.

Getting hit is part of the game.

.....
I love the game.

.....
Ich liebe das Spiel.

I love this hit.

.....
liebe ich diesen Treffer.

Everything that happens to you is fuel.

.....
Alles, was dir passiert, ist Treibstoff.

If your life is easy, you become soft.

.....
Ein leichtes Leben macht dich weich.

If your life is hard, you become strong.

.....
So love the hardship.

.....
Ein hartes Leben macht dich stark.

It is making you into a masterpiece.

.....
Also liebe die Schwierigkeit — sie macht aus dir ein Meisterwerk.

Another powerful tool for the will is memento mori.

Ein weiteres mächtiges Werkzeug ist Memento Mori: Erinnere dich an den Tod.

Remember death.

Warum über den Tod nachdenken, Martin?

Why should we think about death, Martin?

Weil es Dringlichkeit und Demut schafft.

Because it creates urgency and humility.

When you realize you could die tomorrow, you stop caring about petty arguments.

Wenn du weißt, dass du morgen sterben könntest, hörst du auf, dich über Kleinigkeiten zu ärgern.

You stop being afraid of

Du hörst auf, Angst zu haben vor

embarrassment.

Peinlichkeit.

Who cares if you make a grammar mistake?

Wen kümmert ein Grammatikfehler?

You are alive.

Du lebst.

It clarifies what is important.

And it reminds us that our time is short.

Memento Mori klärt, was wirklich wichtig ist, und erinnert uns daran, dass unsere Zeit kurz ist.

We must use it well.

Nutze sie gut.

We must also realize we are part of something bigger.

Wir müssen auch erkennen, dass wir Teil von etwas Größerem sind.

You are not alone.

.....
Du bist nicht allein.

When you suffer, you feel isolated.

.....
Im Leiden fühlst du dich isoliert — aber Leiden ist die häufigste menschliche Erfahrung.

But suffering is the most common human experience.

.....
Jeder leidet.

Everyone suffers.

.....
Indem du leidest, verbindest du dich mit jedem Menschen, der je gelebt hat.

By suffering, you are connecting with every human who has ever lived.

.....
And your struggle can help others.

.....
Und dein Kampf kann anderen helfen.

This

.....
is turning weakness into strength.

.....
ist Schwäche in Stärke verwandeln.

If you overcome an addiction, you can help other addicts.

.....
Wenn du eine Sucht überwindest, kannst du anderen Süchtigen helfen.

If you survive a tragedy, you can comfort others who are grieving.

.....
Wenn du eine Tragödie überlebst, kannst du anderen im Leid Trost spenden.

Your pain becomes your credential.

.....
It gives you empathy.

.....
Dein Schmerz wird zur Qualifikation — er gibt dir Empathie und Weisheit.

It gives you wisdom.

.....
Verschwende deinen Schmerz nicht.

So don't waste your pain.

.....
Nutze ihn, um ein Erbe zu hinterlassen.

Use it to leave a legacy.

.....
Schließlich müssen wir bereit sein, neu anzufangen.

Finally, we must be ready to start again.

.....
Der Zyklus aus Wahrnehmung, Handeln und Wille ist ein Kreis.

The cycle of perception, action, and will is a circle.

.....
You overcome one obstacle.

.....
Du überwindest ein Hindernis.

You feel good.

.....
Du fühlst dich gut.

And then a new

.....
Dann kommt ein neues

obstacle appears.

.....
Hindernis.

That is life.

.....
Das ist das Leben.

We don't solve life.

.....
Wir lösen das Leben nicht — wir leben es.

We live it.

.....
Wir werden nur besser im Spiel.

We just get better at playing the game.

.....
Schneller darin, unsere Wahrnehmung zu korrigieren.

We get faster at correcting our perception.

.....
Mutiger in unseren Handlungen.

We get bolder in our actions.

.....
Stärker im Willen.

And we get stronger in our will.

.....
Das Hindernis verschwindet nie.

The obstacle never goes away.

.....
Aber wir auch nicht.

But neither do we.

.....
Teil 7.

Part 7.

.....
Fazit.

Conclusion Martin, this has been a deep journey.

.....
Martin, das war eine tiefe Reise.

We have climbed the mountain.

.....
Wir haben den Berg erklommen.

We learn to see clearly with perception.

.....
Wir lernten, mit Wahrnehmung klar zu sehen.

To act correctly with action.

.....
Mit Handeln richtig zu agieren.

And to endure willingly

.....
Und mit Willen geduldig zu ertragen

with will.

.....
mit dem Willen.

Stoicism is not a religion.

.....
Stoizismus ist keine Religion.

It is an operating system for your mind.

.....
Es ist ein Betriebssystem für deinen Geist.

And like any software, you have to install it.

.....
Und wie jede Software musst du es installieren und üben.

You have to practice it.

.....
Diese Woche, wenn etwas schief läuft — und das wird es —, erinnere dich an diese Episode.

This week, when something goes wrong, and it will, remember this episode.

.....
Sag nicht: Warum ich?

Don't say, why me?

.....
Sag: Das Hindernis ist der Weg.

Say, the obstacle is the way.

.....
Smile at the problem.

.....
Lächle das Problem an.

And then attack it.

.....
Und greife es an.

If you found value in this episode, please write a small comment before you go.

.....
Wenn dir diese Episode etwas gebracht hat, schreibe bitte einen kurzen Kommentar.

Your comments show the platforms that

.....
Deine Kommentare zeigen den Plattformen, dass

our community is real, active, and growing.

.....
unsere Community real, aktiv und wachsend ist.

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

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

Tell us which of the three disciplines, perception, action, or will, is the hardest for you.

.....
Sag uns, welche der drei Disziplinen — Wahrnehmung, Handeln oder Wille — dir am schwersten fällt.

Do you want to be part of our slow English community?

.....
Möchtest du Teil unserer Slow-English-Community sein?

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

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

Your voice and comments will show us the right path.

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

Thank you for listening.

.....
Danke fürs Zuhören.

Stay strong.

.....
Bleib stark.

And keep climbing.

.....
Und klettere weiter.