

TRANSCRIPT · EPISODE 50

Atomic Habits Deep Dive 1pct Rule

Line-by-line · English + Deutsch

238 lines

Your English Toolbox

have decided to change my life completely.

Ich habe beschlossen, mein Leben komplett zu verändern.

Oh really?

Oh wirklich?

Starting tomorrow I will wake up at 4 a.m.

Ab morgen werde ich um 4 Uhr morgens aufstehen.

Okay.

Okay.

Then I will read three books.

Dann werde ich drei Bücher lesen.

Three books in one morning?

Drei Bücher an einem Morgen?

Yes and then I will run a marathon before breakfast.

Ja, und dann werde ich vor dem Frühstück einen Marathon laufen.

Martin please Why?

Martin, bitte.

Because by Wednesday you will be exhausted.

Weil du bis Mittwoch erschöpft sein wirst.

I suppose you're right.

Ich schätze, du hast recht.

And by Friday you will have quit everything.

Und bis Freitag wirst du alles aufgegeben haben.

This is the problem with ambition isn't it?

Das ist das Problem mit Ehrgeiz, nicht wahr?

It is.

Ist es.

We think we need to make giant changes

Wir denken, wir müssen riesige Veränderungen vornehmen,

to get giant results.

um riesige Ergebnisse zu erzielen.

But Today we are going to look at the opposite approach.

Aber heute werden wir den gegenteiligen Ansatz betrachten.

We are exploring the book Atomic Habits by James Clear.

Wir erkunden das Buch "Atomic Habits" von James Clear.

This book argues that real change comes from tiny invisible improvements.

Dieses Buch argumentiert, dass echte Veränderung aus kleinen, unsichtbaren Verbesserungen kommt.

It is the science of the 1%.

Es ist die Wissenschaft der 1%.

Welcome to your English toolbox, your slow English podcast where we train your ears step by step
am Julia and I am Martin.

Willkommen in deinem Englisch-Toolbox, deinem langsamen Englisch-Podcast, in dem wir deine Ohren trainieren.

Today we are decoding the secret of long-term success.

Heute entschlüsseln wir das Geheimnis des langfristigen Erfolgs.

Martin what are we going to

Martin, worüber werden wir

talk about today?

.....
heute sprechen?

Today we're starting a new series of episodes where we take a deep dive into the ideas from the book Atomic Habits.

.....
Heute beginnen wir eine neue Serie von Episoden, in denen wir tief in die Ideen aus dem Buch "Atomic Habits" eintauchen.

After our previous episode on this topic we received many requests asking us to go deeper.

.....
Nach unserer vorherigen Episode zu diesem Thema haben wir viele Anfragen erhalten, tiefer zu gehen.

So that's exactly what we're going to do.

.....
Genau das werden wir tun.

In today's episode we'll explore the first two chapters of the book Fundamentals and Identity.

.....
In der heutigen Episode werden wir die ersten beiden Kapitel des Buches erkunden: Grundlagen und Identität.

And along the way we're going to break one of the biggest myths about success.

.....
Und dabei werden wir einen der größten Mythen über Erfolg aufbrechen.

The

.....
Die

idea of instant results.

.....
Idee von sofortigen Ergebnissen.

We will learn why winners and losers actually have the exact same goals.

.....
Wir werden lernen, warum Gewinner und Verlierer tatsächlich die exakt gleichen Ziele haben.

We will discover why cleaning your room solves nothing if you don't change your habits.

.....
Wir werden entdecken, warum das Aufräumen deines Zimmers nichts löst, wenn du deine Gewohnheiten nicht änderst.

And we will explain why you are not a person who wants to speak English but a person who is a speaker.

.....
Und wir werden erklären, warum du nicht eine Person bist, die Englisch sprechen möchte, sondern eine Person, die ein Sprecher ist.

If you listen until the end you will understand the math of success.

Wenn du bis zum Ende hörst, wirst du die Mathematik des Erfolgs verstehen.

You will learn how to build a routine that runs on autopilot.

Du wirst lernen, wie man eine Routine aufbaut, die im Autopilot läuft.

And

Und

you will finally understand why you feel stuck just before a big breakthrough.

du wirst endlich verstehen, warum du dich kurz vor einem großen Durchbruch festgefahren fühlst.

Part 3.

Teil 3.

The math of the 1%.

Die Mathematik der 1%.

Let's start with the math of success.

Lass uns mit der Mathematik des Erfolgs beginnen.

Don't worry it is simple math.

Keine Sorge, es ist einfache Mathematik.

Imagine you improve by just 1% every single day. 1% seems invisible.

Stell dir vor, du verbesserst dich jeden einzelnen Tag um nur 1%. 1% scheint unsichtbar zu sein.

It is tiny.

Es ist winzig.

You wouldn't even notice it in the moment.

Du würdest es im Moment nicht einmal bemerken.

But if you do that for 365 days the result is shocking.

Aber wenn du das 365 Tage lang machst, ist das Ergebnis schockierend.

You don't end up two times better.

.....
Du wirst nicht doppelt so gut.

You end up 37 times

.....
Du wirst 37-mal

better. 37 times.

.....
besser. 37-mal.

That is the power of compound interest.

.....
Das ist die Kraft des Zinseszinses.

Just like money multiplies habits multiply.

.....
So wie Geld sich vermehrt, vermehren sich Gewohnheiten.

But we have to be careful because there is also the math of decline.

.....
Aber wir müssen vorsichtig sein, denn es gibt auch die Mathematik des Rückgangs.

If you get 1% worse every day you degrade nearly to 0.

.....
Wenn du jeden Tag 1% schlechter wirst, degradierst du fast auf 0.

Time is a If you have bad habits time becomes your enemy.

.....
Zeit ist ein Wenn du schlechte Gewohnheiten hast, wird die Zeit zu deinem Feind.

But Martin does this apply to everything?

.....
Aber Martin, gilt das für alles?

Absolutely.

.....
Absolut.

Take productivity.

.....
Nimm Produktivität.

If you automate one small task you free up mental space for the next one.

.....
Wenn du eine kleine Aufgabe automatisierst, schaffst du mentalen Raum für die nächste.

That

.....
Das

is positive compounding or knowledge.

.....
ist positives Compounding oder Wissen.

Learning one new idea doesn't make you a genius.

.....
Eine neue Idee zu lernen macht dich nicht zum Genie.

But a lifetime of learning transforms your worldview.

.....
Aber ein Leben lang zu lernen, verändert deine Weltanschauung.

However stress compounds too.

.....
Stress kumuliert sich jedoch auch.

Traffic jams plus parenting plus work worry equals health issues.

.....
Staus plus Elternschaft plus Arbeitsstress ergeben Gesundheitsprobleme.

And negative thoughts compound the fastest.

.....
Und negative Gedanken kumulieren sich am schnellsten.

The more you think of yourself as worthless the more you interpret life that way.

.....
Je mehr du denkst, dass du wertlos bist, desto mehr interpretierst du das Leben so.

So we need to be on the right side of the math.

.....
Also müssen wir auf der richtigen Seite der Mathematik sein.

Part four.

.....
Teil vier.

The aggregation of marginal gains.

.....
Die Aggregation marginaler Gewinne.

Martin this theory sounds

.....
Martin, diese Theorie klingt

nice but does it work in the real world?

.....
schön, aber funktioniert sie in der realen Welt?

Let me tell you the story of British cycling.

.....
Lass mich dir die Geschichte des britischen Radsports erzählen.

For 100 years they were mediocre.

.....
100 Jahre lang waren sie mittelmäßig.

They had Then they hired a man named Dave Brailsford.

.....
Dann stellten sie einen Mann namens Dave Brailsford ein.

He did not try to make one giant change.

.....
Er versuchte nicht, eine riesige Veränderung vorzunehmen.

He used a strategy called the aggregation of marginal gains.

.....
Er verwendete eine Strategie namens die Aggregation marginaler Gewinne.

He looked for 1% improvements everywhere.

.....
Er suchte überall nach 1%-Verbesserungen.

They redesigned the bike seats to be more comfortable.

.....
Sie entwarfen die Fahrradsitze neu, um sie bequemer zu machen.

They rubbed alcohol on the tires for better grip.

.....
Sie rieben Alkohol auf die Reifen für besseren Grip.

They bought electrically

.....
Sie kauften elektrisch

heated shorts to keep muscles warm.

.....
beheizte Shorts, um die Muskeln warm zu halten.

They even painted the floor of the truck white to spot dust that could degrade the bikes.

.....
Sie malten sogar den Boden des Lkw weiß, um Staub zu erkennen, der die Fahrräder beschädigen könnte.

Wait they painted the floor?

.....
Warte, sie haben den Boden gestrichen?

Yes.

.....
Ja.

And they tested different pillows to see which one gave the best sleep.

.....
Und sie testeten verschiedene Kissen, um herauszufinden, welches den besten Schlaf bietet.

These sound like tiny silly details.

.....
Das klingt nach winzigen, albernen Details.

But when you add them all up the result was explosive.

.....
Aber wenn du sie alle zusammenzählst, war das Ergebnis explosiv.

In the 2008 Olympics they won 60% of the gold medals.

.....
Bei den Olympischen Spielen 2008 gewannen sie 60% der Goldmedaillen.

They went from zero to heroes just by aggregating small

.....
Sie gingen von Null zu Helden, nur durch die Aggregation kleiner

gains.

.....
Gewinne.

Part five.

.....
Teil fünf.

The valley of disappointment.

.....
Das Tal der Enttäuschung.

So if small steps work why do we give up so easily?

.....
Wenn also kleine Schritte funktionieren, warum geben wir so leicht auf?

Because of the plateau of latent potential.

.....
Wegen des Plateaus des latenten Potenzials.

That sounds complicated.

.....
Das klingt kompliziert.

It just means we expect progress to be a straight line.

.....
Es bedeutet nur, dass wir erwarten, dass Fortschritt eine gerade Linie ist.

We work hard for a week and we don't see a change.

.....
Wir arbeiten eine Woche hart und sehen keine Veränderung.

We expect results instantly.

.....
Wir erwarten sofortige Ergebnisse.

But reality is curved.

.....
Aber die Realität ist gekrümmt.

Results show up late.

.....
Ergebnisse zeigen sich spät.

James Clear calls this gap the valley of disappointment.

.....
James Clear nennt diese Lücke das Tal der Enttäuschung.

It is that painful period where you

.....
Es ist diese schmerzhafteste Phase, in der du

are working hard but seeing nothing.

.....
hart arbeitest, aber nichts siehst.

He uses the ice cube analogy.

.....
Er verwendet die Analogie des Eiswürfels.

Imagine an ice cube sitting in a cold room at 25 degrees.

.....
Stell dir einen Eiswürfel vor, der in einem kalten Raum bei 25 Grad sitzt.

You heat the room to 26.

.....
Du heizt den Raum auf 26.

Nothing happens. 27, 28, 29.

.....
Es passiert nichts. 27, 28, 29.

The ice is still solid.

.....
Das Eis bleibt fest.

Did you waste your time?

.....
Hast du deine Zeit verschwendet?

You were storing energy.

.....
Nein.

At 31 degrees nothing happens.

.....
Bei 31 Grad passiert nichts.

But at 32 degrees the ice begins to melt.

.....
Aber bei 32 Grad beginnt das Eis zu schmelzen.

The work done heating it from 25 to 31 was not wasted.

.....
Die Arbeit, die du geleistet hast, um es von 25 auf 31 zu heizen, war nicht verschwendet.

It was just invisible.

.....
Sie war nur unsichtbar.

This is the bamboo tree metaphor.

.....
Das ist die Metapher des Bambusbaums.

Bamboo spends five years building roots underground.

.....
Bambus verbringt fünf Jahre damit, Wurzeln unter der Erde zu bauen.

You see nothing.

.....
Du siehst nichts.

And then in six weeks it shoots up 90 feet.

.....
Und dann schießt er in sechs Wochen 90 Fuß hoch.

So if you are in the valley of disappointment today do not quit.

.....
Wenn du also heute im Tal der Enttäuschung bist, gib nicht auf.

You are just building your roots.

.....
Du baust nur deine Wurzeln.

Part six.

.....
Teil sechs.

Forget goals.

.....
Vergiss Ziele.

Focus on systems.

.....
Konzentriere dich auf Systeme.

Now we need to talk about goals.

.....
Jetzt müssen wir über Ziele sprechen.

Everybody tells us to set big goals.

Jeder sagt uns, wir sollen große Ziele setzen.

But James Clear says forget about goals.

Aber James Clear sagt, vergiss die Ziele.

Focus on systems instead.

Konzentriere dich stattdessen auf Systeme.

What is the

Was ist der

difference?

Unterschied?

A goal is the result you want.

Ein Ziel ist das Ergebnis, das du willst.

Like winning a game.

Wie das Gewinnen eines Spiels.

A system is the process you follow.

Ein System ist der Prozess, dem du folgst.

Like your practice schedule.

Wie dein Übungsplan.

Think about it.

Denk darüber nach.

Winners and losers have the exact same goals.

Gewinner und Verlierer haben genau die gleichen Ziele.

Every athlete at the Olympics wants the gold medal.

Jeder Athlet bei den Olympischen Spielen will die Goldmedaille.

So the goal cannot be the thing that makes the This is survivorship bias.

Das ist Überlebensverzerrung.

We only look at the winners and say they had a goal.

Wir schauen nur auf die Gewinner und sagen, sie hatten ein Ziel.

But the losers had the same goal.

Aber die Verlierer hatten dasselbe Ziel.

The difference was their

Der Unterschied war ihr

system.

System.

Also goals have a clean room problem.

Außerdem haben Ziele ein Problem mit dem sauberen Raum.

If your room is messy and you clean it you have a clean room for now.

Wenn dein Zimmer unordentlich ist und du es aufräumst, hast du für den Moment ein sauberes Zimmer.

But if you don't change your sloppy habits the room gets messy again.

Aber wenn du deine schlampigen Gewohnheiten nicht änderst, wird das Zimmer wieder unordentlich.

You treated the symptom not the cause.

Du hast das Symptom behandelt, nicht die Ursache.

Goals also create a yo-yo effect.

Ziele erzeugen auch einen Jo-Jo-Effekt.

Once you run the marathon you stop training.

Sobald du den Marathon gelaufen bist, hörst du mit dem Training auf.

The motivation is gone because the goal is finished.

Die Motivation ist weg, weil das Ziel erreicht ist.

And finally goals restrict your happiness.

Und schließlich schränken Ziele dein Glück ein.

You tell yourself I will only be

.....
Du sagst dir, ich werde nur

happy if I reach the It is binary success.

.....
glücklich sein, wenn ich das erreiche.

But systems allow you to be satisfied any time the system is running.

.....
Es ist binärer Erfolg.

There is a quote I love.

.....
Aber Systeme ermöglichen es dir, jederzeit zufrieden zu sein, wenn das System läuft.

You do not rise to the level of your goals.

.....
Es gibt ein Zitat, das ich liebe.

You fall to the level of your systems.

.....
Du fällst auf das Niveau deiner Systeme.

Part seven.

.....
Teil sieben.

The onion of We have to look at the onion of change.

.....
Die Zwiebel des Wandels.

Imagine an onion with three layers.

.....
Wir müssen die Zwiebel des Wandels betrachten.

The outer layer is outcomes.

.....
Stell dir eine Zwiebel mit drei Schichten vor.

What you get.

.....
Die äußere Schicht sind Ergebnisse.

The middle layer is processes.

.....
Die mittlere Schicht sind Prozesse.

What

.....

you do.

.....
du tust.

The center core is identity.

.....
Der innere Kern ist Identität.

Who you are.

.....
Wer du bist.

Most people try to change from the outside in.

.....
Die meisten Menschen versuchen, sich von außen nach innen zu verändern.

They focus on the outcome.

.....
Sie konzentrieren sich auf das Ergebnis.

I want to be thin.

.....
Ich möchte dünn sein.

But the strongest habits start from the center.

.....
Aber die stärksten Gewohnheiten beginnen im Inneren.

Identity based habits.

.....
Identitätsbasierte Gewohnheiten.

Imagine two people resisting a cigarette.

.....
Stell dir zwei Personen vor, die einer Zigarette widerstehen.

Person A says no thanks I'm trying to quit.

.....
Person A sagt: Nein danke, ich versuche aufzuhören.

They still believe they are a smoker who is trying to stop.

.....
Sie glauben immer noch, dass sie ein Raucher sind, der versucht aufzuhören.

Person B says no thanks I'm not a smoker.

.....
Person B sagt: Nein danke, ich bin kein Raucher.

That is a shift

.....
Das ist ein Wechsel

in identity.

.....
in der Identität.

Behavior is evidence.

.....
Verhalten ist Beweis.

If you believe I am bad at math you will not study math.

.....
Wenn du glaubst, ich bin schlecht in Mathe, wirst du nicht Mathe lernen.

That is a negative identity.

.....
Das ist eine negative Identität.

It creates cognitive dissonance to act against your beliefs.

.....
Es erzeugt kognitive Dissonanz, gegen deine Überzeugungen zu handeln.

It is mentally painful to do something that contradicts who you think you are.

.....
Es ist mental schmerzhaft, etwas zu tun, das dem widerspricht, was du denkst, wer du bist.

True behavior change is identity change.

.....
Echte Verhaltensänderung ist Identitätsänderung.

You might start a habit because of motivation.

.....
Du könntest eine Gewohnheit aus Motivation beginnen.

But you stick with it because of identity.

.....
Aber du bleibst dabei, weil es zu deiner Identität gehört.

You become a runner whenever you put on shoes.

.....
Du wirst ein Läufer, wann immer du Schuhe anziehst.

You become a

.....
Du wirst ein

writer whenever you write.

.....
Schriftsteller, wann immer du schreibst.

The goal is not to write a book but to become a writer.

.....
Das Ziel ist nicht, ein Buch zu schreiben, sondern ein Schriftsteller zu werden.

Pride is the fuel here.

.....
Stolz ist hier der Treibstoff.

The more pride you have in an identity the harder you fight to keep it.

.....
Je mehr Stolz du in eine Identität hast, desto härter kämpfst du, sie zu behalten.

But first you might need to do some unlearning.

.....
Aber zuerst musst du vielleicht einiges verlernen.

You have to unlearn the old identities that don't serve you.

.....
Du musst die alten Identitäten verlernen, die dir nicht mehr dienen.

Part 8 the voting machine.

.....
Teil 8 die Abstimmungsmaschine.

So how do we change our identity?

.....
Wie ändern wir also unsere Identität?

It is a two-step process.

.....
Es ist ein zweistufiger Prozess.

First decide who you want to

.....
Entscheide zunächst, wer du sein möchtest

Second prove it to yourself with small wins.

.....
sein.

Think of your life as a voting machine.

.....
Denk an dein Leben als eine Abstimmungsmaschine.

Every action you take is a vote for the type of person you want to become.

.....
Jede Handlung, die du durchführst, ist eine Stimme für die Art von Person, die du werden möchtest.

Every time you practice English you cast a vote for I am a linguist.

.....
Jedes Mal, wenn du Englisch übst, gibst du eine Stimme ab für: Ich bin ein Sprachlerner.

Every time you choose a you cast a vote for I am healthy.

.....
Jedes Mal, wenn du eine gesunde Wahl triffst, gibst du eine Stimme ab für: Ich bin gesund.

You don't need a unanimous vote to win the election.

.....
Du brauchst keine einstimmige Abstimmung, um die Wahl zu gewinnen.

You just need the majority.

.....
Du brauchst nur die Mehrheit.

You don't need to be

.....
Du musst nicht

perfect.

.....
perfekt sein.

You just need to be consistent.

.....
Du musst nur konsequent sein.

As the votes mount up the evidence changes.

.....
Während die Stimmen sich häufen, ändert sich die Beweislage.

And you start to trust yourself.

.....
Und du beginnst, dir selbst zu vertrauen.

There is a feedback loop.

.....
Es gibt einen Rückkopplungskreis.

Your habits shape your identity and your identity shapes your habits.

.....
Deine Gewohnheiten formen deine Identität und deine Identität formt deine Gewohnheiten.

Can we fake it?

.....
Können wir es vortäuschen?

Yes.

.....
Ja.

Fake it till you make it.

.....
Tue so, als ob, bis es klappt.

Ask yourself the question what would a healthy person do?

.....
Frag dich selbst: Was würde eine gesunde Person tun?

What would a fluent English speaker do?

Was würde ein fließender Englischsprecher tun?

And then just do that small thing.

Und dann tu einfach diese kleine Sache.

One small workout doesn't make you an athlete.

Ein kleines Training macht dich nicht zu einem Athleten.

But it provides evidence that you could be one.

Aber es liefert Beweise, dass du einer sein könntest.

Part 9 conclusion.

Teil 9 Fazit.

So Martin we covered a lot today.

Also Martin, wir haben heute viel behandelt.

Let's recap the main philosophy.

Lass uns die Hauptphilosophie zusammenfassen.

Stop trying to make giant leaps.

Hör auf, riesige Sprünge machen zu wollen.

Trust the math of the 1%.

Vertraue der Mathematik der 1%.

Don't worry if you are in the valley of disappointment.

Mach dir keine Sorgen, wenn du im Tal der Enttäuschung bist.

Your roots are growing like the bamboo.

Deine Wurzeln wachsen wie der Bambus.

Forget the goal of finishing English.

Vergiss das Ziel, Englisch zu beenden.

Build a system of daily contact.

Baue ein System des täglichen Kontakts auf.

And finally change your identity.

Und schließlich ändere deine Identität.

Don't say I want to learn.

Sag nicht: Ich möchte lernen.

Say I am a

Sag: Ich bin ein

learner.

Lernenden.

Cast your votes every day.

Gebt jeden Tag eure Stimme ab.

If you show the platforms that our community is real, active, and growing.

Zeigt 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 vote are you casting today?

Erzähl uns, welche Stimme gibst du heute ab?

Are you voting for the runner, the writer, or the English speaker?

Stimmst du für den Läufer, den Schreiber oder den Englischsprecher?

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.