

VOCABULARY · EPISODE 50

# Atomic Habits Deep Dive 1pct Rule

Key words &amp; expressions · English + Deutsch

10 words

Your English Toolbox

1

## to compound

**sich vervielfachen · exponentiell wachsen****DEF**

to grow or accumulate at an accelerating rate because each increment builds on what came before

*Compound is borrowed from finance — compound interest grows exponentially, not linearly. Applied to habits and language, small daily improvements compound into dramatic long-term change. The 1% rule is a compounding argument.*

**DE**

Mit einer beschleunigten Rate wachsen oder sich ansammeln, weil jede Zunahme auf dem aufbaut, was zuvor kam.

Aus dem Finanzbereich entlehnt — Zinseszinsen wachsen exponentiell, nicht linear.

***Getting one percent better at English every day compounds into being thirty-seven times better by the end of the year.***

Getting one percent better at English every day compounds into being thirty-seven times better by the end of the year. -> Jeden Tag um ein Prozent besser im Englischen zu werden, vervielfacht sich bis zum Jahresende auf das Siebenunddreißigfache.

***The reason habits compound is that each small win raises the baseline from which the next improvement starts.***

The reason habits compound is that each small win raises the baseline from which the next improvement starts. -> Der Grund, warum Gewohnheiten exponentiell wachsen, ist, dass jeder kleine Sieg die Grundlage anhebt, von der aus die nächste Verbesserung beginnt.

2

## marginal gains

### kleine Verbesserungen die sich summieren · winzige Zugewinne

#### DEF

very small, incremental improvements in different areas that, when combined, produce a surprisingly large overall improvement

*Marginal gains is the philosophy of British cycling coach Dave Brailsford — improve everything by 1% and the total improvement is transformative. Applied to English: better pronunciation, a wider vocabulary, more confident tone — each a marginal gain.*

#### DE

Sehr kleine, schrittweise Verbesserungen in verschiedenen Bereichen, die zusammen eine überraschend große Gesamtverbesserung ergeben.

Die Philosophie des britischen Radrenntrainers Dave Brailsford.

***Marginal gains in English: five new words a week, one extra listening session, one correction taken seriously.***

Marginal gains in English: five new words a week, one extra listening session, one correction taken seriously. -> Kleine Verbesserungen im Englischen: fünf neue Wörter pro Woche, eine extra Hörsitzung, eine ernst genommene Korrektur.

***The marginal gains approach means you never need a breakthrough — you just need many small edges.***

The marginal gains approach means you never need a breakthrough — you just need many small edges. -> Der Ansatz kleiner Verbesserungen bedeutet, dass du nie einen Durchbruch brauchst — du brauchst nur viele kleine Vorteile.

3

## to add up

### sich summieren · sich nach und nach ansammeln

#### DEF

to accumulate gradually until the total becomes significant — small amounts combining over time into something large

*Add up is the everyday English for compounding. Five minutes of English a day adds up to thirty hours a year. The power of add up is making tiny efforts feel meaningful — because they are, just not instantly.*

#### DE

Sich allmählich ansammeln bis der Gesamtbetrag bedeutsam wird — kleine Beträge die sich über Zeit kombinieren.

Das alltägliche Englisch für Zinseszinsseffekt.

***Five minutes of English every day adds up — by the end of the year you have over thirty hours of practice.***

Five minutes of English every day adds up — by the end of the year you have over thirty hours of practice. -> Fünf Minuten Englisch jeden Tag summieren sich — am Jahresende hat man über dreißig Stunden Übung.

***The small improvements added up over time and she realised she had changed completely without noticing.***

The small improvements added up over time and she realised she had changed completely without noticing. -> Die kleinen Verbesserungen summierten sich über Zeit und sie erkannte, dass sie sich komplett verändert hatte ohne es zu bemerken.

4

## to track your progress

### Fortschritte verfolgen · Fortschritte aufzeichnen

#### DEF

to monitor and record your improvement over time so you can see how far you have come

*Track your progress is the feedback loop that keeps learning sustainable. Without tracking, all you feel is the distance to the destination. With tracking, you also feel the distance already covered — and that changes your motivation entirely.*

#### DE

Deine Verbesserungen über Zeit zu überwachen und aufzuzeichnen um zu sehen wie weit du gekommen bist.

Die Rückkopplungsschleife die Lernen nachhaltig macht.

***Track your progress in English — even a simple list of new phrases you have used this week is enough.***

Track your progress in English — even a simple list of new phrases you have used this week is enough. -> Verfolge deine Fortschritte auf Englisch — sogar eine einfache Liste neuer Phrasen die du diese Woche benutzt hast reicht.

***She tracked her progress monthly and was surprised by how much her listening score had improved.***

She tracked her progress monthly and was surprised by how much her listening score had improved. -> Sie verfolgte ihre Fortschritte monatlich und war überrascht wie sehr sich ihre Hörverständnisnote verbessert hatte.

5

## to fall behind

### zurückfallen · hinter dem Zeitplan zurückbleiben

#### DEF

to make less progress than expected or needed, or to lag behind compared to where you intended to be

*Fall behind is the natural counterpart to falling ahead. In language learning, falling behind is almost universal — life interrupts, motivation dips, illness hits. The key is not preventing it entirely but recovering quickly when it happens.*

#### DE

Weniger Fortschritte machen als erwartet oder benötigt, oder hinter dem Beabsichtigten zurückbleiben.

Das natürliche Gegenstück zu vorwärtskommen.

***If you fall behind with English practice, the solution is not guilt — it is simply starting again.***

If you fall behind with English practice, the solution is not guilt — it is simply starting again. -> Wenn du mit dem Englischüben zurückfällst, ist die Lösung nicht Schuldgefühle — es ist einfach wieder anzufangen.

***She fell behind for a month after a stressful project but caught up within two weeks by doubling her sessions.***

She fell behind for a month after a stressful project but caught up within two weeks by doubling her sessions. -> Sie fiel nach einem stressigen Projekt einen Monat zurück aber holte in zwei Wochen auf indem sie ihre Sitzungen verdoppelte.

6

## to stay on track

### auf Kurs bleiben · dem Plan treu bleiben

#### DEF

to continue following a plan or schedule without being diverted by setbacks, distractions, or other priorities

*Stay on track is the maintenance verb — not the exciting breakthrough, but the steady continuation. Language learning is a test of your ability to stay on track across months and years when the initial enthusiasm has faded. This is where systems and habits matter more than motivation.*

#### DE

Einem Plan oder Zeitplan weiter zu folgen ohne durch Rückschläge, Ablenkungen oder andere Prioritäten abgelenkt zu werden.

Das Instandhaltungsverb — nicht der aufregende Durchbruch, sondern die stetige Fortsetzung.

**Once you have a routine, the goal is simply to stay on track — do not reinvent the system every week.**

Once you have a routine, the goal is simply to stay on track — do not reinvent the system every week. ->

Wenn du eine Routine hast, ist das Ziel einfach auf Kurs zu bleiben — erfinde das System nicht jede Woche neu.

**She stayed on track even during busy periods by reducing her sessions to ten minutes rather than skipping them.**

She stayed on track even during busy periods by reducing her sessions to ten minutes rather than skipping them. -> Sie blieb auch in stressigen Zeiten auf Kurs indem sie ihre Sitzungen auf zehn Minuten reduzierte statt sie auszulassen.

7

## to build on something

### auf etwas aufbauen · auf Vorhandenem aufbauen

#### DEF

to use existing knowledge, skills, or progress as a foundation for further learning or development

*Build on is the language of incremental progress. Every new word you learn is not just one word — it is a brick you will build on. Every grammar rule you understand opens new patterns to build on. Language learning is cumulative, and build on is the verb that names that accumulation.*

#### DE

Vorhandenes Wissen, Fähigkeiten oder Fortschritte als Grundlage für weiteres Lernen oder Entwicklung nutzen.

Die Sprache des inkrementellen Fortschritts.

**Build on what you already know — every new phrase is connected to something you have already learned.**

Build on what you already know — every new phrase is connected to something you have already learned. ->

Baue auf dem auf was du bereits weißt — jede neue Phrase ist mit etwas verbunden das du bereits gelernt hast.

**She built on her reading skills to develop her listening, and her speaking improved as a result.**

She built on her reading skills to develop her listening, and her speaking improved as a result. -> Sie baute auf ihren Lesekenntnissen auf um ihr Hören zu entwickeln und ihr Sprechen verbesserte sich dadurch.

8

## the long game

### das Langzeitspiel · Strategie mit Fokus auf langfristige Ergebnisse

#### DEF

a strategy or mindset focused on long-term results rather than immediate gains — prioritising sustainable progress over quick wins

*The long game is the strategic framing for language learning. Quick wins are satisfying, but fluency is built over years. Playing the long game means accepting that today's effort will pay off not tomorrow but in six months — and trusting that process.*

#### DE

Eine Strategie oder Denkweise die sich auf langfristige Ergebnisse statt auf sofortige Gewinne konzentriert.

Der strategische Rahmen für das Sprachenlernen. Fließfähigkeit wird über Jahre aufgebaut.

**Language learning is the long game — the people who succeed are the ones who stay committed for years.**

Language learning is the long game — the people who succeed are the ones who stay committed for years. -> Sprachenlernen ist das Langzeitspiel — die Menschen die Erfolg haben sind jene die jahrelang engagiert bleiben.

**She decided to play the long game with English and stopped comparing herself to faster learners in her group.**

She decided to play the long game with English and stopped comparing herself to faster learners in her group. -> Sie entschied sich das Langzeitspiel mit Englisch zu spielen und hörte auf sich mit schnelleren Lernenden in ihrer Gruppe zu vergleichen.

9

## a milestone

### ein Meilenstein · ein bedeutender Fortschrittsmarker

#### DEF

a significant marker of progress or achievement — a point that shows how far you have come on a longer journey

*Milestone is the vocabulary of progress tracking. Setting milestones in language learning — first conversation, first film without subtitles, first text written without a dictionary — gives you concrete goals to work toward and a way to celebrate progress before you reach the final destination.*

#### DE

Ein bedeutender Marker des Fortschritts oder der Leistung — ein Punkt der zeigt wie weit man auf einer längeren Reise gekommen ist.

Das Vokabular der Fortschrittsverfolgung.

**Set milestones for your English — not just 'become fluent' but 'hold a ten-minute conversation by December'.**

Set milestones for your English — not just 'become fluent' but 'hold a ten-minute conversation by December'. -> Setze Meilensteine für dein Englisch — nicht nur 'fließend werden' sondern 'bis Dezember ein zehnmütiges Gespräch führen'.

**Each milestone she reached reminded her that the process was working — even when daily progress was invisible.**

Each milestone she reached reminded her that the process was working — even when daily progress was invisible. -> Jeder Meilenstein den sie erreichte erinnerte sie daran, dass der Prozess funktionierte — auch wenn der tägliche Fortschritt unsichtbar war.

## 10 to outperform besser abschneiden · übertreffen

### DEF

to do better than expected, or better than a comparison group, or better than your own previous results

*Outperform is the verb of beating expectations — your own or others'. In language learning, the most powerful thing you can outperform is your past self. Not other learners, not native speakers, but who you were last month. That comparison is always fair and always motivating.*

### DE

Besser zu machen als erwartet, oder besser als eine Vergleichsgruppe, oder besser als die eigenen früheren Ergebnisse.

Das Verb des Übertreffens von Erwartungen.

***The only person you should outperform in language learning is the version of yourself from six months ago.***

The only person you should outperform in language learning is the version of yourself from six months ago. -> Die einzige Person die du beim Sprachenlernen übertreffen solltest ist die Version deiner selbst von vor sechs Monaten.

***She outperformed her own expectations at the end of the year and realised the daily habit had been worth it.***

She outperformed her own expectations at the end of the year and realised the daily habit had been worth it. -> Sie übertraf ihre eigenen Erwartungen am Jahresende und erkannte, dass die tägliche Gewohnheit es wert gewesen war.