

TRANSCRIPT · EPISODE 51

# The Superpower You Didn't Know You Still Have

Line-by-line · English + Deutsch

293 lines

Your English Toolbox

What if the best solution for the anxiety and stress of modern life would be looking at life like a six-year-old child?

Was wäre, wenn die beste Lösung für die Angst und den Stress des modernen Lebens darin besteht, das Leben wie ein sechsjähriges Kind zu betrachten?

What if the cure for depression isn't in a pill but in the most unexpected place?

Was, wenn das Heilmittel gegen Depressionen nicht in einer Pille, sondern an einem unerwarteten Ort zu finden ist?

I'm Martin.

Ich bin Martin.

And I'm Julia.

Und ich bin Julia.

Welcome to your English Toolbox.

Willkommen zu deinem Englisch-Toolbox.

Today we are talking about a superpower.

Heute sprechen wir über eine Superkraft.

It is a superpower that you were born with.

Es ist eine Superkraft, mit der du geboren wurdest.

You used it every day when you were five years old.

Du hast sie jeden Tag genutzt, als du fünf Jahre alt warst.

But somewhere along the way,

Aber irgendwo auf dem Weg,

you lost it.

hast du sie verloren.

You traded it for efficiency.

.....  
Du hast sie gegen Effizienz eingetauscht.

You traded it for being a serious adult.

.....  
Du hast sie gegen das Erwachsensein eingetauscht.

And today we are going to tell you why getting it back might save your mental health.

.....  
Und heute werden wir dir erzählen, warum es vielleicht deine psychische Gesundheit retten könnte, sie zurückzubekommen.

And of course how it will change the way you learn English.

.....  
Und natürlich, wie es die Art und Weise verändern wird, wie du Englisch lernst.

This sounds like a big promise, Julia.

.....  
Das klingt nach einem großen Versprechen, Julia.

It is.

.....  
Ist es.

But I have a story that explains everything.

.....  
Aber ich habe eine Geschichte, die alles erklärt.

Are you ready?

.....  
Bist du bereit?

I am always ready for a story.

.....  
Ich bin immer bereit für eine Geschichte.

Imagine a restaurant.

.....  
Stell dir ein Restaurant vor.

But this is not a

.....  
Aber das ist kein

normal restaurant.

.....  
normales Restaurant.

It is a dark restaurant.

.....  
Es ist ein dunkles Restaurant.

Have you heard of them?

.....  
Hast du schon davon gehört?

Yes, I have.

.....  
Ja, habe ich.

These are places where you eat in total darkness, right?

.....  
Das sind Orte, an denen man in völliger Dunkelheit isst, richtig?

You cannot see the food.

.....  
Du kannst das Essen nicht sehen.

You cannot see the waiter.

.....  
Du kannst den Kellner nicht sehen.

You cannot even see your own hand.

.....  
Du kannst nicht einmal deine eigene Hand sehen.

Exactly.

.....  
Genau.

It is a sensory experience.

.....  
Es ist ein sinnliches Erlebnis.

Now imagine two couples walking into this restaurant.

.....  
Jetzt stell dir zwei Paare vor, die in dieses Restaurant gehen.

Let's look at couple A.

.....  
Lass uns Paar A betrachten.

They sit down in the dark and immediately they start to struggle.

.....  
Sie setzen sich im Dunkeln und sofort beginnen sie zu kämpfen.

Let me guess.

.....  
Lass mich raten.

They are uncomfortable.

.....  
Sie fühlen sich unwohl.

They

.....  
Sie

are miserable.

.....  
sind unglücklich.

The man says, I can't find my fork.

.....  
Der Mann sagt: Ich kann meine Gabel nicht finden.

This is ridiculous.

.....  
Das ist lächerlich.

The woman says, how do I know if the table is clean?

.....  
Die Frau sagt: Wie soll ich wissen, ob der Tisch sauber ist?

I can't see anything.

.....  
Ich kann nichts sehen.

They spend the entire dinner complaining.

.....  
Sie verbringen das gesamte Abendessen mit Beschwerden.

They feel out of control.

.....  
Sie fühlen sich außer Kontrolle.

They are stressed because the environment is not what they expected.

.....  
Sie sind gestresst, weil die Umgebung nicht das ist, was sie erwartet haben.

They are fighting the reality.

.....  
Sie kämpfen gegen die Realität.

Exactly.

.....  
Genau.

Now look at couple B.

.....  
Jetzt schau dir Paar B an.

They sit at the next table in the exact same darkness.

.....  
Sie sitzen am nächsten Tisch in der genau gleichen Dunkelheit.

But their reaction is completely different.

.....  
Aber ihre Reaktion ist völlig anders.

The

.....  
Die

woman says, wow, listen to the sound of the voices in the room.

.....  
Frau sagt: Wow, hör auf den Klang der Stimmen im Raum.

Without the lights, the sound is so clear.

.....  
Ohne das Licht ist der Klang so klar.

The man says, I can't see the food, but I can smell the spices.

.....  
Der Mann sagt: Ich kann das Essen nicht sehen, aber ich kann die Gewürze riechen.

It's like tasting for the first time.

.....  
Es ist, als würde ich zum ersten Mal schmecken.

They are laughing when they can't find their water glasses.

.....  
Sie lachen, wenn sie ihre Wassergläser nicht finden können.

They lean in closer to hear each other.

.....  
Sie lehnen sich näher, um einander zuzuhören.

They turn the limitation into a game.

.....  
Sie verwandeln die Einschränkung in ein Spiel.

I love this example.

.....  
Ich liebe dieses Beispiel.

The situation is identical.

.....  
Die Situation ist identisch.

The darkness is the same.

.....  
Die Dunkelheit ist die gleiche.

The food is the same.

.....  
Das Essen ist das gleiche.

But the experience is opposite.

.....  
Aber das Erlebnis ist das Gegenteil.

Couple A is suffering.

.....  
Paar A leidet.

Couple B is amazed.

.....  
Paar B ist erstaunt.

And that word is the key.

.....  
Und dieses Wort ist der Schlüssel.

Amazed.

.....  
Erstaunt.

This is what we want to talk about today.

.....  
Darum wollen wir heute sprechen.

The attitude of constant surprise.

.....  
Die Haltung ständiger Überraschung.

The ability to be amazed by everything we find in our life.

.....  
Die Fähigkeit, von allem, was wir in unserem Leben finden, erstaunt zu sein.

We usually think that amazement is something that happens only when we see something huge.

.....  
Wir denken normalerweise, dass Erstaunen nur passiert, wenn wir etwas Großes sehen.

Like the Grand Canyon.

.....  
Wie den Grand Canyon.

Or a rocket launch.

.....  
Oder einen Raketenstart.

Or a miracle.

.....  
Oder ein Wunder.

But children don't

.....  
Aber Kinder brauchen nicht

need the Grand Canyon.

.....  
den Grand Canyon.

A child can look at an ant carrying a leaf and be amazed for 20 minutes.

.....  
Ein Kind kann eine Ameise beobachten, die ein Blatt trägt, und 20 Minuten lang erstaunt sein.

A child can look at the washing machine spinning and see a whole universe.

.....  
Ein Kind kann die Waschmaschine beobachten, die sich dreht, und ein ganzes Universum sehen.

That is the super power we lost.

.....  
Das ist die Superkraft, die wir verloren haben.

We became used to the world.

.....  
Wir haben uns an die Welt gewöhnt.

We stopped seeing the magic in ordinary things.

.....  
Wir haben aufgehört, die Magie in gewöhnlichen Dingen zu sehen.

And psychically that is a dangerous place to be.

.....  
Und psychisch ist das ein gefährlicher Ort.

Why is it dangerous?

.....  
Warum ist es gefährlich?

Let's bring in some science.

.....  
Lassen Sie uns etwas Wissenschaft einbringen.

There is a psychologist named Dr.

.....  
Es gibt einen Psychologen namens Dr.

Dasher

.....  
Dasher

Keltner.

.....  
Keltner.

He is a professor at the University of California Berkeley and he has studied the science of awe.

.....  
Er ist Professor an der University of California Berkeley und hat die Wissenschaft des Staunens untersucht.

It means a feeling of reverential respect mixed with fear or wonder.

.....  
Es bedeutet ein Gefühl von ehrfurchtvollem Respekt, gemischt mit Angst oder Staunen.

Exactly.

.....  
Genau.

Keltner found something incredible about our brains.

.....  
Keltner fand etwas Unglaubliches über unser Gehirn heraus.

He found that when we feel awe, when we are amazed, our brain changes.

.....  
Er stellte fest, dass sich unser Gehirn verändert, wenn wir Staunen empfinden, wenn wir erstaunt sind.

Specifically, it quiets down the default mode network.

.....  
Genauer gesagt, beruhigt es das Standardmodus-Netzwerk.

That sounds technical.

.....  
Das klingt technisch.

What is the default mode network?

.....  
Was ist das Standardmodus-Netzwerk?

Think of it as the self-critical voice.

.....  
Denk daran als die selbstkritische Stimme.

It is

.....  
Es ist

the part of the brain that thinks about me.

.....  
der Teil des Gehirns, der über mich nachdenkt.

It worries about my future.

.....  
Es sorgt sich um meine Zukunft.

It regrets my past.

.....  
Es bedauert meine Vergangenheit.

It says, did I do that wrong?

.....  
Es sagt: Habe ich das falsch gemacht?

Or what do people think of me?

.....  
Oder was denken die Leute über mich?

Ah, I know that voice very well.

.....  
Ah, ich kenne diese Stimme sehr gut.

It is the voice of anxiety.

.....  
Es ist die Stimme der Angst.

Yes.

.....  
Ja.

And here is the magic.

.....  
Und hier ist die Magie.

When you are amazed, that voice shuts off.

.....  
Wenn du erstaunt bist, schaltet sich diese Stimme ab.

When you look at a sunset or when you focus intensely on the taste of a strawberry, you cannot worry about

.....  
Wenn du einen Sonnenuntergang betrachtest oder dich intensiv auf den Geschmack einer Erdbeere konzentrierst, kannst du nicht gleichzeitig an

your bank account at the same time.

.....  
dein Bankkonto denken.

This makes sense.

.....  
Das macht Sinn.

You cannot be in your head and in the moment at the same time.

.....  
Du kannst nicht gleichzeitig in deinem Kopf und im Moment sein.

If I am amazed by the rain hitting the window, I am not thinking about my emails.

.....  
Wenn ich vom Regen, der gegen das Fenster prasselt, erstaunt bin, denke ich nicht an meine E-Mails.

Precisely.

.....  
Genau.

Amazement forces you into the present moment.

.....  
Staunen zwingt dich in den gegenwärtigen Moment.

And the present moment is the only place where peace exists.

.....  
Und der gegenwärtige Moment ist der einzige Ort, an dem Frieden existiert.

So, the couple in the dark restaurant.

.....  
Also, das Paar im dunklen Restaurant.

Couple A was trapped in the default mode network.

.....  
Paar A war im Standardmodus-Netzwerk gefangen.

They were thinking, this

.....  
Sie dachten: Das

is inefficient for me.

.....  
ist ineffizient für mich.

I don't like this.

.....  
Das gefällt mir nicht.

And couple B was simply observing.

.....  
Und Paar B beobachtete einfach.

They were outside of themselves.

.....  
Sie waren außerhalb von sich selbst.

They were connected to the world.

.....  
Sie waren mit der Welt verbunden.

And this protects us from depression.

Und das schützt uns vor Depressionen.

Depression is often an obsession with the past.

Depression ist oft eine Besessenheit mit der Vergangenheit.

Anxiety is an obsession with the future.

Angst ist eine Besessenheit mit der Zukunft.

Amazement brings you right here, right now.

Staunen bringt dich genau hier, genau jetzt.

But, Martin, people might say, my life is boring.

Aber, Martin, die Leute könnten sagen, mein Leben ist langweilig.

I don't have time to go to the mountains or see waterfalls.

Ich habe keine Zeit, um in die Berge zu gehen oder Wasserfälle zu sehen.

I have a job.

Ich habe einen Job.

I have

Ich habe

dishes to wash.

Geschirr zu spülen.

And that is the challenge.

Und das ist die Herausforderung.

You don't need a waterfall.

Du brauchst keinen Wasserfall.

You need new eyes.

Du brauchst neue Augen.

You can wash the dishes and be angry that you are losing time.

Du kannst das Geschirr spülen und wütend sein, dass du Zeit verlierst.

Or you can feel the warmth of the water on your hands.

.....  
Oder du kannst die Wärme des Wassers auf deinen Händen spüren.

You can look at the bubbles and see how the light reflects in them.

.....  
Du kannst die Blasen betrachten und sehen, wie das Licht sich in ihnen spiegelt.

Okay.

.....  
Okay.

That sounds a bit like being a monk.

.....  
Das klingt ein bisschen wie ein Mönch.

Maybe.

.....  
Vielleicht.

But it is also practical.

.....  
Aber es ist auch praktisch.

It changes your brain chemistry.

.....  
Es verändert deine Gehirnchemie.

If you can find

.....  
Wenn du

amazement in a traffic jam, you are invincible.

.....  
Staunen im Stau finden kannst, bist du unbesiegbar.

In a traffic jam?

.....  
Im Stau?

That is difficult.

.....  
Das ist schwierig.

Look at the other people.

.....  
Schau dir die anderen Leute an.

Realize that every car contains a whole human life.

.....  
Erkenne, dass jedes Auto ein ganzes menschliches Leben enthält.

With dreams and fears and families.

.....  
Mit Träumen und Ängsten und Familien.

Suddenly you are not stuck in traffic.

.....  
Plötzlich steckst du nicht im Verkehr fest.

You are in the middle of a human story.

.....  
Du bist mitten in einer menschlichen Geschichte.

So the first step to mental balance is to stop judging the situation as good or bad.

.....  
Der erste Schritt zu mentalem Gleichgewicht besteht darin, die Situation nicht als gut oder schlecht zu beurteilen.

And just look at it with curiosity.

.....  
Und einfach mit Neugier darauf zu schauen.

Like a child.

.....  
Wie ein Kind.

Yes.

.....  
Ja.

And

.....  
Und

this leads us to the next big feeling.

.....  
das führt uns zu dem nächsten großen Gefühl.

Because once you start noticing things with amazement, something else happens automatically.

.....  
Denn sobald du anfängst, Dinge mit Staunen zu bemerken, passiert automatisch etwas anderes.

You start feeling grateful.

.....  
Du beginnst, Dankbarkeit zu empfinden.

Gratitude.

.....  
Dankbarkeit.

You cannot be grateful for something you don't notice.

.....  
Du kannst für etwas nicht dankbar sein, das du nicht bemerkst.

If you drink your coffee while looking at your phone, you don't taste it.

.....  
Wenn du deinen Kaffee trinkst, während du auf dein Handy schaust, schmeckst du ihn nicht.

So you cannot be grateful for it.

.....  
Also kannst du nicht dankbar dafür sein.

But if you stop and you smell it and you think about the beans growing in Brazil and the person who roasted them and the

.....  
Aber wenn du stoppst und daran riechst und über die Bohnen nachdenkst, die in Brasilien wachsen, und die Person, die sie geröstet hat, und die

heat of the cup, then suddenly you feel rich.

.....  
Wärme der Tasse, dann fühlst du dich plötzlich reich.

You feel rich not because you have more money but because you finally see the value of what you already have.

.....  
Du fühlst dich reich, nicht weil du mehr Geld hast, sondern weil du endlich den Wert dessen siehst, was du bereits hast.

That is a beautiful definition of gratitude.

.....  
Das ist eine schöne Definition von Dankbarkeit.

It isn't about getting new things.

.....  
Es geht nicht darum, neue Dinge zu bekommen.

It is about seeing the old things with new eyes.

.....  
Es geht darum, die alten Dinge mit neuen Augen zu sehen.

Exactly.

.....  
Genau.

And psychology tells us that gratitude is the strongest antidote to anxiety.

.....  
Und die Psychologie sagt uns, dass Dankbarkeit das stärkste Gegenmittel gegen Angst ist.

Anxiety screams you don't have enough.

.....  
Angst schreit: Du hast nicht genug.

You aren't safe.

.....  
Du bist nicht sicher.

You need more.

.....  
Du brauchst mehr.

Gratitude whispers.

.....  
Dankbarkeit flüstert.

Look at what is right here.

.....  
Schau dir an, was hier ist.

It is enough.

.....  
Es ist genug.

It is amazing.

.....  
Es ist erstaunlich.

So the chain of reaction is amazement leads to presence and presence leads to gratitude and gratitude leads to peace.

.....  
Also ist die Kettenreaktion: Staunen führt zu Präsenz und Präsenz führt zu Dankbarkeit und Dankbarkeit führt zu Frieden.

Yes.

.....  
Ja.

It is a mental immune system.

.....  
Es ist ein mentales Immunsystem.

If you build the habit of being amazed, you are vaccinating yourself against the misery of modern life.

.....  
Wenn du die Gewohnheit des Staunens aufbaust, impfst du dich gegen das Elend des modernen Lebens.

Okay, Martin.

.....  
Okay, Martin.

I am sold on the philosophy.

.....  
Ich bin von der Philosophie überzeugt.

I want to live like that.

.....  
Ich möchte so leben.

But we are an English learning podcast and I

.....  
Aber wir sind ein Englisch-Lern-Podcast und ich

know our listeners are asking, how does this help me speak better English?

.....  
weiß, dass unsere Zuhörer fragen: Wie hilft mir das, besser Englisch zu sprechen?

I am glad you asked, Julia, because this is the secret sauce of our method.

.....  
Ich freue mich, dass du gefragt hast, Julia, denn das ist die geheime Zutat unserer Methode.

This is the heart of slow English.

.....  
Das ist das Herz von langsamem Englisch.

Think about the two couples at the dark restaurant again.

.....  
Denk nochmal an die beiden Paare im dunklen Restaurant.

Okay.

.....  
Okay.

One was complaining about the darkness.

.....  
Eines hat sich über die Dunkelheit beschwert.

One was enjoying the sounds.

.....  
Eines hat die Geräusche genossen.

Now imagine two English students.

.....  
Jetzt stell dir zwei Englischschüler vor.

Let's call them student A and student B.

.....  
Nennen wir sie Schüler A und Schüler B.

Student A is the adult mindset.

.....  
Schüler A hat die erwachsene Denkweise.

He looks at English

.....  
Er schaut sich die

grammar and he sees an obstacle.

.....  
Englisch-Grammatik an und sieht ein Hindernis.

He says, why is the pronunciation so irregular?

.....  
Er sagt: Warum ist die Aussprache so unregelmäßig?

This is inefficient.

.....  
Das ist ineffizient.

Why do I have to use the present perfect here?

.....  
Warum muss ich hier das Perfekt verwenden?

In my language, we don't do that.

.....  
In meiner Sprache machen wir das nicht.

Exactly.

.....  
Genau.

He is fighting the reality of the language.

.....  
Er kämpft gegen die Realität der Sprache.

He is stressed because English is not logical.

.....  
Er ist gestresst, weil Englisch nicht logisch ist.

He is rushing to get to fluency so he can stop studying.

.....  
Er beeilt sich, um fließend zu werden, damit er mit dem Lernen aufhören kann.

He sounds like the man looking for his fork in the dark.

.....  
Er klingt wie der Mann, der im Dunkeln nach seiner Gabel sucht.

He is.

.....  
Das tut er.

And because he

.....  
Und weil er

is stressed, his brain filters are closed.

.....  
gestresst ist, sind seine GehirnfILTER geschlossen.

Anxiety blocks memory.

.....  
Angst blockiert das Gedächtnis.

Now look at student B.

.....  
Jetzt schau dir Schüler B an.

Student B has the child mindset.

.....  
Schüler B hat die kindliche Denkweise.

She looks at the same irregular pronunciation but she says, wow, isn't that funny?

.....  
Sie schaut sich die gleiche unregelmäßige Aussprache an, aber sie sagt: Wow, ist das nicht lustig?

English is so weird.

.....  
Englisch ist so seltsam.

She is amazed by the strangeness.

.....  
Sie ist erstaunt über die Eigenart.

Yes.

.....  
Ja.

She reads a new idiom and instead of trying to memorize it desperately, she laughs.

.....  
Sie liest ein neues Idiom und anstatt zu versuchen, es verzweifelt zu lernen, lacht sie.

She thinks, what a colorful way to say that.

.....  
Sie denkt: Was für eine bunte Art, das zu sagen.

She enjoys the texture of the words.

.....  
Sie genießt die Textur der Wörter.

She is treating

.....  
Sie behandelt

English like a game or like a mystery to solve.

.....  
Englisch wie ein Spiel oder wie ein Rätsel, das es zu lösen gilt.

And do you know what happens biologically?

Und weißt du, was biologisch passiert?

Her brain releases dopamine.

Ihr Gehirn schüttet Dopamin aus.

She is relaxed.

Sie ist entspannt.

Her default mode network, that critical voice, is quiet.

Ihr Standardmodus-Netzwerk, diese kritische Stimme, ist ruhig.

So she absorbs the language naturally.

Also nimmt sie die Sprache ganz natürlich auf.

She learns faster because she isn't trying to force it.

Sie lernt schneller, weil sie nicht versucht, es zu erzwingen.

This is a huge shift.

Das ist ein großer Wandel.

We usually think we need to be serious to learn.

Wir denken normalerweise, wir müssen ernst sein, um zu lernen.

We think, I must concentrate.

Wir denken: Ich muss mich konzentrieren.

I must work hard.

Ich muss hart arbeiten.

But children don't work hard to learn

Aber Kinder arbeiten nicht hart, um ihre

their first language.

ihrer Muttersprache.

They play.

Sie spielen.

They are amazed by every new word they discover.

Sie sind von jedem neuen Wort, das sie entdecken, begeistert.

They shout dog 10 times because the word dog tastes good in their mouth.

Sie rufen „Hund“ zehnmal, weil das Wort Hund gut in ihrem Mund schmeckt.

We need to find that feeling again.

Wir müssen dieses Gefühl wiederfinden.

We need to stop fighting English and start enjoying it.

Wir müssen aufhören, gegen das Englische zu kämpfen, und anfangen, es zu genießen.

And this brings us to slow learning.

Und das bringt uns zum langsamen Lernen.

You cannot be amazed if you are rushing.

Du kannst nicht staunen, wenn du es eilig hast.

If you drive your car at 200 kilometers per hour, you cannot see the flowers on the side of the

Wenn du mit 200 Stundenkilometern fährst, kannst du die Blumen am Straßenrand nicht sehen.

road.

Straße.

Everything is a blur.

Alles ist verschwommen.

You are just focusing on the destination.

Du konzentrierst dich nur auf das Ziel.

But if you walk, if you go slowly, you see the flowers, you see the cracks in the pavement, you see the life.

Aber wenn du gehst, wenn du langsam gehst, siehst du die Blumen, siehst du die Risse im Pflaster, siehst du das Leben.

In English, if you rush to finish the chapter, you learn nothing deep.

Im Englischen: Wenn du darauf drängst, das Kapitel zu beenden, lernst du nichts Tiefes.

But if you stay with one paragraph and you look at it with amazement, look at how this verb connects to this noun.

.....  
Aber wenn du bei einem Absatz bleibst und ihn mit Staunen betrachtest, schau, wie dieses Verb mit diesem Substantiv verbunden ist.

Listen to the rhythm of this sentence.

.....  
Hör auf den Rhythmus dieses Satzes.

Then the

.....  
Dann wird das

English becomes part of you.

.....  
Englisch ein Teil von dir.

It stops being a subject you study and it becomes an experience you live.

.....  
Es hört auf, ein Fach zu sein, das du studierst, und wird zu einer Erfahrung, die du lebst.

That is the goal.

.....  
Das ist das Ziel.

To move from studying to experiencing, from anxiety to awe.

.....  
Vom Studieren zum Erleben zu wechseln, von Angst zu Staunen.

So here is our challenge for you this week.

.....  
Hier ist also unsere Herausforderung für dich diese Woche.

We want you to practice the superpower.

.....  
Wir möchten, dass du die Superkraft übst.

Put on your six-year-old glasses.

.....  
Setze deine sechsjährigen Brillen auf.

Find one ordinary thing today.

.....  
Finde heute eine gewöhnliche Sache.

It could be your cup of tea.

.....  
Es könnte deine Tasse Tee sein.

It could be the sound of the bus engine.

.....  
Es könnte das Geräusch des Busmotors sein.

It could be the way

.....  
Es könnte die Art und Weise sein, wie

the light hits your desk.

.....  
das Licht deinen Schreibtisch trifft.

Stop.

.....  
Halte an.

Look at it for 30 seconds.

.....  
Schau es 30 Sekunden lang an.

Try to find the miracle in it.

.....  
Versuche, das Wunder darin zu finden.

Don't analyze it.

.....  
Analysiere es nicht.

Just feel it and see if you can feel that little spark of amazement.

.....  
Fühle es einfach und sieh, ob du diesen kleinen Funken des Staunens spüren kannst.

And then try to do the same with your English practice.

.....  
Und dann versuche dasselbe mit deiner Englischübung.

Don't just do your exercises.

.....  
Mach nicht einfach deine Übungen.

Look at the words.

.....  
Schau dir die Wörter an.

Be amazed that these strange sounds can carry meaning across the world.

.....  
Staune darüber, dass diese seltsamen Klänge Bedeutung auf der ganzen Welt transportieren können.

It changes everything.

.....  
Es verändert alles.

It turns a boring task into a moment of

.....  
Es verwandelt eine langweilige Aufgabe in einen Moment der

joy.

.....  
Freude.

And we really want to hear about your experience.

.....  
Und wir möchten wirklich von deinen Erfahrungen hören.

This community is built on sharing these moments.

.....  
Diese Gemeinschaft basiert darauf, diese Momente zu teilen.

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

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

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

.....  
Deine Kommentare zeigen den Plattformen, dass unsere Gemeinschaft real, aktiv und wachsend ist.

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

.....  
Diese Unterstützung ist entscheidend für uns, um weiterhin jede Woche neue Episoden zu erstellen.

Tell us, what ordinary thing amazed you today?

.....  
Sag uns, welche gewöhnliche Sache dich heute erstaunt hat.

Did you see a color?

.....  
Hast du eine Farbe gesehen?

Did you hear a sound?

.....  
Hast du ein Geräusch gehört?

Let's build a list of

.....  
Lass uns gemeinsam eine Liste der

wonders together.

.....  
Wunder zusammen.

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, 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.

I'm Martin.

.....  
Ich bin Martin.

And I'm Julia.

.....  
Und ich bin Julia.

See you in the next episode.

.....  
Bis zur nächsten Episode.

Stay amazed.

.....  
Bleib staunenswert.