

TRANSCRIPT · EPISODE 56

Calm Shadowing Practice Think for Yourself

Line-by-line · English + Deutsch

157 lines

Your English Toolbox

Welcome to your English toolbox, your slow English podcast where we train your ears step-by-step.

Willkommen zu deinem Englisch-Werkzeugkasten, deinem langsamen Englisch-Podcast, in dem wir deine Ohren Schritt für Schritt trainieren.

I am Peter.

Ich bin Peter.

Today we are entering a space of deep focus to practice the art of thinking for yourself.

Heute betreten wir einen Raum der tiefen Konzentration, um die Kunst des selbstständigen Denkens zu üben.

Our aim is to move from a life of mental autopilot to a life of conscious choice.

Unser Ziel ist es, von einem Leben im mentalen Autopilot zu einem Leben bewusster Entscheidungen überzugehen.

This shadowing episode is designed to help you internalize the most powerful ideas from Thibaut Maurice.

Diese Schattenepisode ist darauf ausgelegt, dir zu helfen, die kraftvollsten Ideen von Thibaut Maurice zu verinnerlichen.

Please breathe deeply and repeat each sentence after me during the silence.

Bitte atme tief ein und wiederhole jeden Satz nach mir während der Stille.

Most people spend their lives following an invisible script.

Die meisten Menschen verbringen ihr Leben damit, einem unsichtbaren Skript zu folgen.

We often repeat opinions that are not truly our own.

Wir wiederholen oft Meinungen, die nicht wirklich unsere eigenen sind.

Our environment designs our thinking before we are even aware of it.

Unsere Umgebung gestaltet unser Denken, bevor wir uns dessen überhaupt bewusst sind.

To think for yourself, you must first observe your own mind.

Um selbstständig zu denken, musst du zuerst deinen eigenen Geist beobachten.

Your brain is like a computer with software you did not choose.

Dein Gehirn ist wie ein Computer mit Software, die du nicht gewählt hast.

Society rewards those who fit in and punishes those who differ.

Die Gesellschaft belohnt diejenigen, die sich anpassen, und bestraft diejenigen, die anders sind.

We are often more afraid of being wrong in public than being wrong in private.

Wir haben oft mehr Angst, in der Öffentlichkeit falsch zu liegen, als privat.

True freedom begins when you stop asking for permission to think.

Wahre Freiheit beginnt, wenn du aufhörst, um Erlaubnis zu bitten, um zu denken.

It takes courage to look at the path the crowd is taking.

Es erfordert Mut, den Weg zu betrachten, den die Menge geht.

It takes even more courage to turn around and walk away.

Es erfordert noch mehr Mut, sich umzudrehen und wegzugehen.

You are allowed to question the traditions of your culture.

Du darfst die Traditionen deiner Kultur hinterfragen.

Your mind is a territory that belongs only to you.

Dein Geist ist ein Territorium, das nur dir gehört.

Awareness is the light that reveals the chains of groupthink.

Bewusstsein ist das Licht, das die Ketten des Gruppendenkens offenbart.

You must learn to distinguish between what is popular and what is true.

Du musst lernen, zwischen dem, was populär ist, und dem, was wahr ist, zu unterscheiden.

Today you are

Heute wirst du

becoming the architect of your own beliefs.

der Architekt deiner eigenen Überzeugungen.

Let us consider what we have learned so far.

Lass uns überlegen, was wir bisher gelernt haben.

We have identified that we often live on autopilot and that awareness is our first tool for escape.

Wir haben festgestellt, dass wir oft im Autopilot leben und dass Bewusstsein unser erstes Werkzeug zur Flucht ist.

We are now ready to look at how social pressure affects our logic.

Wir sind jetzt bereit zu betrachten, wie sozialer Druck unsere Logik beeinflusst.

Part Two The Trap of Groupthink We are biologically wired to seek the approval of others.

Teil Zwei Die Falle des Gruppendenkens Wir sind biologisch darauf programmiert, die Zustimmung anderer zu suchen.

In ancient times, being rejected meant certain death.

In alten Zeiten bedeutete Ablehnung den sicheren Tod.

Social pressure feels like a physical threat today.

Sozialer Druck fühlt sich heute wie eine physische Bedrohung an.

Groupthink

Gruppendenken

happens when we value harmony over the truth.

geschieht, wenn wir Harmonie über die Wahrheit stellen.

We stay silent because we do not want to stand out.

Wir bleiben still, weil wir nicht auffallen wollen.

Pluralistic ignorance is when everyone disagrees, but no one speaks.

Pluralistische Ignoranz ist, wenn alle anderer Meinung sind, aber niemand spricht.

Do not assume that the majority has a better answer than you.

Gehe nicht davon aus, dass die Mehrheit eine bessere Antwort hat als du.

History shows us that the masses are often led by emotion.

Die Geschichte zeigt uns, dass die Massen oft von Emotionen geleitet werden.

You do not need to be a rebel to be an independent thinker.

.....
Du musst kein Rebell sein, um ein unabhängiger Denker zu sein.

You only need to be honest about what your own eyes see.

.....
Du musst nur ehrlich sein, was deine eigenen Augen sehen.

The crowd is

.....
Die Menge ist

a tide that will wash away your identity if you let it.

.....
eine Flut, die deine Identität wegspülen wird, wenn du es zulässt.

We must build a mental core that is resistant to social proof.

.....
Wir müssen einen mentalen Kern aufbauen, der resistent gegen sozialen Beweis ist.

Just because many people believe a thing does not make it so.

.....
Nur weil viele Menschen an etwas glauben, macht es das nicht wahr.

Courage is the willingness to be the only person in the room who is right.

.....
Mut ist die Bereitschaft, die einzige Person im Raum zu sein, die recht hat.

Your logic should be your only compass in a storm of opinions.

.....
Deine Logik sollte dein einziger Kompass in einem Sturm von Meinungen sein.

In this second section, we have learned why the crowd feels so safe.

.....
In diesem zweiten Abschnitt haben wir gelernt, warum sich die Menge so sicher fühlt.

We understand that groupthink

.....
Wir verstehen, dass Gruppendenken

is a survival instinct.

.....
ein Überlebensinstinkt ist.

We must learn to manage.

.....
Wir müssen lernen, damit umzugehen.

Now, let us explore the filters that distort our daily reality.

.....
Lass uns nun die Filter erkunden, die unsere tägliche Realität verzerren.

Filters and cognitive biases.

Filter und kognitive Verzerrungen.

Information bias is the filter that only lets in what we like.

Informationsverzerrung ist der Filter, der nur das hereinlässt, was wir mögen.

We look for evidence that proves we are already correct.

Wir suchen nach Beweisen, die bestätigen, dass wir bereits recht haben.

This bias makes us blind to the complexity of the real world.

Diese Verzerrung macht uns blind für die Komplexität der realen Welt.

To think for yourself, you must actively seek the opposite view.

Um selbstständig zu denken, musst du aktiv die gegenteilige Sichtweise suchen.

Ask yourself how you might be wrong about your deepest beliefs.

Frage dich, wie du in Bezug auf deine tiefsten Überzeugungen falsch sein könntest.

The availability heuristic makes us fear things that are rare but dramatic.

Die Verfügbarkeitsheuristik lässt uns Dinge fürchten, die selten, aber dramatisch sind.

We give too much weight to news that is easy to remember.

Wir geben Nachrichten, die leicht zu merken sind, zu viel Gewicht.

Your emotions are not reliable indicators of historical truth.

Deine Emotionen sind keine zuverlässigen Indikatoren für historische Wahrheit.

We must look at the data before we react to the drama.

Wir müssen uns die Daten ansehen, bevor wir auf das Drama reagieren.

Your mind has many windows, but you often look out of only one.

Dein Geist hat viele Fenster, aber du schaust oft nur aus einem.

Independence is the act of walking to a different window.

Unabhängigkeit ist der Akt, zu einem anderen Fenster zu gehen.

Do not let your ego protect an idea that is no longer

Lass nicht zu, dass dein Ego eine Idee schützt, die nicht mehr

useful.

.....
nützlich ist.

Treat your thoughts like tools that you can change at any time.

.....
Behandle deine Gedanken wie Werkzeuge, die du jederzeit ändern kannst.

If a thought makes you less free, it is a broken tool.

.....
Wenn ein Gedanke dich weniger frei macht, ist er ein defektes Werkzeug.

You are the master of your thoughts and not their servant.

.....
Du bist der Meister deiner Gedanken und nicht ihr Diener.

We have just considered the internal filters that hide the truth from us.

.....
Wir haben gerade die internen Filter betrachtet, die die Wahrheit vor uns verbergen.

We have learned that being right is less important than seeing the truth.

.....
Wir haben gelernt, dass es weniger wichtig ist, recht zu haben, als die Wahrheit zu sehen.

Let us now move toward the foundation of first principles, part four.

.....
Lass uns jetzt zur Grundlage der ersten Prinzipien übergehen, Teil vier.

The logic of first principles.

.....
Die Logik der ersten Prinzipien.

Most

.....
Die meisten

people think by analogy, by copying what others have done.

.....
Menschen denken analog, indem sie kopieren, was andere getan haben.

Thinking by analogy is efficient, but it prevents real innovation, first principles.

.....
Analoges Denken ist effizient, aber es verhindert echte Innovation, erste Prinzipien.

Thinking means breaking an idea down to the basics.

.....
Denken bedeutet, eine Idee auf die Grundlagen zu reduzieren.

You must ask what is absolutely true without any assumptions.

.....
Du musst fragen, was absolut wahr ist, ohne Annahmen.

Common sense is often just a collection of popular mistakes.

.....
Gesunder Menschenverstand ist oft nur eine Sammlung populärer Fehler.

If you want a different result, you must start with a different foundation.

.....
Wenn du ein anderes Ergebnis möchtest, musst du mit einer anderen Grundlage beginnen.

Rules are often just suggestions made by people who are also afraid.

.....
Regeln sind oft nur Vorschläge von Menschen, die ebenfalls Angst haben.

Do not be afraid

.....
Hab keine Angst

to deconstruct the reality you are given.

.....
die Realität, die dir gegeben wurde, zu dekonstruieren.

You find the truth.

.....
Du findest die Wahrheit.

You can build anything you want.

.....
Du kannst alles bauen, was du willst.

This process requires deep work and intense mental energy.

.....
Dieser Prozess erfordert tiefgehende Arbeit und intensive mentale Energie.

It is easier to follow the recipe than to understand the chemistry.

.....
Es ist einfacher, dem Rezept zu folgen, als die Chemie zu verstehen.

But the person who understands the chemistry can create new recipes.

.....
Aber die Person, die die Chemie versteht, kann neue Rezepte kreieren.

Intellectual independence is a muscle that grows with exercise.

.....
Jedes Mal, wenn du fragst, warum, machst du die Arbeit eines Denkenden.

Every time you ask why you are doing the work of a thinker, Never accept A, because that is based only on

.....
Akzeptiere niemals A, denn das basiert nur auf

tradition.

.....
Tradition.

In this section we learned how to build our own logical structures.

In diesem Abschnitt haben wir gelernt, wie wir unsere eigenen logischen Strukturen aufbauen können.

We are learning to stop imitating and start innovating our own lives.

Wir lernen, das Imitieren zu stoppen und unser eigenes Leben zu innovieren.

Now we focus on how to protect the garden of our mind, curating the mental information.

Jetzt konzentrieren wir uns darauf, wie wir den Garten unseres Geistes schützen, indem wir die mentalen Informationen kuratieren.

Your mind becomes exactly what you feed it, every day.

Dein Geist wird genau das, was du ihm täglich fütterst.

If you consume digital weeds, you will not grow mental roses.

Wenn du digitale Unkräuter konsumierst, wirst du keine mentalen Rosen wachsen lassen.

An information diet is the key to protecting your focus.

Eine Informationsdiät ist der Schlüssel zum Schutz deiner Konzentration.

Most news is designed to keep you in

Die meisten Nachrichten sind darauf ausgelegt, dich in

a state of reaction.

einem Zustand der Reaktion zu halten.

A reacting mind cannot think independently because it is always distracted.

Ein reagierender Geist kann nicht unabhängig denken, weil er immer abgelenkt ist.

Choose long books over short videos to train your attention.

Wähle lange Bücher über kurze Videos, um deine Aufmerksamkeit zu trainieren.

Choose slow conversations over fast and angry debates.

Wähle langsame Gespräche über schnelle und wütende Debatten.

Solitude is the necessary school for an independent thinker.

Einsamkeit ist die notwendige Schule für einen unabhängigen Denker.

In silence, you can finally hear the sound of your own voice.

.....
In der Stille kannst du endlich die Stimme deines eigenen Ichs hören.

Many people use noise to escape the truth of their own lives.

.....
Viele Menschen nutzen Lärm, um der Wahrheit ihres eigenen Lebens zu entkommen.

Do not be afraid of the quiet space within you.

.....
Fürchte dich nicht vor dem ruhigen Raum in dir.

Meditation and journaling are

.....
Meditation und Journaling sind

tools for mental digestion.

.....
Werkzeuge zur mentalen Verdauung.

You must process what you learn before it becomes part of you.

.....
Du musst verarbeiten, was du lernst, bevor es Teil von dir wird.

Protect your morning hours from the influence of the internet.

.....
Schütze deine Morgenstunden vor dem Einfluss des Internets.

Start your day with your own thoughts and not with those of a stranger.

.....
Beginne deinen Tag mit deinen eigenen Gedanken und nicht mit denen eines Fremden.

We have considered how to guard our focus and our environment.

.....
Wir haben darüber nachgedacht, wie wir unseren Fokus und unsere Umgebung schützen können.

We know that solitude is a gift and that silence is where clarity lives.

.....
Wir wissen, dass Einsamkeit ein Geschenk ist und dass die Stille der Ort ist, an dem Klarheit lebt.

Let us now consider the danger of the expert trap, part 6.

.....
Lass uns nun die Gefahr der Expertenfalle betrachten, Teil 6.

Humility and the

.....
Demut und die

expert trap.

.....
Expertenfalle.

Intellectual humility is the admission that you do not know everything.

.....
Intellektuelle Demut ist das Eingeständnis, dass du nicht alles weißt.

The more you know, the more you see the limits of your knowledge.

.....
Je mehr du weißt, desto mehr siehst du die Grenzen deines Wissens.

Do not outsource your common sense to people with titles.

.....
Gib deinen gesunden Menschenverstand nicht an Menschen mit Titeln ab.

An expert can be wrong just like anyone else.

.....
Ein Experte kann sich irren, genau wie jeder andere.

Listen to advice, but never let it be the final word.

.....
Höre auf Ratschläge, aber lass sie niemals das letzte Wort haben.

You are the only true expert on the life you are living.

.....
Du bist der einzige wahre Experte für das Leben, das du lebst.

Do not be afraid to ask simple questions to complex people.

.....
Fürchte dich nicht, einfache Fragen an komplexe Menschen zu stellen.

Simple

.....
Einfache

questions often reveal the holes in a bad argument.

.....
Fragen offenbaren oft die Lücken in einem schlechten Argument.

The fear of looking stupid is the greatest barrier to learning.

.....
Die Angst, dumm auszusehen, ist die größte Barriere für das Lernen.

If you are afraid to ask, you will never truly understand.

.....
Wenn du Angst hast zu fragen, wirst du niemals wirklich verstehen.

Real wisdom is found in the willingness to be a beginner.

.....
Wahre Weisheit findet sich in der Bereitschaft, ein Anfänger zu sein.

Be suspicious of any idea that requires you to stop thinking.

Sei misstrauisch gegenüber jeder Idee, die dich dazu bringt, das Denken einzustellen.

Your intellectual integrity is more valuable than your social status.

Deine intellektuelle Integrität ist wertvoller als dein sozialer Status.

It is better to have a few true ideas than a thousand borrowed ones.

Es ist besser, ein paar wahre Ideen zu haben als tausend geliehene.

Stay curious and

Bleibe neugierig und

keep your mind open, but stay guarded.

halte deinen Geist offen, aber bleibe wachsam.

We have just explored how humility protects us from following experts blindly.

Wir haben gerade erkundet, wie Bescheidenheit uns davor schützt, Experten blind zu folgen.

We have learned that the path of the thinker is one of constant questioning.

Wir haben gelernt, dass der Weg des Denkers einer des ständigen Fragens ist.

Now we reach our final set of sentences about your personal values.

Jetzt erreichen wir unsere letzte Gruppe von Sätzen über deine persönlichen Werte.

Part 7.

Teil 7.

Designing your operating system.

Dein Betriebssystem entwerfen.

Your personal values are the foundation of your operating system.

Deine persönlichen Werte sind die Grundlage deines Betriebssystems.

If you do not choose your values, the world will choose them for you.

Wenn du deine Werte nicht wählst, wird die Welt sie für dich wählen.

Write down what matters most

Schreib auf, was am meisten wichtig ist

to you in this life.

.....
für dich in diesem Leben.

Let your values be the filter for every decision you make.

.....
Lass deine Werte der Filter für jede Entscheidung sein, die du triffst.

Freedom is the result of acting according to your own nature.

.....
Freiheit ist das Ergebnis des Handelns gemäß deiner eigenen Natur.

You are not a slave to the circumstances of your birth.

.....
Du bist kein Sklave der Umstände deiner Geburt.

Every original thought is a brick in the house of your freedom.

.....
Jeder originale Gedanke ist ein Ziegelstein im Haus deiner Freiheit.

The journey of thinking for yourself has no final destination.

.....
Die Reise des selbstständigen Denkens hat kein endgültiges Ziel.

It is a daily practice of waking up and choosing the truth.

.....
Es ist eine tägliche Praxis, aufzuwachen und die Wahrheit zu wählen.

You are finally the master of your own

.....
Du bist schließlich der Meister deines eigenen

mental domain.

.....
geistigen Bereichs.

We have now completed our 100 sentences for this journey.

.....
Wir haben jetzt unsere 100 Sätze für diese Reise abgeschlossen.

We have traveled from the awareness of the script to the design of our own values.

.....
Wir sind vom Bewusstsein des Skripts bis zum Design unserer eigenen Werte gereist.

We have learned that groupthink is a natural trap.

.....
Wir haben gelernt, dass Gruppendenken eine natürliche Falle ist.

We can escape through logic and first principles.

.....
Wir können durch Logik und erste Prinzipien entkommen.

We have understood that solitude and a careful information diet protect our clarity.

.....
Wir haben verstanden, dass Einsamkeit und eine sorgfältige Informationsdiät unsere Klarheit schützen.

Finally, we see that intellectual humility and personal values are our ultimate guards.

.....
Das Ende.

Thinking for yourself is the most difficult and rewarding

.....
work you will ever do.

.....
Arbeit, die du je tun wirst.

Thank you for sharing this quiet space with me today.

.....
Danke, dass du heute diesen ruhigen Raum mit mir geteilt hast.

I am Peter.

.....
Ich bin Peter.

Goodbye, friends.

.....
Auf Wiedersehen, Freunde.

The end.

.....
Ende.