

TRANSCRIPT · EPISODE 60

# Control Your Nerves Public Speaking Ep2

Line-by-line · English + Deutsch

172 lines

Your English Toolbox

Have you ever stood outside a closed door, waiting to walk into an English speaking exam and felt your own heart trying to escape from your chest?

Hast du jemals vor einer geschlossenen Tür gestanden, gewartet, um in eine Englischprüfung zu gehen, und dein eigenes Herz versucht, aus deiner Brust zu entkommen?

I know that feeling perfectly, and it is absolutely terrifying.

Ich kenne dieses Gefühl nur zu gut, und es ist absolut erschreckend.

You look at the clock on the wall, and every second feels incredibly heavy.

Du schaust auf die Uhr an der Wand, und jede Sekunde fühlt sich unglaublich schwer an.

Your hands start shaking uncontrollably.

Deine Hände fangen an, unkontrollierbar zu zittern.

Your mouth gets completely dry, like you have swallowed sand.

Dein Mund wird völlig trocken, als hättest du Sand geschluckt.

And the worst part is that your mind goes completely blank.

Und das Schlimmste ist, dass dein Kopf völlig leer wird.

All the advanced

Der ganze fortgeschrittene

vocabulary you studied for months just disappears into the dark.

Wortschatz, den du monatelang gelernt hast, verschwindet einfach in der Dunkelheit.

It feels like a complete disaster before you even open your mouth to say hello.

Es fühlt sich wie eine komplette Katastrophe an, bevor du überhaupt deinen Mund öffnest, um Hallo zu sagen.

Welcome to your English Toolbox, your slow English podcast where we train your ears, your mind, and your nervous system.

Willkommen in deinem Englisch-Werkzeugkasten, deinem langsamen Englisch-Podcast, in dem wir deine Ohren, deinen Geist und dein Nervensystem trainieren.

I am Martin.

Ich bin Martin.

And I am Julia.

Und ich bin Julia.

Today is episode two of our public speaking series.

Heute ist die zweite Episode unserer Reihe über öffentliches Sprechen.

And today we are focusing on something very different.

Und heute konzentrieren wir uns auf etwas ganz anderes.

We are focusing on the physical body, not the intellectual

Wir konzentrieren uns auf den physischen Körper, nicht auf den intellektuellen

mind.

Geist.

If you stay with us for this extended episode, you will learn the famous 90-second rule of human neuroscience.

Wenn du bei uns bleibst für diese erweiterte Episode, wirst du die berühmte 90-Sekunden-Regel der menschlichen Neurowissenschaften lernen.

You will also learn a complete toolkit of actionable, physical techniques to instantly calm your nervous system.

Du wirst auch ein komplettes Toolkit mit umsetzbaren, physischen Techniken lernen, um dein Nervensystem sofort zu beruhigen.

These are the exact tools you need before an IELTS, TOEFL, or Cambridge oral exam.

Das sind genau die Werkzeuge, die du vor einer IELTS-, TOEFL- oder Cambridge-Mündlichen Prüfung brauchst.

These are also the tools you need to give a speech in front of an audience.

Eine Arbeitspräsentation, ein Schultheaterstück, eine politische Rede usw.

A work presentation, a school theater play, a political speech, etc.

.....  
Vielleicht

Even

.....  
maybe you could also use these tools to propose marriage to your loved one.

.....  
könntest du diese Werkzeuge auch verwenden, um deiner geliebten Person einen Heiratsantrag zu machen.

Allow us this little joke, please.

.....  
Erlaube uns diesen kleinen Scherz, bitte.

Yes, a full set of powerful tools.

.....  
Ja, ein vollständiges Set leistungsstarker Werkzeuge.

We will teach you exactly how to survive the most dangerous and critical part of any presentation.

.....  
Wir werden dir genau beibringen, wie du den gefährlichsten und kritischsten Teil jeder Präsentation überstehst.

Let me take you back to a specific moment a few years ago when I had to give a presentation to a very large intimidating audience.

.....  
Lass mich dich zurück zu einem bestimmten Moment vor ein paar Jahren bringen, als ich eine Präsentation vor einem sehr großen, einschüchternden Publikum halten musste.

This was the conference in London, right?

.....  
Das war die Konferenz in London, richtig?

Exactly, the London

.....  
Genau, die London

conference.

.....  
Konferenz.

I was standing backstage hidden behind a heavy velvet curtain.

.....  
Ich stand backstage, versteckt hinter einem schweren Samtvorhang.

I could hear the murmur of the crowd finding their seats, and I could hear the previous speaker finishing their conclusion.

Ich konnte das Murmeln der Menge hören, die ihre Plätze fand, und ich hörte den vorherigen Redner, der seinen Schluss machte.

That waiting period just before you walk into the light is always the absolute worst part.

Diese Wartezeit, kurz bevor du ins Licht gehst, ist immer der absolut schlimmste Teil.

It is psychological torture.

Es ist psychologische Folter.

Mentally, I was totally prepared for this day.

Mental war ich für diesen Tag total vorbereitet.

I knew my presentation perfectly, and I had practiced my transitions, but my body was completely betraying me.

Ich kannte meine Präsentation perfekt und hatte meine Übergänge geübt, aber mein Körper verriet mich völlig.

What was

Was war

happening to you physically in that moment?

in diesem Moment physisch mit dir los?

My breathing became incredibly shallow.

Mein Atem wurde unglaublich flach.

I was only taking tiny rapid breaths into the very top of my chest.

Ich atmete nur kleine, schnelle Atemzüge in den obersten Teil meiner Brust.

When you use shallow breathing, you are not getting enough oxygen to your brain.

Wenn du flach atmest, bekommst du nicht genug Sauerstoff zu deinem Gehirn.

And when the brain lacks oxygen, it triggers even more panic.

Und wenn dem Gehirn der Sauerstoff fehlt, löst das noch mehr Panik aus.

Exactly.

Genau.

My hands were sweating so much that I could barely hold my index cards.

Meine Hände schwitzten so sehr, dass ich kaum meine Karteikarten halten konnte.

My legs felt like they were made of heavy stone.

Meine Beine fühlten sich an, als wären sie aus schwerem Stein.

It sounds like your

Es klingt so, als ob dein

body was preparing for a physical fight, not a speech.

Körper sich auf einen physischen Kampf vorbereitete, nicht auf eine Rede.

That is exactly what was happening.

Genau das passierte.

I felt like I was going to lose control, forget all my English vocabulary, and just run out the back door of the theater.

Ich hatte das Gefühl, die Kontrolle zu verlieren, all meinen englischen Wortschatz zu vergessen und einfach durch die Hintertür des Theaters zu rennen.

For a very long time, I thought this kind of fear was a sign of mental weakness.

Lange Zeit dachte ich, diese Art von Angst sei ein Zeichen von mentaler Schwäche.

I thought I simply did not have the right personality for public speaking.

Ich dachte, ich hätte einfach nicht die richtige Persönlichkeit für öffentliches Sprechen.

But Martin, what you were experiencing backstage was not a

Aber Martin, was du backstage erlebt hast, war keine

mental weakness at all.

mentale Schwäche.

It was a physiological response.

Es war eine physiologische Reaktion.

That is a fantastic C1 vocabulary word for our listeners, Julia.

Das ist ein fantastisches C1-Wort für unsere Zuhörer, Julia.

Physiological.

.....  
Physiologisch.

Yes, let us define that clearly.

.....  
Ja, lass uns das klar definieren.

Physiological means relating to the way a living body naturally functions and reacts to its environment.

.....  
Physiologisch bedeutet, dass es sich auf die Art und Weise bezieht, wie ein lebender Körper natürlich funktioniert und auf seine Umgebung reagiert.

Your fear was physical first and mental second.

.....  
Deine Angst war zuerst physisch und dann mental.

This is a huge realization.

.....  
Das ist eine riesige Erkenntnis.

When you feel threatened, your brain does not know the difference between a hungry tiger and a Cambridge-speaking examiner.

.....  
Wenn du dich bedroht fühlst, weiß dein Gehirn nicht, ob es sich um einen hungrigen Tiger oder einen Cambridge-Prüfer handelt.

To your ancient survival brain,

.....  
Für dein uraltes Überlebensgehirn

both of those things are deadly threats.

.....  
sind beide Dinge tödliche Bedrohungen.

Exactly.

.....  
Genau.

So the brain immediately floods your body with survival chemicals.

.....  
Daher überschwemmt das Gehirn sofort deinen Körper mit Überlebenschemikalien.

Mainly adrenaline.

.....  
Hauptsächlich Adrenalin.

We call that an adrenaline rush.

.....  
Wir nennen das einen Adrenalinstoß.

An adrenaline rush is an intense, sudden feeling of rapid energy designed to make you fight or run away.

Ein Adrenalinstoß ist ein intensives, plötzliches Gefühl von schneller Energie, das dazu gedacht ist, dich zum Kämpfen oder Fliehen zu bringen.

Your heart beats faster to pump blood to your muscles.

Dein Herz schlägt schneller, um Blut zu deinen Muskeln zu pumpen.

Your mouth goes dry because your digestive system shuts down to save energy.

Dein Mund wird trocken, weil dein Verdauungssystem heruntergefahren wird, um Energie zu sparen.

All of those terrible symptoms are just your body trying to protect

All diese schrecklichen Symptome sind nur dein Körper, der versucht, dich zu schützen.

you.

Aber hier ist das wissenschaftliche Geheimnis, das mein Leben als Redner verändert hat.

But here is the scientific secret that changed my life as a speaker.

Neurologen haben diese chemische Reaktion umfassend untersucht.

Neurologists have studied this chemical reaction extensively.

Sie fanden heraus, dass ein Adrenalinstoß genau 90 Sekunden dauert, um seinen Höhepunkt zu erreichen und aus deinem Blutkreislauf zu verschwinden.

They found that an adrenaline rush takes exactly 90 seconds to peak and flush out of your bloodstream.

Warte, lass mich sicherstellen, dass ich das verstehe.

Wait, let me make sure I understand that.

Du sagst, die chemische Welle dauert nur 90 Sekunden?

You are saying the chemical wave only lasts for 90 seconds?

Yes, just 90 seconds.

Ja, nur 90 Sekunden.

From the moment the deep fear hits you to the moment it naturally leaves your body is just

Vom Moment, in dem die tiefe Angst dich trifft, bis zu dem Moment, in dem sie deinen Körper natürlich verlässt, sind es nur

one minute and a half.

anderthalb Minuten.

If you do not fight it, the chemical reaction simply drops and fades away.

Wenn du nicht dagegen ankämpfst, sinkt die chemische Reaktion einfach ab und verblasst.

That is incredible.

Das ist unglaublich.

So why does the fear usually last for the whole exam?

Warum hält die Angst normalerweise für die gesamte Prüfung an?

Because we panic about the panic.

Weil wir in Panik geraten über die Panik.

When we feel our hands shaking, we think, oh no, I am ruining my exam.

Wenn wir fühlen, dass unsere Hände zittern, denken wir: Oh nein, ich ruiniere meine Prüfung.

That terrible thought creates a second adrenaline rush.

Dieser schreckliche Gedanke erzeugt einen zweiten Adrenalinstoß.

And then a third and a fourth, creating a continuous loop of anxiety.

Und dann einen dritten und vierten, was einen kontinuierlichen Kreislauf von Angst erzeugt.

The shift and application precisely.

Der Wechsel und die Anwendung genau.

So the major mindset shift for today is this.

Der große Denkwechsel für heute ist also dieser.

You do not need to fight your fear and you do not need to feel bad about it.

Du musst deine Angst nicht bekämpfen und du musst dich nicht schlecht fühlen deswegen.

You just need to manage your physical body for these 90 seconds until the wave passes.

Du musst nur deinen physischen Körper für diese 90 Sekunden managen, bis die Welle vorüber ist.

How exactly do we do that?

Wie genau machen wir das?

Especially if an examiner is sitting across the table looking right at us.

Besonders wenn ein Prüfer am Tisch sitzt und uns direkt ansieht.

We use a series of highly actionable micro rituals to survive that window.

Wir verwenden eine Reihe von hochgradig umsetzbaren Mikro-Ritualen, um dieses Zeitfenster zu überstehen.

The first tool is the

Das erste Werkzeug ist das

breathing reset.

Atemreset.

When you sit down, breathe in slowly through your nose for four seconds.

Wenn du dich hinsetzt, atme langsam durch die Nase für vier Sekunden ein.

Hold that breath in your lungs for four seconds.

Halte diesen Atem vier Sekunden lang in deinen Lungen.

And then exhale completely and slowly through your mouth for six seconds.

Und dann atme vollständig und langsam durch den Mund für sechs Sekunden aus.

That long exhale is the most important part.

Dieser lange Ausatem ist der wichtigste Teil.

An extended exhale physically massages the vagus nerve, which tells your nervous system that you are completely safe.

Ein verlängerter Ausatem massiert den Vagusnerv physisch, der deinem Nervensystem sagt, dass du völlig sicher bist.

The second tool is a physical grounding technique.

Das zweite Werkzeug ist eine physische Erdungstechnik.

Grounding means using your physical senses to connect with reality,

.....  
Erdung bedeutet, deine physischen Sinne zu nutzen, um mit der Realität in Verbindung zu treten,

pulling your attention away from your spinning thoughts.

.....  
deine Aufmerksamkeit von deinen wirbelnden Gedanken abzulenken.

Exactly.

.....  
Genau.

While you are breathing, push your feet hard into the floor.

.....  
Während du atmest, drücke deine Füße fest in den Boden.

Feel the solid ground supporting your shoes.

.....  
Spüre den festen Boden, der deine Schuhe unterstützt.

Feel the wooden chair supporting your back.

.....  
Spüre den Holzstuhl, der deinen Rücken stützt.

You are sending your brain physical evidence of stability.

.....  
Du sendest deinem Gehirn physische Beweise für Stabilität.

The third tool is building what I call your security system.

.....  
Das dritte Werkzeug ist der Aufbau dessen, was ich dein Sicherheitssystem nenne.

What is a security system in the context of public speaking?

.....  
Was ist ein Sicherheitssystem im Kontext des öffentlichen Sprechens?

It means you must memorize your very first sentence perfectly.

.....  
Es bedeutet, dass du deinen allerersten Satz perfekt auswendig lernen musst.

The adrenaline protocol in your

.....  
Das Adrenalinprotokoll in deinem

body is at its absolute highest right when you are about to start speaking.

.....  
Körper ist genau dann am höchsten, wenn du kurz davor bist, zu sprechen.

That is when your brain goes blank.

.....  
Das ist der Moment, in dem dein Gehirn leer wird.

If you have that first sentence memorized like a song, you have a safe ground to start from.

.....  
Wenn du diesen ersten Satz auswendig kannst wie ein Lied, hast du einen sicheren Boden, von dem aus du starten kannst.

You do not have to think about grammar, you just have to press play.

.....  
Du musst nicht über Grammatik nachdenken, du musst nur Play drücken.

It acts as a bridge over that initial 90-second wave of nervousness.

.....  
Es fungiert als Brücke über diese anfängliche 90-Sekunden-Welle der Nervosität.

But to build this system properly, you must practice at home like a professional actor.

.....  
Aber um dieses System richtig aufzubauen, musst du zu Hause wie ein professioneller Schauspieler üben.

Actors rehearse their lines endlessly so they can rely on muscle memory when the stage lights hit them.

.....  
Schauspieler proben ihre Texte endlos, damit sie sich auf das Muskelgedächtnis verlassen können, wenn die Scheinwerfer auf sie gerichtet sind.

Rehearse your first sentence in your bedroom with your eyes open.

.....  
Übe deinen ersten Satz in deinem Schlafzimmer mit offenen Augen.

Then rehearse it with your eyes closed.

.....  
Übe ihn dann mit geschlossenen Augen.

Visualize the exam venue.

.....  
Visualisiere den Prüfungsort.

Visualize the white walls, visualize the harsh lights, and visualize the serious examiner.

.....  
Visualisiere die weißen Wände, visualisiere die grellen Lichter und visualisiere den ernsthaften Prüfer.

You have to make your brain feel like you have already been in that scary room a hundred times before.

.....  
Du musst dein Gehirn dazu bringen, das Gefühl zu haben, dass du bereits hundertmal in diesem gruseligen Raum warst.

Yes, familiarity destroys fear.

.....  
Ja, Vertrautheit zerstört Angst.

And when you

.....  
Und wenn du

finally enter the real room, take a moment to read the room.

.....  
endlich den echten Raum betrittst, nimm dir einen Moment Zeit, um den Raum zu lesen.

To read the room means to observe the emotional mood and connect with the people in the space.

.....  
Den Raum zu lesen bedeutet, die emotionale Stimmung zu beobachten und mit den Menschen im Raum in Verbindung zu treten.

Do not look at the floor and do not look at your shoes.

.....  
Schau nicht auf den Boden und schau nicht auf deine Schuhe.

Look at the examiner as a human being.

.....  
Schau den Prüfer als Mensch an.

If you can connect with them, maybe with a polite smile, a comment about the rainy weather or a quick greeting, the tension will ease immediately.

.....  
Wenn du eine Verbindung zu ihnen herstellen kannst, vielleicht mit einem höflichen Lächeln, einem Kommentar über das regnerische Wetter oder einem schnellen Gruß, wird die Spannung sofort nachlassen.

You realize they

.....  
Du erkennst, dass sie

are not tigers trying to eat you.

.....  
keine Tiger sind, die dich fressen wollen.

And finally, the most powerful and authoritative trick of all, the delayed start.

.....  
Und schließlich der mächtigste und autoritärste Trick von allen, der verzögerte Start.

Oh, this is so crucial for time to exams like IELTS, TOEFL, or the Cambridge Advanced Tests.

.....  
Oh, das ist so entscheidend für Prüfungen wie IELTS, TOEFL oder die Cambridge Advanced Tests.

When the examiner looks at you and says, Please start, do not speak immediately.

Wenn der Prüfer dich ansieht und sagt: Bitte beginne, sprich nicht sofort.

The amateur speaker rushes into the first word because silence feels uncomfortable.

Der Amateurredner stürzt sich in das erste Wort, weil Stille unangenehm erscheint.

But the professional speaker uses the silence.

Aber der professionelle Redner nutzt die Stille.

Exactly!

Genau!

Pause for three slow, deliberate seconds before you deliver

Mache drei langsame, bewusste Sekunden Pause, bevor du

your memorized first sentence.

deinen auswendig gelernten ersten Satz sagst.

Look at the examiner, smile slightly, take a deep breath in, and then begin.

Schau den Prüfer an, lächle leicht, atme tief ein und beginne dann.

Those three seconds show absolute confidence.

Diese drei Sekunden zeigen absolute Zuversicht.

They establish your dominance over the situation, proving that you control the time.

Sie etablieren deine Dominanz über die Situation und beweisen, dass du die Zeit kontrollierst.

So, let us review our physical strategy for today.

Lass uns also unsere physische Strategie für heute zusammenfassen.

Fear before speaking a foreign language is highly physiological, not a character flaw.

Angst vor dem Sprechen einer Fremdsprache ist hochgradig physiologisch, kein Charakterfehler.

It is simply a 90-second chemical wave of adrenaline.

Es ist einfach eine 90-sekündige chemische Welle von Adrenalin.

Do not fight the wave because fighting it makes it bigger.

.....  
Kämpfe nicht gegen die Welle, denn das Kämpfen macht sie größer.

Breathe

.....  
Atme

deeply with a long exhale.

.....  
tief mit einem langen Ausatmen.

Practice your grounding by feeling the floor.

.....  
Übe deine Erdung, indem du den Boden spürst.

Use your memorized security system to survive the opening moment.

.....  
Nutze dein auswendig gelerntes Sicherheitssystem, um den Eröffnungsmoment zu überstehen.

Read the room to connect with your audience as human beings.

.....  
Lies den Raum, um mit deinem Publikum als Menschen in Verbindung zu treten.

And always delay your first words to establish authority.

.....  
Und verzögere immer deine ersten Worte, um Autorität zu etablieren.

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

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

What is your biggest physical symptom when you get nervous before an English conversation?

.....  
Was ist dein größtes körperliches Symptom, wenn du nervös bist, bevor du ein englisches Gespräch führst?

Do your hands shake?

.....  
Zittern deine Hände?

Does your heart race or does your

.....  
Rasen dein Herz oder wird dein

mind just go completely blank?

.....  
Geist einfach völlig leer?

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 your comments will show us the right path for future episodes.

Deine Stimme und deine Kommentare werden uns den richtigen Weg für zukünftige Episoden zeigen.

Thank you for listening and we will see you with the next one.

Danke fürs Zuhören und wir sehen uns in der nächsten Episode.

And if you are going to give a speech tomorrow, remember your uneasiness is normal.

Und wenn du morgen eine Rede halten wirst, erinnere dich, dein Unbehagen ist normal.

You are human.

Du bist menschlich.

Breath.

Atme.

Use your memorized sentence.

Nutze deinen auswendig gelernten Satz.

Wait a few seconds and go.

Warte ein paar Sekunden und leg los.

You will surprise you really enjoy public

Du wirst überrascht sein, dass dir das öffentliche

speaking.

Sprechen wirklich Spaß macht.

We will keep you coaching in the next episode.

Wir werden dich in der nächsten Episode weiter coachen.

See you soon.

Bis bald.