

## VOCABULARY · EPISODE 60

# Control Your Nerves Public Speaking Ep2

Key words &amp; expressions · English + Deutsch

10 words

Your English Toolbox

1

## to channel your nerves

**Nervosität kanalisieren · Anspannung in nützliche Energie umwandeln****DEF**

to redirect nervous energy into something productive — using the adrenaline of anxiety to improve your performance rather than letting it paralyse you

*Channel your nerves is the advanced speaker's approach to anxiety — not eliminating nerves, but directing them. The same physical state that causes freezing can cause sharpness if you reframe it as excitement.*

**DE**

Nervöse Energie in etwas Produktives umleiten — die Adrenalin-Energie der Angst nutzen, um die Leistung zu verbessern.

Der Ansatz des fortgeschrittenen Sprechers bei Angst — nicht Nervosität beseitigen, sondern lenken.

**Channel your nerves into energy — the adrenaline makes your voice clearer and your mind sharper.**

Channel your nerves into energy — the adrenaline makes your voice clearer and your mind sharper. -> Kanalisiere deine Nervosität in Energie — das Adrenalin macht deine Stimme klarer und deinen Geist schärfer.

**The best public speakers don't remove their nerves — they channel them into charisma.**

The best public speakers don't remove their nerves — they channel them into charisma. -> Die besten Redner beseitigen nicht ihre Nervosität — sie wandeln sie in Anspannung in nützliche Energie für Charisma um.

2

## to pause for effect

**eine Pause machen um Wirkung zu erzielen · gezielt schweigen für mehr Gewicht****DEF**

to deliberately stop speaking for a moment to create emphasis, allow the audience to absorb what was just said, or build suspense

*The pause is one of the most underused tools in speaking — most nervous speakers fill every silence with words. A well-timed pause creates power, not weakness. It signals confidence and gives the audience space to think.*

**DE**

Absichtlich einen Moment lang aufhören zu sprechen, um Betonung zu erzeugen, dem Publikum Zeit zum Aufnehmen zu geben oder Spannung aufzubauen.

Die Pause ist eines der am meisten unterschätzten Werkzeuge im Sprechen.

**Pause for effect before your key point — the silence will make the words that follow land harder.**

Pause for effect before your key point — the silence will make the words that follow land harder. -> Mache eine Pause um Wirkung zu erzielen vor deinem Kernpunkt — die Stille wird die folgenden Wörter stärker landen lassen.

**She learned to pause for effect and immediately sounded three times more confident than before.**

She learned to pause for effect and immediately sounded three times more confident than before. -> Sie lernte, gezielt zu schweigen für mehr Gewicht und klang sofort dreimal selbstbewusster als zuvor.

3

## stage fright

### Lampenfieber · intensive Nervosität vor dem Auftreten vor Publikum

#### DEF

the intense nervousness or fear experienced before or during performing in front of an audience

*Stage fright is the theatrical word for performance anxiety. Many learners experience it in English presentations, interviews, and meetings. The good news is that stage fright peaks before you begin and then reduces once you start. The trick is to begin — and the fear subsides naturally.*

#### DE

Die intensive Nervosität oder Angst die vor oder während des Auftretens vor einem Publikum erlebt wird.

Das Theaterwort für Auftrittsangst.

**Stage fright is normal before presenting in English — it almost always reduces once you begin speaking.**

Stage fright is normal before presenting in English — it almost always reduces once you begin speaking. -> Lampenfieber ist normal bevor man auf Englisch präsentiert — es reduziert sich fast immer sobald man anfängt zu sprechen.

**She had severe stage fright before her first English presentation but pushed through it and it was easier each time.**

She had severe stage fright before her first English presentation but pushed through it and it was easier each time. -> Sie hatte starkes Lampenfieber vor ihrer ersten englischen Präsentation hielt aber durch und es wurde jedes Mal leichter.

4

## to steady yourself

### sich sammeln · sich physisch und mental beruhigen

#### DEF

to calm yourself down physically and mentally before or during a high-pressure situation

*Steady yourself is the self-regulation instruction. Before a presentation, interview, or difficult conversation in English, steadying yourself might mean: a deep breath, a slow exhale, a moment of stillness. Physical steadying produces mental steadying — this is physiology, not performance.*

#### DE

Sich physisch und mental vor oder während einer Hochdrucksituation zu beruhigen.

Die Selbstregulierungsanweisung.

**Take a moment to steady yourself before a difficult English conversation — breathe, slow down, begin.**

Take a moment to steady yourself before a difficult English conversation — breathe, slow down, begin. -> Nimm dir einen Moment um dich vor einem schwierigen englischen Gespräch zu sammeln — atme, verlangsame dich, fange an.

**She steadied herself before the interview with three deep breaths and noticed that her voice was calmer as a result.**

She steadied herself before the interview with three deep breaths and noticed that her voice was calmer as a result. -> Sie sammelte sich vor dem Interview mit drei tiefen Atemzügen und bemerkte, dass ihre Stimme dadurch ruhiger war.

## to make eye contact

### 5 Augenkontakt herstellen · direkt in die Augen der Person schauen mit der man spricht

#### DEF

to look directly at the eyes of the person or people you are speaking to — signalling confidence and engagement

*Make eye contact is a cultural and communicative act. In most English-speaking contexts, eye contact signals confidence, honesty, and interest. Avoiding it can signal nervousness, discomfort, or dishonesty — even if that is not the intention. For non-native speakers, maintaining eye contact while thinking in a second language is a genuine skill.*

#### DE

Direkt in die Augen der Person oder der Personen zu schauen mit denen man spricht — Selbstvertrauen und Engagement signalisierend.

Ein kultureller und kommunikativer Akt.

***Make eye contact when you speak English — it signals confidence even when you do not feel it.***

Make eye contact when you speak English — it signals confidence even when you do not feel it. -> Stelle Augenkontakt her wenn du Englisch sprichst — es signalisiert Selbstvertrauen auch wenn du es nicht fühlst.

***She practised making eye contact in mirror exercises and found it made her appear far more confident.***

She practised making eye contact in mirror exercises and found it made her appear far more confident. -> Sie übte Augenkontakt herzustellen bei Spiegelübungen und fand, dass sie dadurch viel selbstsicherer wirkte.

## to keep your composure

### 6 die Fassung bewahren · nach außen ruhig bleiben auch wenn man innerlich nervös ist

#### DEF

to remain calm and controlled on the outside even when you feel anxious or uncertain on the inside

*Keep your composure is the performance skill of appearing calm. You may feel nervous, but if you keep your composure — slow down, lower your voice, breathe deliberately — your audience perceives confidence. Composure is the outer performance of inner management.*

#### DE

Nach außen ruhig und kontrolliert zu bleiben auch wenn man innerlich nervös oder unsicher ist.

Die Aufttritts-Fähigkeit ruhig zu wirken.

***Keep your composure even when you make a mistake — your reaction to the mistake matters more than the mistake.***

Keep your composure even when you make a mistake — your reaction to the mistake matters more than the mistake. -> Bewahre die Fassung auch wenn du einen Fehler machst — deine Reaktion auf den Fehler ist wichtiger als der Fehler selbst.

***She lost her place in the presentation but kept her composure, paused, and continued without anyone noticing.***

She lost her place in the presentation but kept her composure, paused, and continued without anyone noticing. -> Sie verlor ihren Platz in der Präsentation bewahrte aber die Fassung, machte eine Pause und fuhr fort ohne dass jemand es bemerkte.

## 7 to own the room den Raum beherrschen · Aufmerksamkeit gebieten und Selbstvertrauen ausstrahlen

### DEF

to command attention and project confidence so effectively that others naturally focus on you

*Own the room is the public speaking aspiration. It describes the moment when a speaker has so much presence that all attention naturally falls to them. For English learners presenting or speaking in meetings, this is an achievable goal — it is not about language level, but body language, pace, and eye contact.*

### DE

Aufmerksamkeit so effektiv zu gebieten und Selbstvertrauen auszustrahlen dass andere sich natürlich auf einen konzentrieren.

Die Öffentlichkeitsrede-Ambitioning.

***You do not need perfect English to own the room — you need confidence, pace, and eye contact.***

You do not need perfect English to own the room — you need confidence, pace, and eye contact. -> Du brauchst kein perfektes Englisch um den Raum zu beherrschen — du brauchst Selbstvertrauen, Tempo und Augenkontakt.

***She walked in nervous but ended up owning the room through her calm delivery and clear eye contact.***

She walked in nervous but ended up owning the room through her calm delivery and clear eye contact. -> Sie kam nervös herein beherrschte aber schließlich den Raum durch ihre ruhige Darbietung und klaren Augenkontakt.

## 8 delivery der Vortrag · die Art und Weise wie Inhalt präsentiert wird

### DEF

the manner in which you present or communicate content — including pace, tone, volume, clarity, and pausing

*Delivery is what separates a good message from a great presentation. You can have excellent content in English but poor delivery makes it unmemorable. Conversely, average content with excellent delivery is far more impactful. For English learners, delivery is often the missing piece.*

### DE

Die Art und Weise wie Inhalt präsentiert oder kommuniziert wird — einschließlich Tempo, Ton, Lautstärke, Klarheit und Pausen.

Was eine gute Nachricht von einer großartigen Präsentation trennt.

***Work on your delivery as much as your content — how you say something in English matters as much as what you say.***

Work on your delivery as much as your content — how you say something in English matters as much as what you say. -> Arbeite so sehr an deinem Vortrag wie an deinem Inhalt — wie du etwas auf Englisch sagst ist genauso wichtig wie was du sagst.

***Her content was excellent but her delivery needed work — she spoke too fast and paused in the wrong places.***

Her content was excellent but her delivery needed work — she spoke too fast and paused in the wrong places. -> Ihr Inhalt war ausgezeichnet aber ihr Vortrag brauchte Arbeit — sie sprach zu schnell und machte an den falschen Stellen Pausen.

9

## to slow down deliberately

bewusst langsamer werden · absichtlich langsamer zu sprechen als Technik

### DEF

to choose to speak more slowly as a purposeful technique — to give weight to your words and help your listener follow

*Slow down deliberately is one of the most powerful public speaking techniques, and it is counterintuitive. When nervous, most people speed up. But deliberately slowing down signals confidence, gives you thinking time, and makes every word carry more weight. It is not about being slow — it is about being intentional.*

### DE

Sich absichtlich zu entscheiden langsamer zu sprechen als bewusste Technik — um den eigenen Worten Gewicht zu geben und dem Zuhörer zu helfen zu folgen.

Eine der mächtigsten Redesprachen-Techniken und kontraintuitiv.

***When you feel nervous speaking English, slow down deliberately — it signals confidence, not hesitation.***

When you feel nervous speaking English, slow down deliberately — it signals confidence, not hesitation. -> Wenn du beim Englischsprechen nervös bist, werde bewusst langsamer — es signalisiert Selbstvertrauen, nicht Zögern.

***She trained herself to slow down deliberately before key points and noticed her audience paid closer attention.***

She trained herself to slow down deliberately before key points and noticed her audience paid closer attention. -> Sie trainierte sich bewusst vor Schlüsselpunkten langsamer zu werden und bemerkte, dass ihr Publikum aufmerksamer zuhörte.

10

## to win over an audience

das Publikum gewinnen · das Interesse, Vertrauen und die Zustimmung der Zuhörer gewinnen

### DEF

to gain the interest, trust, and approval of the people listening to you

*Win over an audience is the public speaking aspiration. It does not require perfection — it requires authenticity, clarity, and connection. English learners often believe their accent or grammar prevents them from winning over an audience. In practice, audiences respond to sincerity and preparation, not linguistic perfection.*

### DE

Das Interesse, Vertrauen und die Zustimmung der Menschen zu gewinnen die einem zuhören.

Die Öffentlichkeitsrede-Ambitioning.

***You can win over any English-speaking audience with preparation, eye contact, and genuine enthusiasm.***

You can win over any English-speaking audience with preparation, eye contact, and genuine enthusiasm. -> Du kannst jedes englischsprachige Publikum mit Vorbereitung, Augenkontakt und echter Begeisterung gewinnen.

***She won over the audience in the first two minutes by telling a personal story that made everyone laugh.***

She won over the audience in the first two minutes by telling a personal story that made everyone laugh. -> Sie gewann das Publikum in den ersten zwei Minuten indem sie eine persönliche Geschichte erzählte die alle zum Lachen brachte.