

TRANSCRIPT · EPISODE 62

Calm English 100 Powerful Sentences Stage

Line-by-line · English + Deutsch

165 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-Toolbox, deinem langsamen Englisch-Podcast, in dem wir deine Ohren Schritt für Schritt trainieren.

I am Martin, and I am Peter.

Ich bin Martin, und ich bin Peter.

Today, we tackle the fear of public speaking by practicing 100 essential sentences.

Heute gehen wir die Angst vor dem öffentlichen Sprechen an, indem wir 100 wesentliche Sätze üben.

You will learn to own the stage and transform your nerves into a professional presence.

Du wirst lernen, die Bühne zu beherrschen und deine Nerven in eine professionelle Präsenz zu verwandeln.

This episode is your training ground to become a calm and effective communicator.

Diese Episode ist dein Trainingsplatz, um ein ruhiger und effektiver Kommunikator zu werden.

By listening until the end, you will master the art of starting a speech, learn how to

Wenn du bis zum Ende hörst, wirst du die Kunst meistern, eine Rede zu beginnen, und lernen, wie man

connect complex ideas and build the confidence to speak in any situation.

komplexe Ideen verbindet und das Selbstvertrauen aufbaut, in jeder Situation zu sprechen.

Before we continue with our practice, let us explain exactly how this exercise works.

Bevor wir mit unserer Übung fortfahren, lass uns genau erklären, wie diese Übung funktioniert.

We are using a technique called shadowing, which is a powerful way to train your brain.

Wir verwenden eine Technik namens Shadowing, die eine kraftvolle Möglichkeit ist, dein Gehirn zu trainieren.

Think of a shadow following a person on a sunny day.

Denk an einen Schatten, der einer Person an einem sonnigen Tag folgt.

The shadow does not wait for the person to stop moving.

Der Schatten wartet nicht darauf, dass die Person aufhört sich zu bewegen.

It follows along at the same time.

Er folgt gleichzeitig.

In this exercise, you do not need to wait

In dieser Übung musst du nicht warten

for the speaker to finish the whole sentence before you repeat it.

bis der Sprecher den ganzen Satz beendet hat, bevor du ihn wiederholst.

You and the voice are speaking together almost at the exact same time.

Du und die Stimme sprechen fast zur gleichen Zeit zusammen.

By doing this, you are not just learning words.

Indem du das tust, lernst du nicht nur Wörter.

You are capturing the natural rhythm and music of English.

Du erfassst den natürlichen Rhythmus und die Musik des Englischen.

This method helps your mouth and your ears work together as a team to improve your fluency.

Diese Methode hilft deinem Mund und deinen Ohren, als Team zusammenzuarbeiten, um deine Flüssigkeit zu verbessern.

Follow the sound and stay right behind the voice.

Folge dem Klang und bleib direkt hinter der Stimme.

My message is more important than my fear.

Meine Botschaft ist wichtiger als meine Angst.

I have

.....
Ich habe

something valuable to share with this room.

.....
etwas Wertvolles, das ich mit diesem Raum teilen möchte.

Every great speaker started exactly where I am now.

.....
Jeder großartige Redner hat genau dort angefangen, wo ich jetzt bin.

I am not here to be perfect.

.....
Ich bin nicht hier, um perfekt zu sein.

I am here to be helpful.

.....
Ich bin hier, um hilfreich zu sein.

I trust my voice and the preparation I have done.

.....
Ich vertraue meiner Stimme und der Vorbereitung, die ich gemacht habe.

The audience wants me to succeed and learn from me.

.....
Das Publikum möchte, dass ich Erfolg habe und von mir lerne.

My nerves are just energy that I can use for my talk.

.....
Meine Nerven sind nur Energie, die ich für mein Gespräch nutzen kann.

I am a capable and confident communicator.

.....
Ich bin ein fähiger und selbstbewusster Kommunikator.

Speaking is a skill that I am mastering step by step.

.....
Sprechen ist eine Fähigkeit, die ich Schritt für Schritt meistere.

Today

.....
Heute

is a great opportunity to connect with people.

.....
ist eine großartige Gelegenheit, mit Menschen in Kontakt zu treten.

That was the first block of sentences to build your mindset.

.....
Das war der erste Block von Sätzen, um deine Denkweise aufzubauen.

Take a moment to feel that confidence before we move to the next part.

.....
Nimm dir einen Moment Zeit, um dieses Selbstvertrauen zu spüren, bevor wir zum nächsten Teil übergehen.

Part 3 Becoming calm just before starting.

.....
Teil 3 Ruhig werden kurz bevor man anfängt.

I breathe in deeply and let go of all my tension.

.....
Ich atme tief ein und lasse alle meine Spannungen los.

My feet are firm and grounded on the floor.

.....
Meine Füße sind fest und geerdet auf dem Boden.

I am present in this moment and I am safe.

.....
Ich bin in diesem Moment präsent und ich bin sicher.

I choose to speak with a slow and steady rhythm.

.....
Ich wähle, mit einem langsamen und gleichmäßigen Rhythmus zu sprechen.

There is no rush to begin my first sentence.

.....
Es gibt keinen Grund zur Eile, um meinen ersten Satz zu beginnen.

I smile because I am ready to start this journey.

.....
Ich lächle, weil ich bereit bin, diese Reise zu starten.

My mind is clear and my body is relaxed.

.....
Mein Geist ist klar und mein Körper entspannt.

I focus only on the person right in front of me.

.....
Ich konzentriere mich nur auf die Person direkt vor mir.

I accept this challenge with a calm heart.

.....
Ich nehme diese Herausforderung mit einem ruhigen Herzen an.

This is my time to shine and I am ready.

.....
Dies ist meine Zeit zu glänzen und ich bin bereit.

Well done.

.....
Gut gemacht.

You are now centered and focused.

.....
Du bist jetzt zentriert und fokussiert.

Remember that your breath is your best friend when you are on stage.

.....
Denk daran, dass dein Atem dein bester Freund ist, wenn du auf der Bühne bist.

Part 4

.....
Teil 4

Greetings and opening sentences.

.....
Begrüßungen und Eröffnungssätze.

Good morning everyone and thank you for joining me today.

.....
Guten Morgen allerseits und danke, dass ihr heute bei mir seid.

It is a true honor to be standing here with you.

.....
Es ist eine wahre Ehre, hier mit euch zu stehen.

I would like to start by telling you a short story.

.....
Ich möchte beginnen, indem ich euch eine kurze Geschichte erzähle.

Thank you for that very kind and warm introduction.

.....
Vielen Dank für diese sehr freundliche und herzliche Einführung.

Have you ever felt like you were in the wrong place?

.....
Hast du jemals das Gefühl gehabt, am falschen Ort zu sein?

Today I want to talk about a topic that affects us all.

.....
Heute möchte ich über ein Thema sprechen, das uns alle betrifft.

Let me begin with a question that changed my life.

.....
Lass mich mit einer Frage beginnen, die mein Leben verändert hat.

I am

.....
Ich bin

delighted to see so many people interested in this.

.....
begeistert, so viele Menschen zu sehen, die daran interessiert sind.

We are here today to explore new ways of working together.

Wir sind heute hier, um neue Wege der Zusammenarbeit zu erkunden.

Before we dive in, let us look at the big picture.

Bevor wir eintauchen, lass uns das große Ganze betrachten.

My goal for this presentation is very simple.

Mein Ziel für diese Präsentation ist sehr einfach.

I want to share three ideas that can improve your daily routine.

Ich möchte drei Ideen teilen, die deine tägliche Routine verbessern können.

Thank you all for taking the time to be here.

Vielen Dank, dass ihr euch die Zeit genommen habt, hier zu sein.

Imagine for a moment that anything is possible.

Stell dir einen Moment vor, dass alles möglich ist.

First, I will go over the history of our project.

Zuerst werde ich die Geschichte unseres Projekts durchgehen.

Then

Dann

we will discuss the challenges we face today.

werden wir die Herausforderungen besprechen, denen wir heute gegenüberstehen.

Finally, I will present a vision for our future.

Schließlich werde ich eine Vision für unsere Zukunft präsentieren.

Please feel free to hold your questions until the end.

Bitte zögert nicht, eure Fragen bis zum Ende zu halten.

I am excited to share my research with you this morning.

Ich freue mich, meine Forschung heute Morgen mit euch zu teilen.

Let us get started with our first main point.

Lass uns mit unserem ersten Hauptpunkt beginnen.

You have successfully opened your speech with these 20 phrases.

.....
Du hast deine Rede erfolgreich mit diesen 20 Phrasen eröffnet.

A strong start is the foundation of a great presentation.

.....
Ein starker Anfang ist das Fundament einer großartigen Präsentation.

Quick reminder.

.....
Kurze Erinnerung.

I want to take a short moment to remind you of

.....
Ich möchte einen kurzen Moment nutzen, um dich an

the benefits of our Patreon community.

.....
die Vorteile unserer Patreon-Community zu erinnern.

If you enjoy this method, the Patreon page offers full transcriptions and study guides for every episode.

.....
Wenn dir diese Methode gefällt, bietet die Patreon-Seite vollständige Transkriptionen und Studienführer für jede Episode an.

You can also download vocabulary lists, workbooks and summary infographic images to help you learn.

.....
Du kannst auch Vokabellisten, Arbeitshefte und zusammenfassende Infografiken herunterladen, um dir beim Lernen zu helfen.

We provide vocabulary cheat sheets and more materials are coming in the future.

.....
Wir stellen Vokabel-Spickzettel zur Verfügung und weitere Materialien werden in Zukunft kommen.

Please check the link in the episode description to support our work, ideas and paragraphs.

.....
Bitte überprüfe den Link in der Episodenbeschreibung, um unsere Arbeit, Ideen und Absätze zu unterstützen.

Now that we have seen the problem, let us look at the solution.

.....
Jetzt, da wir das Problem gesehen haben, lass uns die Lösung betrachten.

This

.....
Das

brings me to the next important part of my talk.

.....
führt mich zum nächsten wichtigen Teil meines Vortrags.

In addition to what I just said, we must consider the cost.

.....
Neben dem, was ich gerade gesagt habe, müssen wir die Kosten berücksichtigen.

However, there is another perspective we should explore.

.....
Es gibt jedoch eine andere Perspektive, die wir erkunden sollten.

Consequently, the team decided to take a different path.

.....
Folglich entschied das Team, einen anderen Weg zu gehen.

Moving on, I would like to show you some data.

.....
Weiter geht's, ich möchte dir einige Daten zeigen.

Furthermore, this strategy has worked in many other cities.

.....
Darüber hinaus hat diese Strategie in vielen anderen Städten funktioniert.

On the other hand, some people believe we should wait.

.....
Andererseits glauben einige Menschen, dass wir warten sollten.

That is why it is so important to act right now, to

.....
Deshalb ist es so wichtig, jetzt zu handeln, um

illustrate this point.

.....
diesen Punkt zu veranschaulichen.

Let me give you an example.

.....
Lass mich dir ein Beispiel geben.

As a result of these changes, productivity increased.

.....
Infolge dieser Veränderungen stieg die Produktivität.

Similarly, we can apply this logic to our personal lives.

.....
Ebenso können wir diese Logik auf unser persönliches Leben anwenden.

This leads us directly to our third and final point.

.....
Das führt uns direkt zu unserem dritten und letzten Punkt.

I would like to emphasize how crucial this step is.

.....
Ich möchte betonen, wie entscheidend dieser Schritt ist.

Despite these difficulties, we remained focused on the goal.

.....
Trotz dieser Schwierigkeiten blieben wir auf das Ziel fokussiert.

Let us take a look at how this works in practice.

.....
Lass uns ansehen, wie das in der Praxis funktioniert.

This is closely related to the theme we discussed earlier.

.....
Dies steht in engem Zusammenhang mit dem Thema, das wir zuvor besprochen haben.

In other words,

.....
Mit anderen Worten,

we need to simplify our communication.

.....
müssen wir unsere Kommunikation vereinfachen.

Following this, we started to see a real improvement.

.....
Daraufhin begannen wir, eine echte Verbesserung zu sehen.

To put it simply, we are changing the way we think.

.....
Um es einfach auszudrücken, wir verändern die Art und Weise, wie wir denken.

Transitions are like bridges for your audience.

.....
Übergänge sind wie Brücken für dein Publikum.

You are helping them follow your journey across these 20 sentences at six, keeping the flow and using examples.

.....
Du hilfst ihnen, deiner Reise durch diese 20 Sätze zu folgen, indem du den Fluss aufrechterhältst und Beispiele verwendest.

For instance, think about the last time you were happy.

.....
Denk zum Beispiel an das letzte Mal, als du glücklich warst.

Let me show you what I mean with this specific case.

.....
Lass mich dir zeigen, was ich mit diesem speziellen Fall meine.

Consider the impact of this choice on

.....
Berücksichtige die Auswirkungen dieser Wahl auf

our environment.

.....
unser Umfeld.

Take the example of a small business in a local town.

.....
Nimm das Beispiel eines kleinen Unternehmens in einer Stadt.

Refraining that, we are looking for sustainable growth.

.....
Um das anders zu formulieren, wir suchen nach nachhaltigem Wachstum.

Essentially, we are trying to build a better community.

.....
Im Wesentlichen versuchen wir, eine bessere Gemeinschaft aufzubauen.

To give you a better idea, look at this chart here.

.....
Um dir eine bessere Vorstellung zu geben, schau dir dieses Diagramm hier an.

I want to highlight the role of technology in this process.

.....
Ich möchte die Rolle der Technologie in diesem Prozess hervorheben.

It is like a puzzle where every piece matters.

.....
Es ist wie ein Puzzle, bei dem jedes Stück zählt.

Think of this as a marathon, rather than a sprint.

.....
Denk daran, dies als einen Marathon und nicht als einen Sprint zu betrachten.

To clarify, I am not suggesting we stop our

.....
Um klarzustellen, ich schlage nicht vor, dass wir unsere

efforts.

.....
Anstrengungen einstellen.

We can see this pattern repeating in different sectors.

.....
Wir können dieses Muster in verschiedenen Sektoren wiederholen sehen.

Just as a musician practices, we must train our minds.

.....
So wie ein Musiker übt, müssen wir unsere Gedanken trainieren.

Let us dive deeper into why this example is relevant.

.....
Lass uns tiefer eintauchen, warum dieses Beispiel relevant ist.

This situation is very similar to what we saw last year.

.....
Diese Situation ist sehr ähnlich zu dem, was wir letztes Jahr gesehen haben.

Actually, there is a very simple reason for this result.

.....
Tatsächlich gibt es einen sehr einfachen Grund für dieses Ergebnis.

Observe how the colors change depending on the light.

.....
Beobachte, wie sich die Farben je nach Licht ändern.

To put it another way, we are investing in ourselves.

.....
Mit anderen Worten, wir investieren in uns selbst.

Suppose you had all the resources you needed today.

.....
Angenommen, du hättest heute alle Ressourcen, die du brauchst.

This

.....
Das

perfectly illustrates the point I made earlier.

.....
veranschaulicht perfekt den Punkt, den ich zuvor gemacht habe.

Using examples makes your speech memorable and clear.

.....
Beispiele zu verwenden, macht deine Rede einprägsam und klar.

You have just mastered 20 ways to bring your ideas to life.

.....
Du hast gerade 20 Möglichkeiten gemeistert, um deine Ideen zum Leben zu erwecken.

Art 7, Recap and Final Conclusion To summarize, we have covered three main strategies today.

.....
Teil 7, Zusammenfassung und abschließende Schlussfolgerung Um zusammenzufassen, haben wir heute drei Hauptstrategien behandelt.

Before I finish, let us recap the most important points.

.....
Bevor ich abschließe, lass uns die wichtigsten Punkte zusammenfassen.

Conclusion The future is in our own hands.

.....
Fazit Die Zukunft liegt in unseren eigenen Händen.

I want to leave you with one final thought tonight.

.....
Ich möchte euch mit einem letzten Gedanken heute Abend verlassen.

Thank you very much for your time and your attention.

.....
Vielen Dank für eure Zeit und eure Aufmerksamkeit.

I would be happy to answer any questions you may have.

.....
Ich beantworte gerne alle Fragen, die ihr habt.

To wrap up, I would like to thank the organizers.

.....
Zum Abschluss möchte ich den Organisatoren danken.

It has been a pleasure sharing these ideas with you.

.....
Es war mir eine Freude, diese Ideen mit euch zu teilen.

I hope you found this presentation useful and inspiring.

.....
Ich hoffe, ihr findet diese Präsentation nützlich und inspirierend.

Thank you again, and I wish you all a wonderful day.

.....
Nochmals vielen Dank, und ich wünsche euch allen einen wunderbaren Tag.

You have reached the end of the formal speech.

.....
Ihr habt das Ende der formellen Rede erreicht.

These 10 sentences provide a professional and polished exit.

.....
Diese 10 Sätze bieten einen professionellen und eleganten Ausstieg.

Part 8, Final Motivational Boost You have the power to inspire

.....
Teil 8, Letzte motivierende Aufforderung Du hast die Kraft, zu inspirieren

everyone in this room.

.....
alle in diesem Raum.

Your voice is a unique gift that the world needs to hear every time you speak.

.....
Deine Stimme ist ein einzigartiges Geschenk, das die Welt jedes Mal hören muss, wenn du sprichst.

You are becoming a better leader.

.....
Du wirst ein besserer Führer.

Preparation is the foundation of your future success.

.....
Vorbereitung ist das Fundament deines zukünftigen Erfolgs.

Believe in your message, and the audience will believe too.

.....
Glaube an deine Botschaft, und das Publikum wird auch glauben.

You are more than ready for your next presentation.

.....
Du bist mehr als bereit für deine nächste Präsentation.

Trust the process, and keep practicing your English every day.

.....
Vertraue dem Prozess und übe jeden Tag dein Englisch.

Fear is only a sign that you are doing something important.

.....
Angst ist nur ein Zeichen dafür, dass du etwas Wichtiges tust.

Your confidence grows every time you

.....
Dein Selbstvertrauen wächst jedes Mal, wenn du

step on that stage and make a positive impact with your words.

.....
auf diese Bühne trittst und mit deinen Worten einen positiven Einfluss ausübst.

That completes our 100 sentences.

.....
Damit haben wir unsere 100 Sätze abgeschlossen.

For public speaking, you should feel proud of the work you have done today.

.....
Für das öffentliche Sprechen solltest du stolz auf die Arbeit sein, die du heute geleistet hast.

Part 9, Closing If you enjoyed this episode, please write a small comment before you go.

.....
Teil 9, Abschluss Wenn dir diese Episode gefallen hat, schreibe bitte einen kleinen Kommentar, bevor du gehst.

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

.....
Deine Kommentare zeigen den Plattformen, dass unsere Community echt, 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 which public speaking phrase helped

.....
Sag uns, welcher Satz zum öffentlichen Sprechen dir heute am meisten geholfen hat.

you the most today.

.....
Möchtest du Teil unserer langsamen Englisch-Community sein?

Do you want to be part of our slow English community?

.....
Wir brauchen deine Kommentare, denn deine Stimme ist wichtiger als unsere.

We need your comments because your voice is more important than ours.

.....
Deine Stimme und Kommentare werden uns den richtigen Weg zeigen.

Your voice and comments will show us the right path.

.....
Thank you for listening.

.....
Vielen Dank fürs Zuhören.