

TRANSCRIPT · EPISODE 65

Think Fast or Think Wrong

Line-by-line · English + Deutsch

217 lines

Your English Toolbox

Part One The Mystery of the Two Minds Have you ever walked into a kitchen, looked at the fridge, and completely forgotten why you went there in the first place?

Teil Eins Das Geheimnis der zwei Geister.

Or perhaps you have made a quick emotional purchase online that felt right at the moment, but an hour later you realized it was a total mistake.

Hast du jemals eine Küche betreten, den Kühlschrank angesehen und völlig vergessen, warum du überhaupt dort hingegangen bist?

We often think we are the absolute masters of our own thoughts and that every choice we make is based on cold, hard

Wir denken oft, dass wir die absoluten Meister unserer eigenen Gedanken sind und dass jede Entscheidung, die wir treffen, auf kalter, harter Logik basiert.

logic.

Aber was wäre, wenn ich dir sagen würde, dass der Großteil deines Lebens tatsächlich von einem schnellen, emotionalen und oft unsichtbaren Autopiloten gesteuert wird?

But what if I told you that most of your life is actually run by a fast, emotional, and often invisible autopilot?

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

Welcome to Your English Toolbox, your slow English podcast where we train your ears step by step.

Ich bin Martin und ich bin Julia.

I am Martin and I am Julia.

Julia, today we are exploring a masterpiece of psychology, Thinking Fast and Slow by the Nobel Prize winner Daniel Kahneman.

Julia, heute erkunden wir ein Meisterwerk der Psychologie, "Schnelles Denken, langsames Denken" von dem Nobelpreisträger Daniel Kahneman.

This is such a fundamental book for anyone interested in personal growth because

.....
Dies ist ein so fundamentales Buch für jeden, der an persönlichem Wachstum interessiert ist, denn

understanding how we think is the first step to thinking better.

.....
das Verständnis, wie wir denken, ist der erste Schritt zu besserem Denken.

In this episode, we will reveal the two characters that control your brain, explain why your intuition can sometimes be your worst enemy, and show you how to slow down your thinking to achieve better results in life and in English.

.....
In dieser Episode werden wir die zwei Charaktere enthüllen, die dein Gehirn steuern, erklären, warum deine Intuition manchmal dein schlimmster Feind sein kann, und dir zeigen, wie du dein Denken verlangsamen kannst, um bessere Ergebnisse im Leben und im Englisch zu erzielen.

If you stay with us until the end, you will learn how to identify mental traps before they happen, you will improve your English vocabulary for psychology, and

.....
Wenn du bis zum Ende bei uns bleibst, wirst du lernen, wie du mentale Fallen erkennen kannst, bevor sie passieren, du wirst deinen englischen Wortschatz für Psychologie verbessern und

you will discover a secret to making more confident decisions in your daily life.

.....
du wirst ein Geheimnis entdecken, um in deinem täglichen Leben selbstbewusster Entscheidungen zu treffen.

Part Two Meeting the Fast and the Slow Imagine your brain is like a large company with two very different employees working in the same small office.

.....
Teil Zwei Treffen der Schnelle und der Langsame.

That is a great way to visualize it.

.....
Stell dir vor, dein Gehirn ist wie ein großes Unternehmen mit zwei sehr unterschiedlichen Mitarbeitern, die im selben kleinen Büro arbeiten.

Who are these employees and why don't they get along?

.....
Das ist eine großartige Möglichkeit, es zu visualisieren.

The first employee is what Kahneman calls System One.

.....
Der erste Mitarbeiter ist das, was Kahneman System Eins nennt.

He is incredibly fast, he never sleeps, and he makes decisions in

.....
Er ist unglaublich schnell, schläft nie und trifft Entscheidungen in

a fraction of a second without you even noticing.

.....
einer Sekunde, ohne dass du es überhaupt bemerkst.

He is the one who handles the easy things, right?

.....
Er ist derjenige, der die einfachen Dinge erledigt, oder?

Exactly.

.....
Genau.

When you see that two plus two equals four, that is System One providing the answer instantly.

.....
Wenn du siehst, dass zwei plus zwei vier ergibt, ist das System Eins, das die Antwort sofort liefert.

When you read a person's facial expression and know they are angry before they open their mouth, that is also System One.

.....
Wenn du den Gesichtsausdruck einer Person liest und weißt, dass sie wütend ist, bevor sie den Mund aufmacht, ist das auch System Eins.

So System One is our intuition, our habits, and our survival instinct all rolled into one.

.....
Also ist System Eins unsere Intuition, unsere Gewohnheiten und unser Überlebensinstinkt in einem.

Yes, but the problem is

.....
Ja, aber das Problem ist,

that System One loves to jump to conclusions, and it hates being confused.

.....
dass System Eins es liebt, voreilige Schlüsse zu ziehen, und es hasst es, verwirrt zu sein.

And that is where the second employee comes in to save the day.

.....
Und genau da kommt der zweite Mitarbeiter ins Spiel, um den Tag zu retten.

Precisely.

.....
Genau.

System Two is the slow, logical, and hard-working part of your brain.

.....
System Zwei ist der langsame, logische und fleißige Teil deines Gehirns.

He is the one you use when you are trying to learn a complex new grammar rule or calculate a difficult tip at a restaurant in a foreign currency.

Er ist derjenige, den du benutzt, wenn du versuchst, eine komplexe neue Grammatikregel zu lernen oder ein schwieriges Trinkgeld in einem Restaurant in einer Fremdwährung zu berechnen.

But there is a major catch with System Two, isn't there?

Aber es gibt einen großen Haken bei System Zwei, nicht wahr?

There

Es

is.

gibt ihn.

System Two is what we call lazy.

System Zwei ist das, was wir faul nennen.

Wait.

Warte.

Lazy is a very strong word to use for our logical mind.

Faul ist ein sehr starkes Wort, um unseren logischen Verstand zu beschreiben.

It sounds like you are saying our brain prefers not to work hard if it can avoid it.

Es klingt so, als würdest du sagen, unser Gehirn zieht es vor, nicht hart zu arbeiten, wenn es das vermeiden kann.

That is exactly what the research suggests.

Genau das legt die Forschung nahe.

Thinking deeply takes a huge amount of physical energy.

Tiefes Denken erfordert eine enorme Menge an körperlicher Energie.

It actually burns calories and makes your pupils dilate.

Es verbrennt tatsächlich Kalorien und lässt deine Pupillen sich erweitern.

So our brain tries to conserve energy by letting System One handle almost everything on autopilot.

.....
Also versucht unser Gehirn, Energie zu sparen, indem es System Eins fast alles im Autopilot überlassen lässt.

Exactly.

.....
Genau.

We think we are making logical choices, but often we are just following the first fast thought that pops into our heads because System Two was too tired to check the facts.

.....
Wir denken, wir treffen logische Entscheidungen, aber oft folgen wir nur dem ersten schnellen Gedanken, der uns in den Kopf kommt, weil System Zwei zu müde war, um die Fakten zu überprüfen.

One of the most fascinating and dangerous things System One does is create stories to explain the world.

.....
Eine der faszinierendsten und gefährlichsten Dinge, die System Eins tut, ist, Geschichten zu kreieren, um die Welt zu erklären.

We are natural storytellers, aren't we?

.....
Wir sind natürliche Geschichtenerzähler, nicht wahr?

It helps us make sense of the chaos.

.....
Es hilft uns, das Chaos zu verstehen.

We are, but System One wants the story to be coherent and simple more than

.....
Das sind wir, aber System Eins möchte, dass die Geschichte kohärent und einfach ist, mehr als

it wants the story to be true.

.....
es möchte, dass die Geschichte wahr ist.

Kahneman has a special acronym for this.

.....
Kahneman hat ein spezielles Akronym dafür.

W-Y-S-I-A-T-I.

.....
W-Y-S-I-A-T-I.

That sounds like a strange word.

.....
Das klingt wie ein seltsames Wort.

What does it stand for in plain English?

Was bedeutet es in einfachem Englisch?

It stands for what you see is all there is.

Es steht für "Was du siehst, ist alles, was es gibt".

It means our brain takes the tiny amount of information we have and builds a complete certain picture of reality, ignoring everything we don't know.

Es bedeutet, dass unser Gehirn die winzige Menge an Informationen, die wir haben, nimmt und ein vollständiges, sicheres Bild der Realität aufbaut, während es alles ignoriert, was wir nicht wissen.

For example, if I meet a new person and they are wearing a very expensive suit,

Zum Beispiel, wenn ich eine neue Person treffe und sie einen sehr teuren Anzug trägt,

my System One might decide they are very intelligent and successful.

kann mein System Eins entscheiden, dass sie sehr intelligent und erfolgreich ist.

Exactly.

Genau.

That is a classic example of the halo effect.

Das ist ein klassisches Beispiel für den Halo-Effekt.

I can see how this is a huge trap for English learners.

Ich kann sehen, wie das eine riesige Falle für Englischlerner ist.

Their System One creates a story of inferiority that can be very damaging to their confidence.

Ihr System Eins kreiert eine Geschichte der Unterlegenheit, die ihrem Selbstbewusstsein sehr schaden kann.

They would realize that speaking fast is just a habit, not a measure of intelligence.

Sie würden erkennen, dass schnelles Sprechen nur eine Gewohnheit ist, kein Maß für Intelligenz.

Yes, but System Two is often taking a nap, so it just accepts the fast story

Ja, aber System Zwei macht oft ein Nickerchen, also akzeptiert es einfach die schnelle Geschichte

from System One without questioning it.

.....
von System Eins, ohne sie zu hinterfragen.

Let's talk about another trick our brain plays that marketers love to use.

.....
Lass uns über einen anderen Trick sprechen, den unser Gehirn spielt und den Vermarkter gerne nutzen.

Anchoring.

.....
Verankerung.

I have heard of this in business negotiations.

.....
Ich habe davon in Geschäftsgesprächen gehört.

It is about the first number mentioned, right?

.....
Es geht um die erste genannte Zahl, richtig?

Exactly.

.....
Genau.

Kahneman showed that the first piece of information we receive acts like a heavy anchor in our minds.

.....
Kahneman zeigte, dass das erste Stück Information, das wir erhalten, wie ein schwerer Anker in unserem Geist wirkt.

If you walk into a boutique and see a watch that costs \$2,000 and then you see one for \$500, the second one feels like

.....
Wenn du in eine Boutique gehst und eine Uhr siehst, die 2.000 Dollar kostet, und dann eine für 500 Dollar siehst, fühlt sich die zweite wie

a massive bargain.

.....
ein riesiges Schnäppchen an.

But if you had seen a \$50 watch first, the \$500 one would seem incredibly expensive and overpriced.

.....
Aber wenn du zuerst eine 50-Dollar-Uhr gesehen hättest, würde die 500-Dollar-Uhr unglaublich teuer und überteuert erscheinen.

Our brain doesn't look at the absolute value of the object.

.....
Unser Gehirn betrachtet nicht den absoluten Wert des Objekts.

It only looks at the relative value compared to that first anchor.

.....
Es betrachtet nur den relativen Wert im Vergleich zu diesem ersten Anker.

So our environment is constantly priming our brains to think in certain ways without us even realizing it.

.....
Also prägt unsere Umgebung ständig unsere Gehirne, um auf bestimmte Weise zu denken, ohne dass wir es überhaupt merken.

It is happening every single second.

.....
Es passiert jede Sekunde.

The words we hear, the music in a shop, even the temperature

.....
Die Worte, die wir hören, die Musik in einem Geschäft, sogar die Temperatur

of the room can pull our anchors in different directions.

.....
des Raumes können unsere Anker in verschiedene Richtungen ziehen.

This is why it is so important to be intentional about the English environment we create for ourselves.

.....
Deshalb ist es so wichtig, bewusst über die englische Umgebung nachzudenken, die wir für uns selbst schaffen.

If you only listen to news reports about how difficult and impossible English is, your anchor for your own potential will be very low and you will feel like you are failing because your brain has accepted a negative anchor as the truth.

.....
Wenn du nur Nachrichtenberichte hörst, wie schwierig und unmöglich Englisch ist, wird dein Anker für dein eigenes Potenzial sehr niedrig sein und du wirst das Gefühl haben, dass du scheiterst, weil dein Gehirn einen negativen Anker als Wahrheit akzeptiert hat.

That is a very powerful point, Julia.

.....
Das ist ein sehr wichtiger Punkt, Julia.

By slowing

.....
Indem du

down and choosing slow English, you are setting a new realistic and positive anchor for your brain.

.....
langsam machst und langsames Englisch wählst, setzt du einen neuen realistischen und positiven Anker für dein Gehirn.

It allows System 2 to feel comfortable and safe instead of constantly stressed by high pressure anchors.

.....
Es ermöglicht System 2, sich wohl und sicher zu fühlen, anstatt ständig von hohen Druckankern gestresst zu sein.

Part 5.

.....
Teil 5.

Loss Aversion.

.....
Verlustaversion.

Why we fear change.

.....
Warum wir Veränderungen fürchten.

Now we come to perhaps the most famous discovery in the book.

.....
Jetzt kommen wir vielleicht zur bekanntesten Entdeckung im Buch.

Loss Aversion.

.....
Verlustaversion.

This is the idea that the pain of losing is much stronger than the joy of gaining, isn't it?

.....
Das ist die Idee, dass der Schmerz des Verlusts viel stärker ist als die Freude des Gewinns, nicht wahr?

Precisely.

.....
Genau.

For most humans, the

.....
Für die meisten Menschen ist der

emotional pain of losing \$100 is twice as powerful as the joy of finding \$100.

.....
emotionale Schmerz, 100 Dollar zu verlieren, doppelt so stark wie die Freude, 100 Dollar zu finden.

Evolutionarily, that makes a lot of sense.

.....
Evolutionär macht das viel Sinn.

Losing your only food was a death sentence while finding extra food was just a bonus.

Dein einziges Essen zu verlieren, war ein Todesurteil, während das Finden von zusätzlichem Essen nur ein Bonus war.

It was a perfect survival strategy for the jungle but it can be a disaster for personal growth in the modern world.

Es war eine perfekte Überlebensstrategie für den Dschungel, aber es kann eine Katastrophe für persönliches Wachstum in der modernen Welt sein.

How does this specifically affect someone trying to improve their life or their English skills?

Wie betrifft das konkret jemanden, der versucht, sein Leben oder seine Englischkenntnisse zu verbessern?

It makes us risk averse.

Es macht uns risikoscheu.

We stay in bad jobs or keep using inefficient study methods because we are terrified of what we might lose if we change.

Wir bleiben in schlechten Jobs oder verwenden ineffiziente Lernmethoden, weil wir Angst haben, was wir verlieren könnten, wenn wir uns ändern.

Think about a student who is afraid to participate in a group discussion in English.

Denk an einen Schüler, der Angst hat, an einer Gruppendiskussion auf Englisch teilzunehmen.

They aren't thinking about the gain of practice.

Er denkt nicht an den Gewinn von Übung.

They are only thinking about the potential loss of their dignity if they make a mistake.

Er denkt nur an den potenziellen Verlust seiner Würde, wenn er einen Fehler macht.

Exactly.

Genau.

System 1 is shouting danger because it perceives a mistake as a loss of social status.

System Eins schreit Gefahr, weil es einen Fehler als Verlust des sozialen Status wahrnimmt.

And

Und

since System 2 is lazy, it doesn't step in to say, Hey, making a mistake is actually the only way to gain fluency.

.....
da System Zwei faul ist, tritt es nicht ein, um zu sagen: "Hey, einen Fehler zu machen ist eigentlich der einzige Weg, um fließend zu werden." Wir müssen diese Situationen bewusst umformulieren, um unser Gehirn dazu zu bringen, den Gewinn statt den Verlust zu sehen.

We have to consciously reframe these situations to trick our brain into seeing the gain instead of the loss.

.....
Teil 6 Der Kampf der zwei Selbst.

Part 6 The Battle of the Two Selves Kahneman also explores a very strange internal conflict between what he calls the experiencing self and the remembering self.

.....
Kahneman untersucht auch einen sehr seltsamen inneren Konflikt zwischen dem, was er das erlebende Selbst und das erinnernde Selbst nennt.

Wait, are you saying we have two different versions of our

.....
Warte, sagst du, wir haben zwei verschiedene Versionen unserer

own identity living inside our memories?

.....
eigenen Identität, die in unseren Erinnerungen leben?

In a way, yes.

.....
In gewisser Weise ja.

The experiencing self is the one who lives strictly in the present moment.

.....
Das erlebende Selbst ist das, das strikt im gegenwärtigen Moment lebt.

That is the self that feels the heat, the cold, or the joy of a conversation right now.

.....
Das ist das Selbst, das die Hitze, die Kälte oder die Freude eines Gesprächs gerade jetzt fühlt.

Exactly.

.....
Genau.

But here is the truly shocking part discovered in the book.

.....
Aber hier ist der wirklich schockierende Teil, der im Buch entdeckt wurde.

The remembering self is the one who makes all of your future decisions.

.....
Das erinnernde Selbst ist das, das all deine zukünftigen Entscheidungen trifft.

That sounds very unfair to the version of us that actually has to live

.....
Das klingt sehr unfair für die Version von uns, die tatsächlich durch die Erfahrung leben muss.

through the experience.

.....
Es ist unfair, weil das erinnernde Selbst einer sehr spezifischen Regel folgt, die als Peak-End-Regel bekannt ist.

It is unfair because the remembering self follows a very specific rule called the peak end rule.

.....
Ich glaube, ich habe davon in psychologischen Artikeln gehört.

I think I have heard of this in psychology articles.

.....
Ich glaube, ich habe davon in Psychologieartikeln gehört.

It means we only remember the most intense moment and the very last moment of an event.

.....
Es bedeutet, dass wir uns nur an den intensivsten Moment und den allerletzten Moment eines Ereignisses erinnern.

Precisely.

.....
Genau.

You could have a two-week vacation where thirteen days were absolutely perfect and full of sunshine.

.....
Du könntest einen zweiwöchigen Urlaub haben, bei dem dreizehn Tage absolut perfekt und voller Sonnenschein waren.

But if you lose your passport on the very last day, your remembering self will label

.....
Aber wenn du am letzten Tag deinen Reisepass verlierst, wird dein erinnerndes Selbst

the entire trip as a disaster.

.....
die gesamte Reise als Katastrophe bezeichnen.

Exactly.

.....
Genau.

It completely ignores the long duration of the happiness and focuses only on the painful ending.

.....
Es ignoriert vollständig die lange Dauer des Glücks und konzentriert sich nur auf das schmerzhafteste Ende.

This explains why some people have one bad experience in an English class and decide they hate the language for the rest of their lives.

Das erklärt, warum manche Menschen eine schlechte Erfahrung in einem Englischkurs machen und entscheiden, dass sie die Sprache für den Rest ihres Lebens hassen.

Their remembering self has created a negative story based on one peak of embarrassment.

Ihr erinnerndes Selbst hat eine negative Geschichte basierend auf einem Höhepunkt der Verlegenheit geschaffen.

They are ignoring all the small wins and the hours of successful learning they had before that moment.

Sie ignorieren all die kleinen Erfolge und die Stunden erfolgreichen Lernens, die sie vor diesem Moment hatten.

We need to be much more kind to our experiencing self by reminding our memory of the good moments.

Wir müssen viel freundlicher zu unserem erlebenden Selbst sein, indem wir unser Gedächtnis an die guten Momente erinnern.

We do.

Das tun wir.

We need to realize that the stories our memory tells us are often biased and missing the full picture.

Wir müssen erkennen, dass die Geschichten, die uns unser Gedächtnis erzählt, oft verzerrt sind und das vollständige Bild fehlt.

So we should intentionally celebrate the end of our study sessions to create a better memory?

Also sollten wir bewusst das Ende unserer Lernsitzungen feiern, um eine bessere Erinnerung zu schaffen?

That is a brilliant practical application for our friends listening.

Das ist eine brillante praktische Anwendung für unsere zuhörenden Freunde.

Always end your English practice with something you enjoy so your remembering self wants

Beende deine Englischübung immer mit etwas, das dir Spaß macht, damit dein erinnerndes Selbst

to come back tomorrow.

morgen zurückkommen möchte.

Part 7 The Availability Trap Why do we believe some things are very common while we think others are very rare?

.....
Teil 7: Die Verfügbarkeitsfalle.

Is it because we have looked at the statistics and the data like a scientist?

.....
Ist es, weil wir die Statistiken und Daten wie ein Wissenschaftler untersucht haben?

Almost never.

.....
Fast nie.

It is usually because of a shortcut called the availability heuristic.

.....
Es liegt meistens an einer Abkürzung, die man Verfügbarkeitsheuristik nennt.

That is a very technical term for a podcast.

.....
Das ist ein sehr technischer Begriff für einen Podcast.

What does it mean for a normal person in their daily life?

.....
Was bedeutet das für eine normale Person in ihrem Alltag?

It means that if you can

.....
Es bedeutet, dass wenn du

remember an example of something easily, your brain decides that it must be very important.

.....
dich leicht an ein Beispiel für etwas erinnern kannst, dein Gehirn entscheidet, dass es sehr wichtig sein muss.

This is why people are often more afraid of flying in a plane than they are of driving a car to the supermarket.

.....
Deshalb haben Menschen oft mehr Angst vor dem Fliegen in einem Flugzeug als vor dem Autofahren zum Supermarkt.

Exactly.

.....
Genau.

A plane crash is a loud, dramatic, and vivid story that stays in your memory easily.

.....
Ein Flugzeugabsturz ist eine laute, dramatische und lebendige Geschichte, die leicht in deinem Gedächtnis bleibt.

While car accidents happen every day and are rarely reported as big, dramatic news stories.

.....
Während Autounfälle täglich passieren und selten als große, dramatische Nachrichtengeschichten berichtet werden.

Because the plane story is more available in your mind,

.....
Weil die Flugzeuggeschichte in deinem Gedächtnis präsenter ist,

system one assumes it is a much bigger risk.

.....
geht System Eins davon aus, dass es ein viel größeres Risiko ist.

I see this happen with English learners when they think about their mistakes.

.....
Ich sehe das bei Englischlernern, wenn sie über ihre Fehler nachdenken.

They remember that one time they used the wrong word and someone looked confused.

.....
Sie erinnern sich an das eine Mal, als sie das falsche Wort verwendeten und jemand verwirrt aussah.

That memory is so available and loud that they think they make mistakes every time they open their mouth.

.....
Diese Erinnerung ist so präsent und laut, dass sie glauben, jedes Mal einen Fehler zu machen, wenn sie den Mund aufmachen.

Even if they have spoken perfectly for the last three hours, that one loud memory dominates their thinking.

.....
Auch wenn sie die letzten drei Stunden perfekt gesprochen haben, dominiert diese eine laute Erinnerung ihr Denken.

We are essentially victims of what is

.....
Wir sind im Wesentlichen Opfer von dem, was

most vivid and emotional in our minds.

.....
am lebendigsten und emotionalsten in unserem Kopf ist.

So we have to use system two to look at the actual evidence instead of just our loudest memories.

.....
Wir müssen also System Zwei verwenden, um uns die tatsächlichen Beweise anzusehen, statt nur unsere lautesten Erinnerungen.

Yes, we must ask ourselves if we are remembering the truth or just the most dramatic story.

.....
Ja, wir müssen uns fragen, ob wir uns an die Wahrheit erinnern oder nur an die dramatischste Geschichte.

Part 8 The planning fallacy and overconfidence.

.....
Teil 8: Die Planungsfehlschluss und Überkonfidenz.

Have you ever noticed that a project at work always takes twice as long as you originally thought?

.....
Hast du jemals bemerkt, dass ein Projekt bei der Arbeit immer doppelt so lange dauert, wie du ursprünglich dachtest?

Every single time.

.....
Jedes Mal.

I think I can finish a task in one

.....
Ich denke, ich kann eine Aufgabe in einer

hour, but it always takes three or four.

.....
Stunde erledigen, aber es dauert immer drei oder vier.

Kahneman calls this the planning fallacy and it is a symptom of our natural overconfidence.

.....
Kahneman nennt das den Planungsfehlschluss und es ist ein Symptom unserer natürlichen Überkonfidenz.

We are very bad at predicting the future because we only look at the best case scenario.

.....
Wir sind sehr schlecht darin, die Zukunft vorherzusagen, weil wir nur das beste Szenario betrachten.

We ignore all the possible delays, mistakes, and interruptions that are guaranteed to happen.

.....
Wir ignorieren alle möglichen Verzögerungen, Fehler und Unterbrechungen, die mit Sicherheit passieren werden.

This is why so many people give up on their goals, like learning a new language or starting a fitness routine.

.....
Deshalb geben so viele Menschen ihre Ziele auf, wie das Erlernen einer neuen Sprache oder das Beginnen einer Fitnessroutine.

They plan based on their

.....
Sie planen basierend auf ihrer

system one excitement, which tells them they can be fluent in three months.

.....
System-Eins-Begeisterung, die ihnen sagt, dass sie in drei Monaten fließend sprechen können.

And when reality doesn't match that fast story, they feel like they have failed personally.

.....
Und wenn die Realität nicht mit dieser schnellen Geschichte übereinstimmt, fühlen sie sich persönlich gescheitert.

If we use system two to look at how long it actually took other people, we would have much more realistic expectations.

.....
Wenn wir System Zwei verwenden, um uns anzusehen, wie lange es tatsächlich andere Menschen gebraucht haben, hätten wir viel realistischere Erwartungen.

But looking at data is boring and slow, so we prefer to listen to our own optimistic illusions.

.....
Aber Daten anzuschauen ist langweilig und langsam, also hören wir lieber auf unsere eigenen optimistischen Illusionen.

We also suffer from the sunk cost fallacy, where we keep doing

.....
Wir leiden auch unter dem Versunkene-Kosten-Trugschluss, bei dem wir weitermachen

something just because we have already invested time.

.....
mit etwas nur weil wir bereits Zeit investiert haben.

Like finishing a terrible book or staying in a class that isn't helping us learn at all.

.....
Wie das Beenden eines schrecklichen Buches oder das Bleiben in einem Kurs, der uns überhaupt nicht beim Lernen hilft.

Our brain hates the idea of wasting what we already spend, so it forces us to waste even more time.

.....
Unser Gehirn hasst die Idee, das zu verschwenden, was wir bereits ausgegeben haben, also zwingt es uns, noch mehr Zeit zu verschwenden.

It is so important to recognize when we are just throwing good time after bad time.

.....
Es ist so wichtig zu erkennen, wann wir nur gute Zeit hinter schlechter Zeit herwerfen.

Sometimes the most logical thing to do is to stop and start something new.

.....
Manchmal ist das Logischste, was wir tun können, aufzuhören und etwas Neues anzufangen.

Part nine, creating friction for

.....
Teil neun: Reibung für

better decisions.

.....
bessere Entscheidungen schaffen.

So the big question is, how do we actually start thinking slower in a world that is moving so fast?

.....
Also ist die große Frage: Wie beginnen wir tatsächlich, langsamer zu denken in einer Welt, die sich so schnell bewegt?

It sounds like we need to create some friction in our decision making process.

.....
Es klingt, als müssten wir etwas Reibung in unseren Entscheidungsprozess einbauen.

That is the perfect word.

.....
Das ist das perfekte Wort.

Friction is what slows down a car and we need it for our brains.

.....
Reibung ist das, was ein Auto verlangsamt, und wir brauchen sie für unsere Gehirne.

One way to do this is to simply wait before you speak or make a big purchase.

.....
Eine Möglichkeit dafür ist es, einfach zu warten, bevor du sprichst oder einen großen Kauf tätigst.

Kahneman suggests that we should always question our

.....
Kahneman schlägt vor, dass wir immer unsere

first impressions.

.....
ersten Eindrücke hinterfragen sollten.

When you feel that sudden gut feeling or strong certainty about something, that is your signal to stop.

.....
Wenn du dieses plötzliche Bauchgefühl oder eine starke Gewissheit über etwas spürst, ist das dein Signal anzuhalten.

Ask yourself, what would happen if the opposite of this thought were true?

.....
Frag dich selbst: Was würde passieren, wenn das Gegenteil dieses Gedankens wahr wäre?

This forces system two to wake up and start looking for evidence in the real world.

.....
Das zwingt System Zwei aufzuwachen und nach Beweisen in der realen Welt zu suchen.

Another technique is called the pre-mortem, where you imagine a project has already failed in the future.

.....
Eine weitere Technik heißt Pre-Mortem, bei der du dir vorstellst, dass ein Projekt in der Zukunft bereits gescheitert ist.

That is brilliant.

.....
Das ist brillant.

It allows you to see the risks before they become real

.....
Es ermöglicht dir, die Risiken zu sehen, bevor sie zu echten

problems today.

.....
Problemen werden.

It turns your overconfidence into a useful tool for planning.

.....
Es verwandelt deine Überkonfidenz in ein nützliches Werkzeug zur Planung.

And finally, we should accept that we will never be perfectly logical creatures like computers.

.....
Und schließlich sollten wir akzeptieren, dass wir niemals vollkommen logische Wesen wie Computer sein werden.

We are humans and our biases are part of our identity and our history.

.....
Wir sind Menschen und unsere Vorurteile sind Teil unserer Identität und Geschichte.

But being aware of the machine is the first step to mastering it.

.....
Aber sich der Maschine bewusst zu sein, ist der erste Schritt zur Beherrschung.

Every time you pause to think, you are exercising your system too and becoming a more intelligent learner.

.....
Jedes Mal, wenn du innehältst um zu denken, trainierst du dein System Zwei und wirst ein intelligenterer Lerner.

Part 10 conclusion of the journey.

.....
Teil 10: Fazit der Reise.

Julia, it

.....
Julia, es

has been an incredible journey through the mind of Daniel Kahneman today.

.....
war eine unglaubliche Reise durch den Geist von Daniel Kahneman heute.

I feel like I am walking away with a much clearer understanding of why I make mistakes.

.....
Ich habe das Gefühl, dass ich mit einem viel klareren Verständnis davon gehe, warum ich Fehler mache.

We hope this episode helps you recognize the two characters living in your own head every day.

.....
Wir hoffen, dass diese Episode dir hilft, die zwei Charaktere zu erkennen, die jeden Tag in deinem Kopf leben.

Remember that thinking slow is not a weakness.

.....
Denk daran, dass langsames Denken keine Schwäche ist.

It is a sign of wisdom and mental strength.

.....
Es ist ein Zeichen von Weisheit und geistiger Stärke.

By giving your logical mind the time it needs, you are opening the door to better relationships

.....
Indem du deinem logischen Verstand die Zeit gibst, die er braucht, öffnest du die Tür zu besseren Beziehungen

and better learning.

.....
und besserem Lernen.

Do not be afraid to be the person who stops and says, let me think about that for a moment.

.....
Sei keine Angst davor, die Person zu sein, die anhält und sagt: Lass mich kurz darüber nachdenken.

That one simple sentence can save you from years of regret and frustration.

.....
Dieser eine einfache Satz kann dich vor Jahren des Bedauerns und der Frustration bewahren.

Thank you for spending this time with us in the English toolbox.

.....
Danke, dass du diese Zeit mit uns in der English Toolbox verbracht hast.

We are so proud of the progress you are making by choosing to listen deeply to these concepts.

.....
Wir sind so stolz auf den Fortschritt, den du machst, indem du dich entscheidest, tief auf diese Konzepte zu hören.

Keep practicing, keep questioning your autopilot, and keep moving forward step by step.

.....
Übe weiter, hinterfrage weiter deinen Autopiloten und bewege dich weiter Schritt für Schritt vorwärts.

We

.....
Wir

will see you in the next episode for more insights into your world and your English.

.....
sehen uns in der nächsten Episode für weitere Einblicke in deine Welt und dein Englisch.

Thank you for listening.

.....
Danke fürs Zuhören.