

TRANSCRIPT · EPISODE 66

100 Shadowing Sentences to Rewire Your Brain

Line-by-line · English + Deutsch

162 lines

Your English Toolbox

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

Willkommen in deiner Englisch-Werkzeugkiste, deinem Slow-English-Podcast, wo wir deine Ohren Schritt für Schritt trainieren.

I am Peter.

Ich bin Peter.

Today we are exploring the deep wisdom found in Daniel Kahneman's book, Thinking Fast and Slow.

Heute erkunden wir die tiefe Weisheit in Daniel Kahnemans Buch Schnelles Denken, langsames Denken.

You might remember that Martin and Julia recently had a deep conversation about the main ideas of this referential book.

Du erinnerst dich vielleicht, dass Martin und Julia kürzlich ein tiefes Gespräch über die Hauptideen dieses Referenzbuchs hatten.

While they focused on the mindset and the broad concepts, today's episode serves two very specific purposes for your training.

Während sie sich auf die Denkweise und die breiten Konzepte konzentrierten, hat die heutige Episode zwei sehr spezifische Ziele für dein Training.

First, we are here to practice shadowing with intermediate vocabulary and grammar, allowing these words to settle into your muscles.

Erstens sind wir hier, um Shadowing mit mittlerem Vokabular und Grammatik zu üben, damit sich diese Wörter in deinen Muskeln festigen.

Second, we want to build a truly deep understanding of these powerful ideas by repeating them slowly and with total focus.

Zweitens wollen wir ein wirklich tiefes Verständnis dieser mächtigen Ideen aufbauen, indem wir sie langsam und mit totaler Konzentration wiederholen.

This is a special shadowing episode designed to stabilize your practice and build your auditory focus.

.....
Dies ist eine besondere Shadowing-Episode, die darauf ausgelegt ist, deine Übung zu stabilisieren und deinen auditiven Fokus aufzubauen.

Before we begin the drills, we must discuss the best strategy for shadowing correctly to ensure you get the maximum benefit.

.....
Bevor wir mit den Übungen beginnen, müssen wir über die beste Strategie für korrektes Shadowing sprechen, um sicherzustellen, dass du den maximalen Nutzen erhältst.

Shadowing is the act of mimicking my voice as if you were my physical shadow, following every movement and sound.

.....
Shadowing ist das Nachahmen meiner Stimme, als ob du mein physischer Schatten wärst und jede Bewegung und jeden Klang verfolgst.

You should focus on three specific things, the clarity of the sounds, the rhythm of the sentence, and the emotion in the tone.

.....
Du solltest dich auf drei spezifische Dinge konzentrieren: die Klarheit der Laute, den Rhythmus des Satzes und die Emotion im Ton.

Do not just repeat the words like a machine, try to feel the meaning of the psychological concept as you speak it out loud.

.....
Wiederhole die Wörter nicht einfach wie eine Maschine, versuche die Bedeutung des psychologischen Konzepts zu fühlen, während du es laut aussprichst.

Our philosophy here is that clarity beats complexity, and emotion is what drives your memory.

.....
Unsere Philosophie hier ist, dass Klarheit Komplexität schlägt, und Emotion ist das, was dein Gedächtnis antreibt.

For this session, I will provide a short explanation of each idea followed by 20 shadowing sentences.

.....
Für diese Sitzung werde ich eine kurze Erklärung jeder Idee gefolgt von 20 Shadowing-Sätzen geben.

After every sentence, there will be a four second pause for you to speak clearly and confidently.

.....
Nach jedem Satz wird es eine Pause von vier Sekunden geben, damit du klar und selbstbewusst sprechen kannst.

Let us start with the core concept, the two systems that manage the human brain.

.....
Beginnen wir mit dem Kernkonzept, den zwei Systemen, die das menschliche Gehirn steuern.

System 1 is fast, instinctive and emotional.

.....
System 1 ist schnell, instinktiv und emotional.

It allows you to survive and make quick choices without thinking.

.....
Es ermöglicht dir zu überleben und schnelle Entscheidungen ohne Nachdenken zu treffen.

System 2 is slow, logical and requires a high level of mental effort to function correctly.

.....
System 2 ist langsam, logisch und erfordert ein hohes Maß an mentalem Aufwand, um korrekt zu funktionieren.

We often suffer from cognitive overload when we try to use System 2 for too many tasks at the same time.

.....
Wir leiden oft unter kognitiver Überlastung, wenn wir versuchen, System 2 für zu viele Aufgaben gleichzeitig zu verwenden.

By training your ear with slow, calm English, we are helping your System 2 process the language without any stress.

.....
Indem wir dein Gehör mit langsamem, ruhigem Englisch trainieren, helfen wir deinem System 2, die Sprache ohne Stress zu verarbeiten.

Now let us begin our first set of 20 shadowing sentences.

.....
Jetzt beginnen wir mit unserem ersten Satz von 20 Shadowing-Sätzen.

Listen, feel the rhythm and repeat.

.....
Hör zu, fühle den Rhythmus und wiederhole.

My brain has two very different ways of thinking.

.....
Mein Gehirn hat zwei sehr unterschiedliche Arten zu denken.

System 1 is fast, and it always stays awake.

.....
System 1 ist schnell und bleibt immer wach.

It helps me recognize a friendly face in a crowd.

.....
Es hilft mir, ein freundliches Gesicht in einer Menge zu erkennen.

System 2 is slow, and it requires my full focus.

.....
System 2 ist langsam und erfordert meinen vollen Fokus.

Thinking deeply is a physical act of energy.

.....
Tiefes Denken ist ein physischer Akt der Energie.

I can feel my brain working when I calculate numbers.

.....
Ich kann meinen Kopf arbeiten fühlen, wenn ich Zahlen berechne.

System 1 loves to jump to easy conclusions.

.....
System 1 springt gerne zu einfachen Schlussfolgerungen.

It wants to make the world feel predictable and safe.

.....
Es möchte die Welt vorhersehbar und sicher erscheinen lassen.

System 2 is often too lazy to check the facts.

.....
System 2 ist oft zu faul, die Fakten zu überprüfen.

I am learning to notice when I am on autopilot.

.....
Ich lerne zu bemerken, wann ich auf Autopilot bin.

Autopilot is useful, but it can lead to many errors.

.....
Autopilot ist nützlich, aber er kann zu vielen Fehlern führen.

My intuition is a fast reaction to a familiar pattern.

.....
Meine Intuition ist eine schnelle Reaktion auf ein vertrautes Muster.

I must pause to let my logical mind speak.

.....
Ich muss pausieren, damit mein logischer Verstand sprechen kann.

Patience is a powerful tool for better mental clarity.

.....
Geduld ist ein mächtiges Werkzeug für bessere geistige Klarheit.

I am the master of my own mental focus today.

.....
Ich bin heute der Meister meines eigenen mentalen Fokus.

Slowing down helps me understand the deeper truth.

.....
Langsamer werden hilft mir, die tiefere Wahrheit zu verstehen.

My mind is a powerful engine of discovery.

.....
Mein Geist ist ein mächtiger Motor der Entdeckung.

I am training my brain to stay very calm today.

.....
Ich trainiere mein Gehirn heute, sehr ruhig zu bleiben.

Every deep breath helps my System 2 wake up.

.....
Jeder tiefe Atemzug hilft meinem System 2 aufzuwachen.

I am moving forward with a clear purpose and peace.

.....
Ich gehe mit einem klaren Ziel und Frieden vorwärts.

Part 2.

.....
Teil 2.

The Storyteller and the Halo Effect.

.....
Der Geschichtenerzähler und der Halo-Effekt.

In the second part, we look at how System 1 creates stories to make sense of the world.

.....
Im zweiten Teil schauen wir uns an, wie System 1 Geschichten erstellt, um die Welt zu verstehen.

There is a concept called WYSIA, which means what you see is all there is.

.....
Es gibt ein Konzept namens WYSIA, was bedeutet, was du siehst ist alles, was es gibt.

Our brain takes a small amount of information and creates a complete story that feels true and coherent.

.....
Unser Gehirn nimmt eine kleine Menge an Informationen und erstellt eine vollständige Geschichte, die wahr und kohärent wirkt.

We also experience the Halo Effect, where we think a person is good because they have one nice quality.

.....
Wir erleben auch den Halo-Effekt, bei dem wir denken, eine Person ist gut, weil sie eine nette Eigenschaft hat.

These mental shortcuts are meant to make life easier, but they can blind us to the real facts.

.....
Diese mentalen Abkürzungen sollen das Leben einfacher machen, aber sie können uns für die echten Fakten blind machen.

In our English journey, we must be careful not to let one small mistake define our entire identity as learners.

.....
Auf unserer Englisch-Reise müssen wir aufpassen, dass wir einen kleinen Fehler nicht unsere gesamte Identität als Lernende definieren lassen.

Use these next 20 sentences to train your mind to look beyond the surface of your first impressions.

.....
Benutze diese nächsten 20 Sätze, um deinen Geist zu trainieren, über die Oberfläche deiner ersten Eindrücke hinauszusehen.

My brain is a natural storyteller of my life.

.....
Mein Gehirn ist ein natürlicher Geschichtenerzähler meines Lebens.

I often see only a small part of the truth.

.....
Ich sehe oft nur einen kleinen Teil der Wahrheit.

What I see is not always the whole story.

.....
Was ich sehe ist nicht immer die ganze Geschichte.

I will not jump to quick conclusions.

.....
Ich werde nicht zu schnellen Schlussfolgerungen springen.

The Halo Effect can change my current perception.

.....
Der Halo-Effekt kann meine aktuelle Wahrnehmung verändern.

One good quality does not mean total perfection.

.....
Eine gute Eigenschaft bedeutet keine totale Perfektion.

I am looking for the facts behind my feelings.

.....
Ich suche nach den Fakten hinter meinen Gefühlen.

Coherence feels much better than the cold truth.

.....
Kohärenz fühlt sich viel besser an als die kalte Wahrheit.

I am questioning my own first impressions now.

.....
Ich hinterfrage jetzt meine eigenen ersten Eindrücke.

Everyone has layers that I cannot see yet.

.....
Jeder hat Schichten, die ich noch nicht sehen kann.

I will wait for more evidence before I judge.

Ich werde auf mehr Beweise warten, bevor ich urteile.

My English mistakes do not define my talent.

Meine Englischfehler definieren nicht mein Talent.

I am more than the sum of my errors today.

Ich bin heute mehr als die Summe meiner Fehler.

Confidence grows when I see the full picture.

Selbstvertrauen wächst, wenn ich das vollständige Bild sehe.

I am training my eyes to ignore the mental traps.

Ich trainiere meine Augen, die mentalen Fallen zu ignorieren.

Clarity comes to those who are willing to wait.

Klarheit kommt zu denen, die bereit sind zu warten.

I am choosing to be a curious observer of life.

Ich entscheide mich, ein neugieriger Beobachter des Lebens zu sein.

Every story has a beginning and a clear ending.

Jede Geschichte hat einen Anfang und ein klares Ende.

I am writing a new and positive story now.

Ich schreibe jetzt eine neue und positive Geschichte.

Part 3.

Teil 3.

Overconfidence and the planning fallacy.

Übermäßiges Vertrauen und der Planungsirrtum.

The third part of our journey explores why we are often far too confident in our own predictions.

Der dritte Teil unserer Reise untersucht, warum wir oft viel zu selbstsicher in unseren eigenen Vorhersagen sind.

We believe we understand the past perfectly, so we think we can predict exactly what will happen tomorrow.

Wir glauben, die Vergangenheit perfekt zu verstehen, also denken wir, wir können genau vorhersagen, was morgen passieren wird.

This leads to the planning fallacy, where we underestimate the time and effort needed for a simple task.

Dies führt zum Planungsirrtum, bei dem wir die Zeit und den Aufwand für eine einfache Aufgabe unterschätzen.

We ignore the complications and the obstacles that always appear in a real human experience.

Wir ignorieren die Komplikationen und Hindernisse, die immer in einer echten menschlichen Erfahrung auftauchen.

In learning English, we must be realistic about our journey and avoid the fatigue of high expectations.

Beim Erlernen von Englisch müssen wir realistisch über unsere Reise sein und die Erschöpfung durch hohe Erwartungen vermeiden.

Let us practice these sentences to build a foundation of mental humility and steady daily progress.

Lass uns diese Sätze üben, um ein Fundament aus mentaler Bescheidenheit und stetigem täglichem Fortschritt aufzubauen.

I am aware of my own natural overconfidence.

Ich bin mir meines eigenen natürlichen Übervertrauens bewusst.

Predicting the future is a very difficult challenge.

Die Zukunft vorherzusagen ist eine sehr schwierige Herausforderung.

I often think a task will be very fast and easy.

Ich denke oft, eine Aufgabe wird sehr schnell und einfach sein.

The planning fallacy is a common mental trap.

Der Planungsirrtum ist eine häufige mentale Falle.

I will prepare for obstacles in my daily journey.

Ich werde mich auf Hindernisse in meiner täglichen Reise vorbereiten.

My plan needs to include time for resting my mind.

Mein Plan muss Zeit für die Erholung meines Geistes enthalten.

I am looking at the real data from the past.

Ich schaue mir die echten Daten aus der Vergangenheit an.

Real progress takes more time than I usually think.

Echter Fortschritt dauert länger als ich normalerweise denke.

I am comfortable with a slower pace today.

Ich bin heute mit einem langsameren Tempo einverstanden.

Consistency matters much more than high intensity.

Beständigkeit ist viel wichtiger als hohe Intensität.

I am not in a rush to reach my goals.

Ich habe es nicht eilig, meine Ziele zu erreichen.

Every small win is a victory for my brain.

Jeder kleine Sieg ist ein Sieg für mein Gehirn.

I will be patient with my own learning process.

Ich werde geduldig mit meinem eigenen Lernprozess sein.

My expectations are balanced and very realistic.

Meine Erwartungen sind ausgewogen und sehr realistisch.

I am avoiding the trap of false certainty today.

Ich vermeide heute die Falle der falschen Gewissheit.

The future is full of surprising new turns.

Die Zukunft ist voller überraschender neuer Wendungen.

I am ready for the challenges that will come.

Ich bin bereit für die Herausforderungen, die kommen werden.

Humility is the path to true understanding.

Bescheidenheit ist der Weg zu wahrem Verständnis.

I am building a strong foundation for success.

Ich baue ein starkes Fundament für den Erfolg.

My mind is steady and my heart is calm.

Mein Geist ist ruhig und mein Herz ist gelassen.

Part 4.

Teil 4.

Choices and the fear of loss.

Entscheidungen und die Angst vor Verlust.

Now we explore the psychology of choice and the powerful feeling of loss aversion.

Jetzt erkunden wir die Psychologie der Wahl und das mächtige Gefühl der Verlustaversion.

We feel the pain of losing something much more intensely than the joy of gaining something new.

Wir fühlen den Schmerz, etwas zu verlieren, viel intensiver als die Freude, etwas Neues zu gewinnen.

This fear often stops us from taking the risks necessary for our personal development.

Diese Angst hindert uns oft daran, die für unsere persönliche Entwicklung notwendigen Risiken einzugehen.

We stay with old habits or bad situations, because we are afraid to let go of our past investment.

Wir halten an alten Gewohnheiten oder schlechten Situationen fest, weil wir Angst haben, unsere vergangene Investition loszulassen.

To reach fluency, you must risk the loss of looking imperfect in front of other people.

Um Flüssigkeit zu erreichen, muss man das Risiko eingehen, vor anderen Menschen unvollkommen auszusehen.

Let us shadow these sentences to train our nervous system to accept the risks of true growth.

Lass uns diese Sätze üben, um unser Nervensystem zu trainieren, die Risiken des echten Wachstums zu akzeptieren.

Losing something hurts more than winning feels good.

Etwas zu verlieren schmerzt mehr als Gewinnen gut fühlt.

I am aware of my fear of making mistakes.

.....
Ich bin mir meiner Angst vor Fehlern bewusst.

My brain wants to stay in the safety zone.

.....
Mein Gehirn möchte in der Sicherheitszone bleiben.

Loss aversion can stop my natural growth.

.....
Verlustaversion kann mein natürliches Wachstum aufhalten.

I am choosing to value the potential gains today.

.....
Ich entscheide mich heute, die potenziellen Gewinne zu schätzen.

Risk is a necessary part of learning English.

.....
Risiko ist ein notwendiger Teil des Englischlernens.

I will not let fear control my decisions now.

.....
Ich werde jetzt nicht die Angst meine Entscheidungen kontrollieren lassen.

Every mistake is a step toward my final goal.

.....
Jeder Fehler ist ein Schritt in Richtung meines endgültigen Ziels.

I am letting go of my old limiting beliefs.

.....
Ich lasse meine alten einschränkenden Überzeugungen los.

Sunk costs will not determine my future path.

.....
Versunkene Kosten werden meinen zukünftigen Weg nicht bestimmen.

I am free to change my strategy at any time.

.....
Ich bin frei, meine Strategie jederzeit zu ändern.

New opportunities are worth the small risks.

.....
Neue Möglichkeiten sind die kleinen Risiken wert.

I am brave enough to sound like a beginner.

.....
Ich bin mutig genug, wie ein Anfänger zu klingen.

My dignity is not lost when I am learning.

.....
Meine Würde geht nicht verloren, wenn ich lerne.

I am gaining more than I could ever lose.

Ich gewinne mehr als ich je verlieren könnte.

Fear is just a signal from my System 1.

Angst ist nur ein Signal von meinem System 1.

I am using my logic to overcome my anxiety.

Ich benutze meinen Verstand, um meine Angst zu überwinden.

Courage is a muscle that I train every day.

Mut ist ein Muskel, den ich jeden Tag trainiere.

I am opening my mind to a world of gain.

Ich öffne meinen Geist für eine Welt der Gewinne.

My journey is worth every single effort.

Meine Reise ist jeden einzelnen Aufwand wert.

Part 5.

Teil 5.

The two selves and final resolution.

Die zwei Ichs und die endgültige Auflösung.

In our final part, we look at the conflict between your experiencing self and your remembering self.

In unserem letzten Teil betrachten wir den Konflikt zwischen deinem erlebenden Selbst und deinem erinnernden Selbst.

The experiencing self lives in the now, while the remembering self tells the story of your life later.

Das erlebende Selbst lebt im Jetzt, während das erinnernde Selbst die Geschichte deines Lebens später erzählt.

We often judge our whole life based on the intense moments and the final endings of our experiences.

Wir urteilen oft über unser ganzes Leben basierend auf den intensiven Momenten und den letzten Enden unserer Erfahrungen.

By choosing to enjoy the process of learning, you are being kind to your experiencing self today.

.....
Indem du dich dafür entscheidest, den Lernprozess zu genießen, bist du heute freundlich zu deinem erlebenden Selbst.

We want to create an emotional resolution that makes you feel proud and very capable.

.....
Wir wollen eine emotionale Auflösung schaffen, die dich stolz und sehr fähig fühlen lässt.

Shadow these final 20 sentences to lock in your identity as a successful and calm learner.

.....
Übe diese letzten 20 Sätze, um deine Identität als erfolgreicher und ruhiger Lernender zu festigen.

I have two different versions of myself inside.

.....
Ich habe zwei verschiedene Versionen von mir selbst in mir.

My experiencing self lives in the present moment.

.....
Mein erlebendes Selbst lebt im gegenwärtigen Moment.

I am enjoying the sound of my voice right now.

.....
Ich genieße jetzt gerade den Klang meiner Stimme.

My remembering self tells the story of today.

.....
Mein erinnerndes Selbst erzählt die Geschichte des heutigen Tages.

I want to remember this practice with pride.

.....
Ich möchte diese Übung mit Stolz in Erinnerung behalten.

The ending of a task is very important for me.

.....
Das Ende einer Aufgabe ist sehr wichtig für mich.

I am creating positive memories of English.

.....
Ich erschaffe positive Erinnerungen an Englisch.

Every moment of focus is a gift to myself.

.....
Jeder Moment der Konzentration ist ein Geschenk an mich selbst.

I am living a story of progress and great hope.

.....
Ich lebe eine Geschichte des Fortschritts und der großen Hoffnung.

My brain is adapting to this new language now.

.....
Mein Gehirn passt sich jetzt dieser neuen Sprache an.

I am the hero of my own learning journey.

.....
Ich bin der Held meiner eigenen Lernreise.

Awareness is the light that guides my mind.

.....
Bewusstsein ist das Licht, das meinen Geist führt.

I am grateful for the chance to think slow.

.....
Ich bin dankbar für die Chance, langsam zu denken.

Slow thinking leads to a much richer life.

.....
Langsames Denken führt zu einem viel reicheren Leben.

I am mastering the two systems of my brain.

.....
Ich meistere die zwei Systeme meines Gehirns.

Wisdom comes from pausing and listening deeply.

.....
Weisheit kommt vom Innehalten und tiefen Zuhören.

I am calm.

.....
Ich bin ruhig.

I am focused.

.....
Ich bin fokussiert.

And I am ready.

.....
Und ich bin bereit.

English is becoming part of who I am.

.....
Englisch wird Teil von dem, wer ich bin.

I have finished this training with great success.

.....
Ich habe dieses Training mit großem Erfolg abgeschlossen.

I am exactly where I need to be today.

.....
Ich bin genau dort, wo ich heute sein muss.

I have reached the resolution of our practice.

.....
Ich habe die Auflösung unserer Übung erreicht.

I hope these 100 sentences give you a new perspective on your mind and your power.

.....
Ich hoffe, diese 100 Sätze geben dir eine neue Perspektive auf deinen Geist und deine Kraft.

Remember that your voice is more important than the rules you follow.

.....
Denk daran, dass deine Stimme wichtiger ist als die Regeln, denen du folgst.

Thank you for listening and for joining me in this calm space.

.....
Danke fürs Zuhören und dafür, dass du mich in diesem ruhigen Raum begleitest.

Until next time, keep breathing and keep growing.

.....
Bis zum nächsten Mal, atme weiter und wachse weiter.