

VOCABULARY · EPISODE 66

100 Shadowing Sentences to Rewire Your Brain

Key words & expressions · English + Deutsch

10 words

Your English Toolbox

1

to rewire your brain

das Gehirn neu verdrahten · neuronale Bahnen umschreiben**DEF**

to change established neural pathways through new, repeated experiences — creating new automatic responses and breaking old ones

Rewire your brain is neuroscience language made accessible — neuroplasticity is the real science, but rewire is the metaphor that makes it actionable. Language learning literally rewires the brain when done consistently.

DE

Etablierte neuronale Bahnen durch neue, wiederholte Erfahrungen verändern.

Neurowissenschaftssprache zugänglich gemacht — Neuroplastizität ist die echte Wissenschaft.

Shadowing rewires your brain to expect native speed, so the language stops feeling fast.

Shadowing rewires your brain to expect native speed, so the language stops feeling fast. -> Shadowing verdrahtet das Gehirn neu, um muttersprachliche Geschwindigkeit zu erwarten, sodass die Sprache nicht mehr schnell klingt.

A hundred repetitions of the same sentence at native speed begins to rewire the neural pathways for that pattern.

A hundred repetitions begins to rewire the neural pathways for that pattern. -> Hundert Wiederholungen beginnen, die neuronalen Bahnen für dieses Muster umzuschreiben.

2

to retrain your ear

das Ohr neu trainieren · das Gehör umschulen

DEF

to teach yourself to hear sounds, patterns, or distinctions in a new language that your ear was previously unable to distinguish

Retraining the ear is the hidden work of listening practice — before you can produce sounds correctly, you must be able to hear them accurately. The ear must be trained before the mouth can follow.

DE

Sich selbst beibringen, Laute, Muster oder Unterschiede in einer neuen Sprache zu hören, die das Ohr zuvor nicht unterscheiden konnte.

Die verborgene Arbeit des Hörtrainings — bevor man Laute korrekt produzieren kann, muss man sie genau hören können.

Before you can produce the TH sound, you need to retrain your ear to hear the difference between TH and S.

Before you can produce the TH sound, you need to retrain your ear to hear the difference. -> Bevor du den TH-Laut produzieren kannst, musst du das Ohr neu trainieren, um den Unterschied zu hören.

One hundred shadowing sentences a week is enough to retrain your ear to process English at natural speed.

One hundred shadowing sentences a week is enough to retrain your ear. -> Hundert Shadowing-Sätze pro Woche reichen aus, um das Gehör umzuschulen.

3

neural pathway

die neuronale Bahn · eine Reihe verbundener Nervenzellen im Gehirn die durch wiederholte Nutzung entstehen

DEF

a series of connected nerve cells in the brain that form through repeated use — the physical basis of habit and skill

Neural pathway is the neuroscience concept behind language habits. Every time you use a piece of language correctly, you strengthen the neural pathway for it. This is why repetition matters and why early errors can become entrenched — the wrong pathway also gets strengthened. Knowing this frames practice as literal brain-building.

DE

Eine Reihe verbundener Nervenzellen im Gehirn die durch wiederholte Nutzung entstehen — die physische Grundlage von Gewohnheit und Fähigkeit.

Das Neurowissenschaftskonzept hinter Sprachgewohnheiten.

Every time you use a phrase correctly, you are strengthening the neural pathway that makes it automatic.

Every time you use a phrase correctly, you are strengthening the neural pathway that makes it automatic. -> Jedes Mal wenn du einen Satz korrekt verwendest stärkst du die neuronale Bahn die ihn automatisch macht.

Learning a language is about building new neural pathways — repetition is not boring, it is biological.

Learning a language is about building new neural pathways — repetition is not boring, it is biological. -> Sprachen zu lernen bedeutet neue neuronale Bahnen aufzubauen — Wiederholung ist nicht langweilig, sie ist biologisch.

to form a habit

4

eine Gewohnheit ausbilden · ein wiederholtes Verhalten durch konsequente Übung etablieren

DEF

to establish a repeated behaviour through consistent practice until it becomes automatic and requires no conscious effort

Form a habit is the behaviour change phrase. In language learning, the most important habits are not grand study sessions but small, consistent daily behaviours: ten minutes of listening, one sentence of writing, one new word used in context. Habits do not require motivation — once formed, they run automatically.

DE

Ein wiederholtes Verhalten durch konsequente Übung zu etablieren bis es automatisch wird und keiner bewussten Anstrengung bedarf.

Die Verhaltensänderungsphrase.

Form a habit of listening to English every day — even ten minutes done consistently beats hours done occasionally.

Form a habit of listening to English every day — even ten minutes done consistently beats hours done occasionally. -> Bilde eine Gewohnheit aus täglich Englisch zu hören — sogar zehn Minuten konsequent gemacht übertrifft gelegentlich gemachte Stunden.

She formed a habit of journaling in English each morning and noticed steady improvement within weeks.

She formed a habit of journaling in English each morning and noticed steady improvement within weeks. -> Sie bildete eine Gewohnheit aus jeden Morgen auf Englisch Tagebuch zu schreiben und bemerkte innerhalb von Wochen eine stetige Verbesserung.

muscle memory

5

Muskelgedächtnis · die Fähigkeit eine motorische Fähigkeit durch Wiederholung automatisch auszuführen

DEF

the ability to perform a physical or motor skill automatically — after sufficient repetition that the body no longer needs conscious guidance

Muscle memory in language learning refers to the automatic, effortless reproduction of speech sounds and patterns. A learner who has strong muscle memory for English phonemes does not have to consciously place their tongue — the sound just comes. This is why pronunciation practice through repetition, not just explanation, is essential.

DE

Die Fähigkeit eine körperliche oder motorische Fähigkeit automatisch auszuführen — nach ausreichender Wiederholung.

Im Sprachenlernen bezieht es sich auf die automatische Reproduktion von Sprachlauten.

Pronunciation becomes natural through muscle memory — you have to practise the sounds, not just study them.

Pronunciation becomes natural through muscle memory — you have to practise the sounds, not just study them. -> Aussprache wird durch Muskelgedächtnis natürlich — du musst die Laute üben, nicht nur studieren.

After years of speaking English, she had muscle memory for most sounds and no longer thought about them consciously.

After years of speaking English, she had muscle memory for most sounds and no longer thought about them consciously. -> Nach Jahren des Englischsprechens hatte sie Muskelgedächtnis für die meisten Laute und dachte nicht mehr bewusst daran.

deliberate practice

6

bewusstes Üben · fokussiertes absichtliches Training an der Grenze der eigenen Fähigkeit

DEF

focused, intentional training at the edge of your ability — designed to improve a specific skill through feedback and repetition

Deliberate practice is Anders Ericsson's concept. It explains that not all practice is equal — hours spent in comfort zones do not produce the same gains as hours spent at the edges of ability, with specific goals and feedback. For language learners, deliberate practice means targeting exactly the thing that is hardest, not just doing what you are already good at.

DE

Fokussiertes, absichtliches Training an der Grenze der eigenen Fähigkeit — designed um eine bestimmte Fähigkeit durch Feedback und Wiederholung zu verbessern.

Anders Ericssons Konzept.

Deliberate practice means targeting your weaknesses — not doing what you are already comfortable with.

Deliberate practice means targeting your weaknesses — not doing what you are already comfortable with. -> Bewusstes Üben bedeutet deine Schwächen anzugehen — nicht das zu tun was dir bereits komfortabel ist.

She spent months on deliberate practice of weak areas — connected speech and weak forms — and her listening improved rapidly.

She spent months on deliberate practice of weak areas — connected speech and weak forms — and her listening improved rapidly. -> Sie verbrachte Monate mit bewusstem Üben schwacher Bereiche — verbundene Sprache und schwache Formen — und ihr Hörverstehen verbesserte sich schnell.

7

to unlearn

verlernen · einen zuvor gelernten falschen Habit oder ein Muster aktiv ablegen

DEF

to actively discard or replace a previously learned habit, pattern, or belief that is incorrect or no longer useful

Unlearn is one of the hardest verbs in language learning. You do not just add correct patterns — you must simultaneously stop using incorrect ones. Unlearning is harder than learning because the wrong pattern has its own neural pathway. It takes more deliberate effort to override an entrenched error than to build a new one from scratch.

DE

Einen zuvor gelernten Habit, ein Muster oder eine Überzeugung der falsch oder nicht mehr nützlich ist aktiv abzulegen oder zu ersetzen.

Eines der schwierigsten Verben im Sprachenlernen.

Unlearning a bad pronunciation habit takes more effort than learning a new word — the wrong pathway is already there.

Unlearning a bad pronunciation habit takes more effort than learning a new word — the wrong pathway is already there. -> Einen schlechten Aussprache-Habit zu verlernen erfordert mehr Aufwand als ein neues Wort zu lernen — der falsche Weg ist bereits da.

She had to unlearn a whole set of false friends she had been using confidently but incorrectly for years.

She had to unlearn a whole set of false friends she had been using confidently but incorrectly for years. -> Sie musste eine ganze Reihe von falschen Freunden verlernen die sie jahrelang selbstbewusst aber falsch verwendet hatte.

8

to pick something up

aufschnappen · etwas informal ohne strukturiertes Studium durch Exposition lernen

DEF

to learn something informally — without structured study, through exposure, imitation, and immersion

Pick something up is the acquisition verb. When you pick up a language, you do not study it formally — you absorb it through use. This is the mode in which children learn their first language and in which adults can learn informally through travel, relationships, or media. It implies learning without deliberate effort.

DE

Etwas informal zu lernen — ohne strukturiertes Studium, durch Exposition, Nachahmung und Eintauchen.

Das Erwerbsverb.

You can pick up a lot of natural English just from watching films without subtitles.

You can pick up a lot of natural English just from watching films without subtitles. -> Du kannst viel natürliches Englisch aufschnappen indem du Filme ohne Untertitel schaust.

She picked up most of her British slang from her housemates without realising she was learning.

She picked up most of her British slang from her housemates without realising she was learning. -> Sie schnappte den meisten britischen Slang von ihren Mitbewohnern auf ohne zu bemerken dass sie lernte.

9

to wire something in

fest verdrahten · ein Verhalten so tief im Gehirn verankern dass es ohne bewusstes Denken abläuft

DEF

to make a behaviour or skill so deeply embedded in the brain that it operates without conscious thought

Wire something in is the neuroscience metaphor for deeply automatised skill. Once something is wired in — pronunciation, grammar patterns, vocabulary retrieval — it no longer requires working memory. The brain handles it automatically, freeing up conscious attention for the communicative task itself.

DE

Ein Verhalten oder eine Fähigkeit so tief im Gehirn zu verankern dass es ohne bewusstes Denken funktioniert.

Die Neurowissenschaftsmetapher für tiefautomatisierte Fähigkeit.

The goal of language practice is to wire everything in so that you can think about what to say, not how.

The goal of language practice is to wire everything in so that you can think about what to say, not how. -> Das Ziel des Sprachübens ist alles fest zu verdrahten damit du darüber nachdenken kannst was du sagst, nicht wie.

After months of shadowing practice, the intonation patterns had been wired in and she produced them effortlessly.

After months of shadowing practice, the intonation patterns had been wired in and she produced them effortlessly. -> Nach monatelanger Shadowing-Übung waren die Intonationsmuster fest verdrahtet und sie produzierte sie mühelos.

10

consistency

Beständigkeit · die Qualität etwas wiederholt und verlässlich über Zeit zu tun

DEF

the quality of doing something repeatedly and reliably over time — without large gaps or irregular effort

Consistency is the meta-skill of language learning. Talent, resources, and motivation matter less than consistent daily effort over months and years. A learner who spends fifteen minutes a day every day will outperform one who studies for six hours every few weeks. Consistency is what the brain needs to build and maintain neural pathways.

DE

Die Qualität etwas wiederholt und verlässlich über Zeit zu tun — ohne große Lücken oder unregelmäßigen Aufwand.

Die Metafähigkeit beim Sprachenlernen.

Consistency beats intensity in language learning — fifteen minutes every day is better than three hours once a week.

Consistency beats intensity in language learning — fifteen minutes every day is better than three hours once a week. -> Beständigkeit schlägt Intensität beim Sprachenlernen — fünfzehn Minuten jeden Tag ist besser als drei Stunden einmal pro Woche.

Her progress was not dramatic on any single day but her consistency over two years produced remarkable results.

Her progress was not dramatic on any single day but her consistency over two years produced remarkable results. -> Ihr Fortschritt war an keinem einzelnen Tag dramatisch aber ihre Beständigkeit über zwei Jahre brachte bemerkenswerte Ergebnisse.