

TRANSCRIPT · EPISODE 67

Ancient Japanese Techniques to Learn English

Line-by-line · English + Deutsch

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

I am Martin.

Ich bin Martin.

And I am Julia.

Und ich bin Julia.

Julia, what are we going to talk about today?

Julia, worüber werden wir heute sprechen?

Today we are exploring five ancient Japanese techniques that will completely change how you learn English.

Heute erkunden wir fünf alte japanische Techniken, die deine Art, Englisch zu lernen, völlig verändern werden.

We are going to take the wisdom of martial arts, Zen philosophy, and traditional craftsmanship and apply it directly to your language studies.

Wir werden die Weisheit der Kampfkünste, der Zen-Philosophie und des traditionellen Handwerks direkt auf dein Sprachenlernen anwenden.

If you feel stuck at the intermediate level, these five

Wenn du dich auf dem mittleren Niveau festgefahren fühlst, werden dir diese fünf

millennial concepts will help you break through the plateau.

Millennial-Konzepte helfen, das Plateau zu durchbrechen.

By listening to the end of this episode, you will get three huge benefits.

Wenn du bis zum Ende dieser Episode zuhörst, wirst du drei große Vorteile erhalten.

First, you will learn how to build automatic muscle memory so you stop translating in your head.

.....
Erstens wirst du lernen, wie du automatische Muskelgedächtnis aufbaust, sodass du nicht mehr in deinem Kopf übersetzen musst.

Second, you will discover why silent reading is hurting your speaking skills and how to fix it immediately.

.....
Zweitens wirst du entdecken, warum stilles Lesen deine Sprechfähigkeiten schadet und wie du das sofort beheben kannst.

Third, you will learn how to completely eliminate the stress of studying by changing your mindset.

.....
Drittens wirst du lernen, wie du den Stress des Lernens vollständig eliminiert, indem du deine Denkweise änderst.

This is a very special episode.

.....
Dies ist eine ganz besondere Episode.

We are going to do things a little differently today.

.....
Heute werden wir die Dinge ein wenig anders machen.

For each of the five Japanese techniques, I will tell the traditional story to explain the philosophy.

.....
Für jede der fünf japanischen Techniken werde ich die traditionelle Geschichte erzählen, um die Philosophie zu erklären.

Then we will explain exactly how to apply that philosophy to your English learning.

.....
Dann werden wir genau erklären, wie man diese Philosophie auf dein Englischlernen anwendet.

There will be no conversation during those sections.

.....
In diesen Abschnitten wird es kein Gespräch geben.

Just pure focus, pure storytelling, and deep learning.

.....
Nur reiner Fokus, pure Erzählung und tiefes Lernen.

Let us begin with our first concept, kata, the power of patterns.

.....
Lass uns mit unserem ersten Konzept beginnen, kata, die Kraft der Muster.

Hundreds of years ago, a young man traveled across Japan to

Vor Hunderten von Jahren reiste ein junger Mann durch Japan, um

find the greatest sword master in the country.

den größten Schwertmeister des Landes zu finden.

He finally found the master, living in a quiet temple on a mountain.

Er fand schließlich den Meister, der in einem ruhigen Tempel auf einem Berg lebte.

The young man begged the master to teach him the secret techniques of the sword.

Der junge Mann bat den Meister, ihm die geheimen Techniken des Schwertes beizubringen.

He wanted to learn how to fight multiple enemies.

Er wollte lernen, wie man gegen mehrere Feinde kämpft.

He wanted to learn how to defend himself in complex battles.

Er wollte lernen, wie man sich in komplexen Kämpfen verteidigt.

The master handed the young man a heavy wooden sword.

Der Meister gab dem jungen Mann ein schweres Holzsword.

He told the student to stand in the courtyard.

Er sagte dem Schüler, er solle im Innenhof stehen.

Then the master showed him

Dann zeigte der Meister ihm

one simple basic downward strike.

einen einfachen, grundlegenden Abwärtsstich.

He told the student to repeat that single strike until the sun went down.

Er sagte dem Schüler, dass er diesen einzelnen Stich wiederholen solle, bis die Sonne untergeht.

The student was disappointed, but he obeyed.

Der Schüler war enttäuscht, aber er gehorchte.

The next day, the master told him to do the exact same strike again.

Am nächsten Tag sagte der Meister ihm, er solle genau den gleichen Stich wiederholen.

This continued for months.

.....
Das ging monatelang so weiter.

The student became angry and frustrated.

.....
Der Schüler wurde wütend und frustriert.

He felt he was not learning anything new or advanced.

.....
Er hatte das Gefühl, nichts Neues oder Fortgeschrittenes zu lernen.

But after a year, something changed in the student's mind and body.

.....
Aber nach einem Jahr änderte sich etwas im Geist und Körper des Schülers.

When he lifted the sword, he no longer

.....
Als er das Schwert hob, dachte er nicht mehr

thought about his hands or his feet.

.....
an seine Hände oder Füße.

The movement happened before his brain could even process the thought.

.....
Die Bewegung geschah, bevor sein Gehirn den Gedanken verarbeiten konnte.

The sword had become a natural extension of his arm.

.....
Das Schwert war zu einer natürlichen Erweiterung seines Arms geworden.

This is the concept of kata.

.....
Dies ist das Konzept von kata.

In traditional Japanese arts, from martial arts to the tea ceremony, kata refers to a detailed pattern of movements.

.....
In den traditionellen japanischen Künsten, von den Kampfkünsten bis zur Teezeremonie, bezieht sich kata auf ein detailliertes Muster von Bewegungen.

The goal is not to think about the movement.

.....
Das Ziel ist nicht, über die Bewegung nachzudenken.

The goal is to repeat the form so many times that it bypasses the conscious brain.

.....
Das Ziel ist, die Form so oft zu wiederholen, dass sie das bewusste Gehirn umgeht.

It becomes

.....
Es wird

pure instant muscle memory.

.....
reines, sofortiges Muskelgedächtnis.

You do not construct the action.

.....
Du konstruierst die Handlung nicht.

You simply execute the pattern.

.....
Du führst einfach das Muster aus.

Now, let us apply the concept of kata to your English learning.

.....
Jetzt lass uns das Konzept von kata auf dein Englischlernen anwenden.

The biggest problem for intermediate learners is cognitive overload.

.....
Das größte Problem für Lernende auf mittlerem Niveau ist die kognitive Überlastung.

When you try to speak, you usually try to build sentences from zero.

.....
Wenn du versuchst zu sprechen, versuchst du normalerweise, Sätze von Grund auf neu zu bilden.

You search your brain for one isolated vocabulary word.

.....
Du suchst in deinem Gehirn nach einem isolierten Wort.

For example, you want to use the verb depend.

.....
Zum Beispiel möchtest du das Verb depend verwenden.

Then your brain has to painfully assemble the rest of the sentence word

.....
Dann muss dein Gehirn schmerzhaft den Rest des Satzes Wort

by word.

.....
für Wort zusammensetzen.

You start asking yourself grammar questions in the middle of the conversation.

.....
Du beginnst, dir während des Gesprächs Grammatikfragen zu stellen.

You think, is it depend in, is it depend at, is it depend on.

.....
Du denkst, ist es depend in, ist es depend at, ist es depend on.

This mental translation drastically slows down your speech and makes you hesitate.

.....
Diese mentale Übersetzung verlangsamt dein Sprechen drastisch und lässt dich zögern.

The fix is to stop memorizing single words.

.....
Die Lösung ist, aufzuhören, einzelne Wörter zu lernen.

You must start memorizing linguistic kata.

.....
Du musst anfangen, linguistische kata zu lernen.

These are patterns or chunks of language.

.....
Das sind Muster oder Sprachchunks.

Instead of learning the word depend, you memorize the entire structural form.

.....
Anstatt das Wort depend zu lernen, merkst du dir die gesamte strukturelle Form.

You learn the chunk.

.....
Du lernst den Chunk.

It depends on

.....
Es hängt von

the weather.

.....
dem Wetter ab.

You practice this exact phrase over and over again.

.....
Du übst diesen genauen Satz immer wieder.

You write it down 10 times.

.....
Du schreibst ihn 10 Mal auf.

You say it out loud 20 times.

.....
Du sagst ihn 20 Mal laut.

You treat it like a physical movement in martial arts.

.....
Du behandelst es wie eine körperliche Bewegung in den Kampfkünsten.

When you learn a new vocabulary word, you instantly plug it into a kata.

.....
Wenn du ein neues Vokabelwort lernst, steckst du es sofort in ein kata.

By speaking this exact formula repeatedly, it becomes automatic.

Indem du diese exakte Formel wiederholt sprichst, wird es automatisch.

Your brain stores it in your long term memory as one single item.

Dein Gehirn speichert es als einen einzigen Punkt in deinem Langzeitgedächtnis.

It no longer sees four separate words.

Es sieht nicht mehr vier separate Wörter.

It sees one

Es sieht einen

fluent thought.

flüssigen Gedanken.

This method of chunking completely eliminates the need to translate in your head.

Diese Methode des Chunking eliminiert vollständig die Notwendigkeit, in deinem Kopf zu übersetzen.

It drastically speeds up your vocabulary recall.

Sie beschleunigt dein Vokabelabruf drastisch.

And best of all, it naturally hardwires correct grammar into your brain without studying rules.

Und das Beste ist, sie verankert die korrekte Grammatik auf natürliche Weise in deinem Gehirn, ohne Regeln zu lernen.

Part 3 Ondoku Activating physical memory In the ancient temples of Kyoto, the monks do not study sacred texts in silence.

Teil 3 Ondoku Aktivierung des physischen Gedächtnisses In den alten Tempeln von Kyoto studieren die Mönche heilige Texte nicht in Stille.

If you walk past a Buddhist monastery early in the morning, you will hear a deep rhythmic sound.

Wenn du früh am Morgen an einem buddhistischen Kloster vorbeigehst, hörst du einen tiefen rhythmischen Klang.

You will hear dozens

Du hörst Dutzende

of voices chanting the sutras together.

.....
von Stimmen, die gemeinsam die Sutras singen.

For centuries, the Japanese have understood that knowledge cannot only live in the eyes.

.....
Seit Jahrhunderten haben die Japaner verstanden, dass Wissen nicht nur in den Augen leben kann.

It must live in the body.

.....
Es muss im Körper leben.

When the monks chant, they feel the vibration of the words in their chests.

.....
Wenn die Mönche singen, fühlen sie die Vibration der Wörter in ihren Brustkörben.

They feel the shape of the syllables in their mouths.

.....
Sie spüren die Form der Silben in ihren Mündern.

They control their breathing to match the rhythm of the sentences.

.....
Sie kontrollieren ihre Atmung, um dem Rhythmus der Sätze zu folgen.

The text stops being ink on a piece of paper.

.....
Der Text hört auf, Tinte auf einem Stück Papier zu sein.

It becomes a physical experience.

.....
Er wird zu einer körperlichen Erfahrung.

If a monk forgets

.....
Wenn ein Mönch

a word during a ceremony, his eyes might panic and his mouth will often remember the next sound automatically.

.....
ein Wort während einer Zeremonie vergisst, werden seine Augen vielleicht in Panik geraten, aber sein Mund erinnert sich oft automatisch an den nächsten Laut.

The physical body remembers what the conscious mind forgets.

.....
Der physische Körper erinnert sich an das, was der bewusste Verstand vergisst.

This ancient practice is deeply connected to the modern Japanese educational concept of ondoku.

.....
Diese alte Praxis ist eng mit dem modernen japanischen Bildungskonzept des Ondoku verbunden.

Ondoku translates directly to reading aloud.

.....
Ondoku bedeutet wörtlich laut lesen.

In Japanese schools, students do not just read text silently to comprehend it.

.....
In japanischen Schulen lesen Schüler Texte nicht einfach still, um sie zu verstehen.

They are required to perform ondoku repetitively.

.....
Sie müssen Ondoku wiederholt durchführen.

It is the deliberate practice of engaging the physical body to anchor

.....
Es ist die bewusste Praxis, den physischen Körper einzusetzen, um

knowledge.

.....
Wissen zu verankern.

Here is how you must apply ondoku to your English practice.

.....
So musst du Ondoku auf deine englische Praxis anwenden.

Many of you listening right now have fantastic reading comprehension.

.....
Viele von euch, die jetzt zuhören, haben ein fantastisches Leseverständnis.

You can read a news article or an email in English perfectly.

.....
Ihr könnt einen Nachrichtenartikel oder eine E-Mail auf Englisch perfekt lesen.

But when you try to speak in a meeting, you freeze.

.....
Aber wenn ihr versucht, in einem Meeting zu sprechen, friert ihr ein.

Your tongue feels heavy.

.....
Eure Zunge fühlt sich schwer an.

You stumble over your words.

.....
Ihr stolpert über eure Worte.

This happens because you have only trained your visual memory.

.....
Das passiert, weil ihr nur euer visuelles Gedächtnis trainiert habt.

You have completely ignored your auditory and motor memory.

.....
Ihr habt euer auditives und motorisches Gedächtnis völlig vernachlässigt.

English vocabulary should never exist just as

.....
Englisches Vokabular sollte niemals nur als

text on a page.

.....
Text auf einer Seite existieren.

When you learn a new word or a sentence pattern, you must practice ondoku.

.....
Wenn ihr ein neues Wort oder ein Satzmuster lernt, müsst ihr Ondoku üben.

You must read the English text out loud repeatedly.

.....
Ihr müsst den englischen Text wiederholt laut lesen.

You are not just testing your memory.

.....
Ihr testet nicht nur euer Gedächtnis.

You are literally going to the gym for your face.

.....
Ihr geht buchstäblich ins Fitnessstudio für euer Gesicht.

You have muscles in your jaw, your lips, and your tongue.

.....
Ihr habt Muskeln in eurem Kiefer, euren Lippen und eurer Zunge.

These muscles are trained to speak your native language.

.....
Diese Muskeln sind darauf trainiert, eure Muttersprache zu sprechen.

They are not used to the physical shapes required for English pronunciation.

.....
Sie sind nicht an die körperlichen Formen gewöhnt, die für die englische Aussprache erforderlich sind.

By reading out loud,

.....
Indem ihr laut lest,

you mimic the rhythm and intonation of native speakers.

.....
ahmt ihr den Rhythmus und die Intonation von Muttersprachlern nach.

You train the physical muscles of your mouth.

Ihr trainiert die physischen Muskeln eures Mundes.

At the same time, you are training your auditory processing because you are hearing your own voice speak English.

Gleichzeitig trainiert ihr eure auditive Verarbeitung, weil ihr eure eigene Stimme Englisch sprechen hört.

This multi-sensory repetition is powerful.

Diese multisensorische Wiederholung ist mächtig.

When you combine sight, sound, and physical movement, the brain creates much stronger neural connections.

Wenn ihr Sicht, Klang und körperliche Bewegung kombiniert, schafft das Gehirn viel stärkere neuronale Verbindungen.

Recalling vocabulary becomes significantly faster than silent studying ever could be.

Das Abrufen von Vokabular wird deutlich schneller als stilles Lernen es je sein könnte.

So, close the grammar book, open your mouth, and start making noise.

Also, schließt das Grammatikbuch, öffnet euren Mund und fangt an, Lärm zu machen.

Part

Teil

4 Kaizen Continuous Small Improvements There is a famous story about a master swordsmith in Japan.

4 Kaizen – Kontinuierliche kleine Verbesserungen.

This man made the sharpest, most beautiful katana blades in the world.

Es gibt eine berühmte Geschichte über einen meisterhaften Schwertschmied in Japan.

A foreigner visited his workshop to discover his secret.

Ein Ausländer besuchte seine Werkstatt, um sein Geheimnis zu entdecken.

The foreigner expected to see magic techniques or extreme physical feats.

Der Ausländer erwartete, magische Techniken oder extreme körperliche Leistungen zu sehen.

Instead, he saw the master sit in quietly by the fire.

Stattdessen sah er den Meister ruhig am Feuer sitzen.

The master took a piece of hot steel.

Der Meister nahm ein Stück heißen Stahl.

He folded it.

Er faltete es.

He hammered it gently.

Er hämmerte es sanft.

He put it back in the

Er legte es wieder ins

fire.

Feuer.

He repeated this process.

Er wiederholte diesen Prozess.

He did not strike the metal with massive, violent force.

Er schlug nicht mit massiver, gewaltiger Kraft auf das Metall ein.

He used small, consistent, precise hits.

Er benutzte kleine, gleichmäßige, präzise Schläge.

The foreigner asked the master how he achieved such perfection.

Der Ausländer fragte den Meister, wie er solche Perfektion erreichte.

The master explained that the strength of the sword does not come from one giant hit.

Der Meister erklärte, dass die Stärke des Schwertes nicht von einem einzigen großen Schlag kommt.

It comes from folding the steel thousands of times.

Sie kommt vom tausendfachen Falten des Stahls.

Every single fold removes a tiny amount of weakness.

Jede einzelne Faltung beseitigt eine winzige Menge Schwäche.

Every single day of work adds a microscopic layer of strength.

Jeder einzelne Arbeitstag fügt eine mikroskopische Schicht Stärke hinzu.

This is the philosophy

Dies ist die Philosophie

of Kaizen.

des Kaizen.

Kaizen translates roughly to change for the better.

Kaizen bedeutet übersetzt ungefähr Veränderung zum Besseren.

It is the core philosophy behind Japan's greatest industries and arts.

Es ist die Kernphilosophie hinter Japans größten Industrien und Künsten.

Rather than attempting massive, sweeping transformations overnight, Kaizen focuses on something else.

Anstatt massive, weitreichende Transformationen über Nacht zu versuchen, konzentriert sich Kaizen auf etwas anderes.

It focuses on tiny, daily, incremental improvements.

Es konzentriert sich auf winzige, tägliche, schrittweise Verbesserungen.

Over time, these micro changes compound into massive results.

Im Laufe der Zeit summieren sich diese Mikro-Veränderungen zu massiven Ergebnissen.

Applying Kaizen is the most important favor you can do for your English.

Kaizen anzuwenden ist der wichtigste Gefallen, den ihr euch für euer Englisch tun könnt.

The biggest problem language learners face is burnout.

Das größte Problem, mit dem Sprachlernende konfrontiert sind, ist Burnout.

You get a sudden burst of motivation.

Ihr bekommt einen plötzlichen Motivationsschub.

You decide you

Ihr entscheidet euch,

are going to master English this year, so you sit down on a Sunday and study grammar for three hours straight.

.....
Englisch dieses Jahr zu beherrschen, also setzt ihr euch an einem Sonntag hin und lernt drei Stunden lang Grammatik am Stück.

You feel productive, but your brain is completely exhausted.

.....
Ihr fühlt euch produktiv, aber euer Gehirn ist völlig erschöpft.

By Tuesday, you are too tired to open the book.

.....
Bis Dienstag seid ihr zu müde, um das Buch zu öffnen.

By Friday, you have abandoned the habit entirely.

.....
Bis Freitag habt ihr die Gewohnheit ganz aufgegeben.

Kaizen offers a much healthier and more effective solution.

.....
Kaizen bietet eine viel gesündere und effektivere Lösung.

We must encourage you to build an environment of micro-learning.

.....
Wir müssen euch ermutigen, ein Umfeld des Mikro-Lernens aufzubauen.

You should study for just 15 to 20 minutes every single day.

.....
Ihr solltet jeden Tag nur 15 bis 20 Minuten lernen.

It

.....
Das

sounds too small to make a difference, but it is actually the secret to fluency.

.....
klingt zu klein, um einen Unterschied zu machen, aber es ist tatsächlich das Geheimnis der Sprachflüssigkeit.

You could learn just one new phrasal verb daily.

.....
Ihr könntet täglich nur ein neues Phrasal Verb lernen.

You could read exactly one page of an English book before bed.

.....
Ihr könntet vor dem Schlafengehen genau eine Seite eines englischen Buches lesen.

You could listen to half of a podcast episode while drinking your morning coffee.

.....
Ihr könntet beim Morgenkaffee die Hälfte einer Podcast-Episode hören.

The human brain retains information much better through consistent, daily spaced repetition.

Das menschliche Gehirn behält Informationen viel besser durch konsequente, tägliche verteilte Wiederholung.

It does not absorb information well through infrequent binge studying.

Es nimmt Informationen nicht gut auf durch seltenes intensives Lernen.

When you practice Kaizen, English stops feeling like

Wenn ihr Kaizen praktiziert, hört Englisch auf, sich wie

a giant mountain you have to climb.

ein riesiger Berg anzufühlen, den ihr erklimmen müsst.

It becomes just one single step you take every day.

Es wird zu einem einzigen Schritt, den ihr jeden Tag macht.

And before you know it, those tiny steps have carried you miles away from where you started.

Und bevor ihr es wisst, haben euch diese kleinen Schritte Kilometer weit von eurem Ausgangspunkt getragen.

Part 5 Shoushin – The Beginner's Mind During the Meiji era, a highly educated university professor visited a famous Zen master.

Teil 5 Shoushin – Der Geist des Anfängers.

The professor wanted to learn about Zen philosophy.

Der Professor wollte über Zen-Philosophie lernen.

However, as soon as he arrived, the professor started talking.

Sobald er jedoch ankam, begann der Professor zu reden.

He talked about his own theories.

Er sprach über seine eigenen Theorien.

talked about all the books he had read.

sprach über all die Bücher, die er gelesen hatte.

He tried to show the master how intelligent and advanced he was.

Er versuchte, dem Meister zu zeigen, wie intelligent und fortgeschritten er war.

The Zen master listened patiently.

Der Zen-Meister hörte geduldig zu.

Then the master began to serve tea.

Dann begann der Meister, Tee zu servieren.

He poured the hot tea into the professor's cup.

Er goss den heißen Tee in die Tasse des Professors.

The cup became full, but the master did not stop pouring.

Die Tasse wurde voll, aber der Meister hörte nicht auf zu gießen.

The tea spilled over the edges of the cup and onto the table.

Der Tee lief über die Ränder der Tasse auf den Tisch.

The professor jumped up in shock.

Der Professor sprang erschrocken auf.

He shouted that the cup was full and could

Er rief, dass die Tasse voll sei und

not hold anymore.

nichts mehr aufnehmen könne.

The Zen master smiled calmly.

Der Zen-Meister lächelte ruhig.

He said, You are exactly like this cup.

Er sagte: Du bist genau wie diese Tasse.

You are full of your own opinions and ideas.

Du bist voller deiner eigenen Meinungen und Ideen.

How can I show you Zen unless you first empty your cup?

Wie kann ich dir Zen zeigen, wenn du nicht zuerst deine Tasse leerst?

This beautiful story illustrates the concept of Shoushin.

Diese schöne Geschichte veranschaulicht das Konzept des Shoushin.

Shoushin means the beginner's mind.

.....
Shoushin bedeutet der Geist des Anfängers.

It means approaching a subject with a completely open and eager mind.

.....
Es bedeutet, ein Thema mit einem völlig offenen und wissbegierigen Verstand anzugehen.

You must do this even if you are already at an advanced level.

.....
Ihr müsst dies tun, auch wenn ihr bereits auf einem fortgeschrittenen Niveau seid.

It is about dropping your

.....
Es geht darum, euer

ego and your preconceived notions.

.....
Ego und eure vorgefassten Meinungen loszulassen.

Shoushin is the exact mindset you need to break through the intermediate plateau.

.....
Shoushin ist genau die Einstellung, die ihr braucht, um das Mittelstufenplateau zu durchbrechen.

Intermediate learners often hit a wall because they think they already know how English works.

.....
Fortgeschrittene Anfänger stoßen oft gegen eine Wand, weil sie denken, sie wüssten bereits, wie Englisch funktioniert.

You have studied the grammar rules for years.

.....
Ihr habt die Grammatikregeln jahrelang gelernt.

You have a solid vocabulary.

.....
Ihr habt einen soliden Wortschatz.

Because of this, your ego gets in the way of your learning.

.....
Deshalb stellt sich euer Ego eurem Lernen in den Weg.

You start trying to force English to behave exactly like your native language.

.....
Ihr fangt an zu versuchen, Englisch dazu zu bringen, sich genau wie eure Muttersprache zu verhalten.

When you encounter a strange pronunciation, you get frustrated.

.....
Wenn ihr auf eine seltsame Aussprache stoßt, werdet ihr frustriert.

When an idiom makes no logical sense, you argue with it.

Wenn ein Idiom keinen logischen Sinn ergibt, streitet ihr mit ihm.

You complain that English spelling is stupid.

Ihr beschwert euch, dass die englische Rechtschreibung dumm ist.

You resist the language.

Ihr widersteht der Sprache.

To truly advance, you must empty your cup.

Um wirklich voranzukommen, müsst ihr eure Tasse leeren.

You must teach yourself to absorb English like a child.

Ihr müsst euch beibringen, Englisch wie ein Kind aufzunehmen.

Children learn languages effortlessly because they have no ego.

Kinder lernen Sprachen mühelos, weil sie kein Ego haben.

They do not analyze why a word sounds a certain way.

Sie analysieren nicht, warum ein Wort auf eine bestimmte Weise klingt.

They just copy the sound.

Sie kopieren einfach den Klang.

If a pronunciation feels silly to you, do not fight it.

Wenn euch eine Aussprache albern vorkommt, kämpft nicht dagegen an.

If a grammar rule

Wenn eine Grammatikregel

seems completely illogical, do not overanalyze it or judge it.

völlig unlogisch erscheint, überanalysiert sie nicht und urteilt nicht darüber.

Accept it for what it is.

Nehmt sie so an, wie sie ist.

Shoushin allows you to absorb native accents and natural idioms without resistance.

Shoushin erlaubt euch, einheimische Akzente und natürliche Idiome ohne Widerstand aufzunehmen.

When you stop judging the language, your brain stops creating barriers.

Wenn ihr aufhört, die Sprache zu beurteilen, hört euer Gehirn auf, Barrieren zu schaffen.

You become like a sponge again, open to whatever the language wants to teach you.

Ihr werdet wieder wie ein Schwamm, offen für alles, was die Sprache euch lehren möchte.

Part 6 Tadoku The Art of Extensive Reading Imagine a traveler who needs to cross a massive, dense bamboo forest.

Teil 6 Tadoku – Die Kunst des extensiven Lesens.

This traveler wants to understand the

Dieser Reisende möchte den

forest perfectly.

Wald vollkommen verstehen.

So, he stops at the very first bamboo tree.

Also hält er am allerersten Bambusbaum an.

He takes out a magnifying glass and examines every single leaf.

Er nimmt eine Lupe heraus und untersucht jedes einzelne Blatt.

He writes down the exact dimensions of the tree trunk.

Er notiert die genauen Abmessungen des Baumstamms.

He spends an hour analyzing the roots.

Er verbringt eine Stunde damit, die Wurzeln zu analysieren.

Then, he takes one step forward and does the exact same thing to the next tree.

Dann macht er einen Schritt nach vorne und macht genau dasselbe mit dem nächsten Baum.

After three days, he is completely exhausted.

Nach drei Tagen ist er völlig erschöpft.

He has only moved ten meters into the forest.

.....
Er hat sich nur zehn Meter in den Wald vorgearbeitet.

He hates the forest now, and he gives up

.....
Er hasst den Wald jetzt und gibt auf

and goes home.

.....
und geht nach Hause.

Now, imagine a second traveler.

.....
Stell dir jetzt einen zweiten Reisenden vor.

This traveler walks quickly along the path.

.....
Dieser Reisende geht schnell auf dem Weg entlang.

He looks at the sunlight shining through the leaves.

.....
Er beobachtet das Sonnenlicht, das durch die Blätter scheint.

He feels the wind.

.....
Er spürt den Wind.

If he sees a strange plant, he glances at it.

.....
Wenn er eine seltsame Pflanze sieht, wirft er einen kurzen Blick darauf.

But he keeps walking.

.....
Aber er geht weiter.

He flows through the environment.

.....
Er fließt durch die Umgebung.

By the end of the day, he has crossed the entire forest.

.....
Am Ende des Tages hat er den gesamten Wald durchquert.

He enjoyed the journey, and he has a true understanding of what the forest feels like.

.....
Er genoss die Reise und hat ein echtes Gefühl dafür, wie sich der Wald anfühlt.

The first traveler represents traditional,

.....
Der erste Reisende stellt das traditionelle,

intensive studying.

.....
intensive Lernen dar.

The second traveler represents Tadoku.

.....
Der zweite Reisende stellt Tadoku dar.

Tadoku translates directly to reading a lot.

.....
Tadoku bedeutet direkt übersetzt: viel lesen.

It is a wildly popular language learning movement in Japan.

.....
Es ist eine äußerst beliebte Sprachlernbewegung in Japan.

Unlike traditional studying, where you analyze every sentence, Tadoku is about volume and enjoyment.

.....
Im Gegensatz zum traditionellen Lernen, bei dem jeder Satz analysiert wird, dreht sich bei Tadoku alles um Volumen und Freude.

Let us look at how you can use Tadoku to revolutionize your reading skills.

.....
Schauen wir uns an, wie du Tadoku einsetzen kannst, um deine Lesefähigkeiten zu revolutionieren.

When most English learners try to read, they attempt intensive reading.

.....
Wenn die meisten Englischlernenden versuchen zu lesen, betreiben sie intensives Lesen.

They pick up a complex novel or a complicated newspaper article.

.....
Sie nehmen einen komplexen Roman oder einen komplizierten Zeitungsartikel zur Hand.

They read one paragraph and stop

.....
Sie lesen einen Absatz und halten

15 times to look up words in the dictionary.

.....
15 Mal an, um Wörter im Wörterbuch nachzuschlagen.

It becomes exhausting homework.

.....
Es wird zu erschöpfenden Hausaufgaben.

It breaks their flow state, and they usually quit after just one page.

.....
Es unterbricht ihren Flusszustand, und sie hören meistens nach nur einer Seite auf.

We want you to use the Tadoku method instead.

Wir möchten, dass du stattdessen die Tadoku-Methode verwendest.

Tadoku is governed by four strict golden rules.

Tadoku wird von vier strengen goldenen Regeln geleitet.

Rule number one, start with very easy materials.

Regel eins: Beginne mit sehr einfachem Material.

Rule number two, read without a dictionary.

Regel zwei: Lies ohne Wörterbuch.

Rule number three, skip over words you do not understand.

Regel drei: Überspringe Wörter, die du nicht verstehst.

Rule number four, stop reading if it gets boring or too difficult,

Regel vier: Hör auf zu lesen, wenn es langweilig oder zu schwierig wird,

and pick a new book.

und wähle ein neues Buch.

You should be reading graded readers, young adult fiction, or even comic books.

Du solltest gestufte Lesebücher, Jugendliteratur oder sogar Comics lesen.

You should choose books where you already understand 90% of the words.

Wähle Bücher, bei denen du bereits 90% der Wörter verstehst.

By skipping the dictionary, you train your brain to guess the unknown words from context.

Indem du das Wörterbuch weglässt, trainierst du dein Gehirn, unbekannte Wörter aus dem Kontext zu erraten.

Because you are reading high volumes of easy English, you will encounter the most common vocabulary repeatedly.

Weil du große Mengen leichtes Englisch liest, wirst du dem häufigsten Wortschatz immer wieder begegnen.

You will see the grammatical kata we talked about earlier over and over again.

Du wirst die grammatikalischen Kata, über die wir früher gesprochen haben, immer wieder sehen.

This naturally hardwires the

.....
Dies verdrahtet den

vocabulary into your memory without ever using a single flashcard.

.....
Wortschatz natürlich in deinem Gedächtnis, ohne jemals eine einzige Lernkarte zu benutzen.

You will start reading for pleasure, not for punishment.

.....
Du wirst anfangen, zum Vergnügen zu lesen, nicht als Strafe.

We are back.

.....
Wir sind zurück.

Julia, these five concepts really change the entire perspective on language learning.

.....
Julia, diese fünf Konzepte ändern wirklich die gesamte Perspektive auf das Sprachenlernen.

They absolutely do, Martin.

.....
Absolut, Martin.

We covered a lot of ground today, so let us do a quick recap for our friends listening.

.....
First, we talked about kata.

.....
Wir haben heute viel abgedeckt, also lass uns eine kurze Zusammenfassung für unsere Freunde machen.

Stop memorizing single words and start learning language in chunks or patterns.

.....
Erstens haben wir über Kata gesprochen: Hör auf, einzelne Wörter auswendig zu lernen, und fang an, Sprache in Chunks oder Mustern zu lernen.

Second, we explored on doku.

.....
Zweitens haben wir On Doku erkundet.

You have

.....
Du hast

to read out loud to train your physical muscles and build auditory memory.

.....
laut lesen müssen, um deine körperlichen Muskeln zu trainieren und das auditorische Gedächtnis aufzubauen.

Third, we learned about kaizen.

.....

Forget the three-hour weekend study sessions.

.....

Drittens lernten wir über Kaizen: Vergiss die dreistündigen Wochenend-Lernsitzungen; verpflichte dich zu 15 Minuten Englisch jeden Tag.

Commit to 15 minutes of English every single day.

.....

Fourth was shoshin, the beginner's mind.

.....

Viertens war Shoshin, der Geist des Anfängers: Lass dein Ego los, hör auf, die Sprache zu beurteilen, und absorbiere sie wie ein Kind.

Let go of your ego, stop judging the language, and absorb it like a child.

.....

And finally, we discussed tadoku.

.....

Und schließlich haben wir Tadoku besprochen: Lies eine riesige Menge leichtes Material, wirf das Wörterbuch weg und genieße einfach den Fluss.

Read a massive amount of easy material, throw away the dictionary, and just enjoy the flow.

.....

Martin, what I love most

.....

Martin, was mir an diesen Techniken am meisten gefällt,

about these techniques is that they are deeply human.

.....

ist, dass sie zutiefst menschlich sind.

They respect how our brains and bodies actually work.

.....

Sie respektieren, wie unsere Gehirne und Körper tatsächlich funktionieren.

Exactly.

.....

Genau.

They remove the artificial stress of the classroom.

.....

Sie beseitigen den künstlichen Stress des Klassenzimmers.

They remind us that learning English is not an academic test.

.....

Sie erinnern uns daran, dass Englischlernen kein akademischer Test ist.

It is a physical habit, a mental mindset, and a lifelong journey.

.....
Es ist eine körperliche Gewohnheit, eine geistige Einstellung und eine lebenslange Reise.

Remember, you do not have to apply all five of these today.

.....
Denk daran: Du musst heute nicht alle fünf Techniken anwenden.

Just pick one.

.....
Wähle eine aus.

Maybe tomorrow morning you practice kaizen and just listen to English for 15 minutes.

.....
Vielleicht übst du morgen früh Kaizen und hörst einfach 15 Minuten lang Englisch.

Or

.....
Oder

maybe you practice on doku and read your emails out loud.

.....
vielleicht übst du On Doku und liest deine E-Mails laut vor.

Whatever you choose, approach it with shoshin.

.....
Was auch immer du wählst, gehe es mit Shoshin an.

Keep your mind open, keep your cup empty, and keep moving forward.

.....
Halte deinen Geist offen, halte deine Tasse leer und mach weiter vorwärts.

Thank you for spending your time with us today.

.....
Danke, dass du heute deine Zeit mit uns verbracht hast.

We will see you in the next episode.

.....
Wir werden uns in der nächsten Episode sehen.

Sayonara.

.....
Sayonara.