

TRANSCRIPT · EPISODE 68

Do You Really Understand What You Desire

Line-by-line · English + Deutsch

299 lines

Your English Toolbox

Have you ever reached a goal you worked on for years only to feel empty the very next day?

Hast du jemals ein Ziel erreicht, an dem du jahrelang gearbeitet hast, nur um am nächsten Tag leer zu fühlen?

It's a strange feeling, isn't it?

Es ist ein seltsames Gefühl, nicht wahr?

It's like climbing a mountain, reaching the top, and realizing you forgot why you wanted to be there in the first place.

Es ist, als würde man einen Berg besteigen, den Gipfel erreichen und dann feststellen, dass man vergessen hat, warum man überhaupt dort sein wollte.

Many of our listeners tell us they feel this success hangover with their English journey, too.

Viele unserer Zuhörer erzählen uns, dass sie dieses Erfolgstief auch auf ihrer Englischreise erleben.

Exactly.

Genau.

They hit a level, maybe B2, and suddenly the hunger is gone.

Sie erreichen ein Niveau, vielleicht B2, und plötzlich ist der Hunger verschwunden.

But today, we're not

Aber heute sprechen wir nicht

just talking about English.

nur über Englisch.

We're talking about the engine behind everything we do, our desire.

Wir sprechen über den Motor hinter allem, was wir tun, unser Verlangen.

Welcome to your English toolbox.

Willkommen in deinem Englisch-Toolbox.

I'm Martin.

Ich bin Martin.

And I'm Julia.

Und ich bin Julia.

Today, we're looking at what J.

Heute schauen wir uns an, was J.

Stringer calls the architecture of desire.

Stringer die Architektur des Verlangens nennt.

This is a deep dive into why we want what we want and why sometimes our own desires feel like a mystery to us.

Dies ist ein tiefer Einblick, warum wir wollen, was wir wollen und warum manchmal unsere eigenen Wünsche wie ein Rätsel erscheinen.

We'll explore why understanding your deeper why is the ultimate productivity tool.

Wir werden erkunden, warum das Verständnis deines tieferen Warum das ultimative Produktivitätswerkzeug ist.

And we'll do it using clear, natural

Und wir werden es mit klarem, natürlichem

English so you can build your vocabulary while you build a better life.

Englisch tun, damit du deinen Wortschatz erweitern kannst, während du ein besseres Leben aufbaust.

Julia, let's start with why that success hangover happens.

Julia, lass uns damit beginnen, warum dieses Erfolgstief passiert.

J.

J.

Stringer suggests we often treat our goals like a cure.

Stringer schlägt vor, dass wir unsere Ziele oft wie eine Heilung behandeln.

Like a medicine for the soul?

Wie eine Medizin für die Seele?

That's a very relatable way to put it.

Das ist eine sehr nachvollziehbare Art, es auszudrücken.

Yes, we think if I reach this level of English, my social anxiety will be cured.

Ja, wir denken, wenn ich dieses Englischniveau erreiche, wird meine soziale Angst geheilt sein.

Or if I get this promotion, my feeling of being invisible will be cured.

Oder wenn ich diese Beförderung bekomme, wird mein Gefühl, unsichtbar zu sein, geheilt sein.

But the goal

Aber das Ziel

is just a landmark, Martin.

ist nur ein Wegweiser, Martin.

It's a sign on the road.

Es ist ein Schild am Weg.

It isn't a doctor.

Es ist kein Arzt.

It can't heal a wound from the inside.

Es kann eine Wunde von innen nicht heilen.

That is why we feel the false horizon.

Deshalb fühlen wir den falschen Horizont.

You know that feeling when you're hiking and you think you see the top of the hill?

Kennst du dieses Gefühl, wenn du wanderst und denkst, du siehst den Gipfel des Hügels?

Oh, I know it well.

Oh, ich kenne es gut.

Your heart jumps, you push yourself to reach that line, and then you get there and see another higher peak behind it.

Dein Herz springt, du drängst dich, diese Linie zu erreichen, und dann bist du dort und siehst einen anderen höheren Gipfel dahinter.

Exactly.

Genau.

That's the neurochemistry of

Das ist die Neurochemie von

dopamine.

Dopamin.

Our brain gives us a little reward for reaching the goal, but it immediately points to the next horizon.

Unser Gehirn gibt uns eine kleine Belohnung für das Erreichen des Ziels, aber es zeigt sofort auf den nächsten Horizont.

This is why we are always doing, but never arriving.

Deshalb tun wir immer, aber kommen nie an.

We are treating our lives like a broken patient that needs constant fixing.

Wir behandeln unser Leben wie einen gebrochenen Patienten, der ständig repariert werden muss.

Stringer invites us to stop trying to cure ourselves with goals and start understanding the architecture of why we chose those goals in the first place.

Stringer lädt uns ein, aufzuhören, zu versuchen, uns mit Zielen zu heilen, und zu beginnen, die Architektur zu verstehen, warum wir diese Ziele überhaupt gewählt haben.

To do that, we have to listen to the three voices

Um das zu tun, müssen wir den drei Stimmen

of desire.

des Verlangens zuhören.

The first voice is the impulsive voice.

Die erste Stimme ist die impulsive Stimme.

This is the child inside us that wants the chocolate cake, the Netflix binge, or the instant gratification.

.....
Das ist das Kind in uns, das den Schokoladenkuchen, das Netflix-Binge oder die sofortige Befriedigung will.

I know that voice very well.

.....
Ich kenne diese Stimme sehr gut.

It's loud, it's urgent, and it usually appears when I'm feeling stressed or lonely.

.....
Sie ist laut, sie ist dringend, und sie taucht normalerweise auf, wenn ich gestresst oder einsam bin.

Right.

.....
Richtig.

It's an escape.

.....
Es ist eine Flucht.

Then there is the social voice.

.....
Dann gibt es die soziale Stimme.

This is the architecture built by other people, our parents, our boss, or social media.

.....
Das ist die Architektur, die von anderen Menschen, unseren Eltern, unserem Chef oder sozialen Medien aufgebaut wurde.

This is the voice that says, you should

.....
Das ist die Stimme, die sagt, du solltest

want a big house, or you should speak English without an accent because that looks more professional.

.....
ein großes Haus wollen, oder du solltest Englisch ohne Akzent sprechen, weil das professioneller aussieht.

It's a borrowed desire.

.....
Es ist ein geliehener Wunsch.

It isn't yours, but you've lived in it for so long you think it belongs to you.

.....
Es gehört nicht dir, aber du hast so lange darin gelebt, dass du denkst, es gehört dir.

It feels heavy because it's a performance.

.....
Es fühlt sich schwer an, weil es eine Leistung ist.

And the third voice, the one we usually find hardest to hear?

.....
Und die dritte Stimme, die wir normalerweise am schwersten hören können?

That's the voice.

.....
Das ist die Stimme.

The voice of the soul.

.....
Die Stimme der Seele.

This one doesn't scream or demand.

.....
Diese schreit nicht oder fordert.

It's a map, not a megaphone.

.....
Es ist eine Karte, kein Megafon.

But it's so

.....
Aber es ist so

hard to hear the soul when the social voice is telling you to work harder and the impulsive voice is telling you to hide from your problems.

.....
schwierig, die Seele zu hören, wenn die soziale Stimme dir sagt, du sollst härter arbeiten, und die impulsive Stimme dir sagt, du sollst dich vor deinen Problemen verstecken.

This is where we build the architecture of fantasy.

.....
Hier bauen wir die Architektur der Fantasie auf.

We create mental movies of a future where we are finally perfect, just to escape the discomfort of today.

.....
Wir kreieren mentale Filme einer Zukunft, in der wir endlich perfekt sind, nur um dem Unbehagen von heute zu entkommen.

We spend so much time in the fantasy of being a fluent polyglot that we actually forget to enjoy the reality of the conversation we

.....
Wir verbringen so viel Zeit in der Fantasie, ein fließender Polyglott zu sein, dass wir tatsächlich vergessen, die Realität des Gesprächs zu genießen, das wir

are having right now.

gerade jetzt führen.

Fantasy is a drug, Julia.

Fantasie ist eine Droge, Julia.

It numbs the pain of feeling not enough.

Sie betäubt den Schmerz, nicht genug zu sein.

But like any drug, the crash is inevitable when you realize the fantasy isn't real.

Aber wie bei jeder Droge ist der Absturz unvermeidlich, wenn du realisierst, dass die Fantasie nicht real ist.

So the goal isn't to live in the fantasy, but to decode it.

Das Ziel ist also nicht, in der Fantasie zu leben, sondern sie zu entschlüsseln.

What is the fantasy trying to us about what we truly need?

Was versucht die Fantasie uns zu sagen, was wir wirklich brauchen?

If your fantasy is being a famous speaker, maybe you don't actually need the fame.

Wenn deine Fantasie darin besteht, ein berühmter Redner zu sein, brauchst du vielleicht nicht wirklich den Ruhm.

Maybe you just need to feel that your

Vielleicht musst du nur fühlen, dass deine

thoughts have value.

Gedanken wertvoll sind.

That is a much smaller, much more reachable goal.

Das ist ein viel kleineres, viel erreichbares Ziel.

You can find value in one conversation today without needing a million followers.

Du kannst heute in einem Gespräch Wert finden, ohne eine Million Follower zu brauchen.

Exactly.

Genau.

It's about finding the authentic need hidden behind the social craving.

.....
Es geht darum, das authentische Bedürfnis zu finden, das hinter dem sozialen Verlangen verborgen ist.

In the next part, we're going to look at where these blueprints come from and how we often inherit them from ghosts in our past.

.....
Im nächsten Teil werden wir uns ansehen, woher diese Blaupausen kommen und wie wir sie oft von Geistern aus unserer Vergangenheit erben.

Julia, have you ever looked at your life and realized you are living in a house that someone

.....
Julia, hast du jemals auf dein Leben geschaut und festgestellt, dass du in einem Haus lebst, das jemand

else designed?

.....
anders entworfen hat?

Someone who isn't even you?

.....
Jemand, der nicht einmal du bist?

That's a strange image, Martin.

.....
Das ist ein seltsames Bild, Martin.

But yes, I think I have.

.....
Aber ja, ich glaube, ich habe.

I realized recently that my obsession with being productive wasn't actually my own goal.

.....
Ich habe kürzlich erkannt, dass meine Besessenheit, produktiv zu sein, nicht wirklich mein eigenes Ziel war.

It was my mother's fear of being seen as lazy.

.....
Es war die Angst meiner Mutter, als faul angesehen zu werden.

That is exactly what J.

.....
Das ist genau das, was J.

Stringer calls the inheritance of desire.

.....
Stringer die Vererbung des Verlangens nennt.

We don't just inherit our eye color or our height from our family.

Wir erben nicht nur unsere Augenfarbe oder unsere Größe von unserer Familie.

We inherit their unfulfilled dreams and their rigid fears.

Wir erben ihre unerfüllten Träume und ihre starren Ängste.

It's like being born into

Es ist, als würde man in

a room with no windows and you never think to ask why it's so dark because that's just how the house was built before you arrived.

einem Raum ohne Fenster geboren werden, und man denkt nie daran zu fragen, warum es so dunkel ist, weil das einfach so war, wie das Haus gebaut wurde, bevor du angekommen bist.

And if your parents were always worried about money, you might grow up an intense desire for a high-status job, even if that job makes you miserable.

Und wenn deine Eltern immer besorgt über Geld waren, könntest du mit einem intensiven Verlangen nach einem hochrangigen Job aufwachsen, selbst wenn dich dieser Job unglücklich macht.

You aren't chasing the job because you love the work.

Du jagst den Job nicht, weil du die Arbeit liebst.

You're chasing the job to fix a ghost's anxiety from 30 years ago.

Du jagst den Job, um die Angst eines Geistes von vor 30 Jahren zu beheben.

That is the ghost

Das ist der Geist

in the architecture.

in der Architektur.

We are using our adult energy to solve childhood problems that don't belong to us anymore.

Wir verwenden unsere erwachsene Energie, um Kindheitsprobleme zu lösen, die nicht mehr zu uns gehören.

But it's hard to stop, isn't it?

Aber es ist schwer, aufzuhören, nicht wahr?

Because we feel like we are betraying our family if we change the blueprints.

.....
Weil wir das Gefühl haben, wir verraten unsere Familie, wenn wir die Blaupausen ändern.

Exactly, and that brings us to the architecture of shame.

.....
Genau, und das bringt uns zur Architektur der Scham.

Shame is the blindfold of the soul, Julia.

.....
Scham ist die Augenbinde der Seele, Julia.

Shame tells us that if we look too closely at what we truly want, we'll find something bad or broken.

.....
Scham sagt uns, dass wir, wenn wir zu genau darauf schauen, was wir wirklich wollen, etwas Schlechtes oder Kaputtes finden werden.

So we

.....
Also

hide our true desires in the basement of our personality.

.....
verstecken wir unsere wahren Wünsche im Keller unserer Persönlichkeit.

We lock the door and we pretend that part of us doesn't exist.

.....
Wir schließen die Tür ab und tun so, als würde dieser Teil von uns nicht existieren.

This is the betrayal of the self.

.....
Das ist der Verrat an sich selbst.

We choose to be a good version of what others want, but we leave our true self in the dark.

.....
Wir entscheiden uns, eine gute Version von dem zu sein, was andere wollen, aber wir lassen unser wahres Selbst im Dunkeln.

But here is the psychological truth.

.....
Aber hier ist die psychologische Wahrheit.

When you lock a desire in the basement, it doesn't die.

.....
Wenn du einen Wunsch im Keller einsperrst, stirbt er nicht.

It just gets louder.

.....
Er wird nur lauter.

It starts to bang on the pipes of your

.....
Er beginnt, an den Rohren deines

life.

.....
Lebens zu klopfen.

Is that why some people have sudden, strange outbursts of anger?

.....
Ist das der Grund, warum manche Menschen plötzliche, seltsame Wutausbrüche haben?

Or why they suddenly quit their jobs without a plan?

.....
Oder warum sie plötzlich ohne Plan ihren Job kündigen?

Yes, it's the authentic voice trying to break through the floorboards.

.....
Ja, es ist die authentische Stimme, die versucht, durch die Dielen zu brechen.

The more we suppress ourselves, the more distorted our desires become.

.....
Je mehr wir uns unterdrücken, desto verzerrter werden unsere Wünsche.

It's like a river that you try to block with a wall.

.....
Es ist wie ein Fluss, den du mit einer Mauer zu blockieren versuchst.

Eventually the water will find a way out, often through a flood.

.....
Irgendwann wird das Wasser einen Ausweg finden, oft durch eine Flut.

So to remodel our life, we have to go down into the

.....
Um unser Leben umzugestalten, müssen wir mit einer Taschenlampe in den

basement with a flashlight and look at what we've hidden.

.....
Keller gehen und uns ansehen, was wir versteckt haben.

But most of us don't want to go into the basement, so we use the numbing paradox.

.....
Aber die meisten von uns wollen nicht in den Keller gehen, also verwenden wir das betäubende Paradoxon.

Numbing.

.....
Betäuben.

That means to make something lose its feeling, like when a dentist gives you an injection.

.....
Das bedeutet, etwas das Gefühl zu nehmen, wie wenn ein Zahnarzt dir eine Spritze gibt.

Exactly.

Genau.

We use doing as a drug.

Wir verwenden das Tun als Droge.

We stay so busy, so productive, and so efficient that we don't have to feel the basement banging on the pipes.

Wir bleiben so beschäftigt, so produktiv und so effizient, dass wir nicht das Gefühl haben müssen, wie das Klopfen im Keller an den Rohren.

Stringer says that when we numb bad desires,

Stringer sagt, dass wir, wenn wir schlechte Wünsche betäuben,

like our loneliness or our fear, we accidentally numb our good desires too.

wie unsere Einsamkeit oder unsere Angst, versehentlich auch unsere guten Wünsche betäuben.

This is the paradox.

Das ist das Paradoxon.

You can't selectively numb emotions.

Du kannst Emotionen nicht selektiv betäuben.

If you turn down the volume on your sadness, you turn down the volume on your creativity too.

Wenn du die Lautstärke deiner Traurigkeit drosselst, drosselst du auch die Lautstärke deiner Kreativität.

That's why so many high achievers feel flat.

Deshalb fühlen sich so viele Hochleister flach an.

They are successful, but they can't feel the sun on their face.

Sie sind erfolgreich, aber sie können die Sonne nicht auf ihrem Gesicht spüren.

Their architecture is soundproof, but it's also joyproof.

Ihre Architektur ist schalldicht, aber sie ist auch freudelos.

We use our phones, our to-do lists, and even our English vocabulary

Wir verwenden unsere Telefone, unsere To-Do-Listen und sogar unsere Englisch-Vokabel
exercises to avoid being still.

übungen, um zu vermeiden, still zu sein.

Because in the stillness, the smoke of our desire becomes visible, and we are afraid of the
fire.

Denn in der Stille wird der Rauch unseres Verlangens sichtbar, und wir haben Angst vor dem
Feuer.

But the fire is where the energy is.

Aber das Feuer ist der Ort, an dem die Energie ist.

If you want to be fluent, if you want to be a leader, you need that internal heat.

Wenn du fließend sein willst, wenn du ein Führer sein willst, brauchst du diese innere Hitze.

So the cost of doing is actually the loss of our own vitality.

Also ist die Kosten des Tuns tatsächlich der Verlust unserer eigenen Vitalität.

We are working hard, but we aren't alive while we do it.

Wir arbeiten hart, aber wir sind nicht lebendig, während wir es tun.

So, Martin, how do we find

Also, Martin, wie finden wir

our way back?

unseren Weg zurück?

If our mind is full of social voices and inherited blueprints, who can we trust?

Wenn unser Geist voller sozialer Stimmen und vererbter Blaupausen ist, wem können wir
vertrauen?

Stringer says we must trust the body as the blueprint.

Stringer sagt, wir müssen dem Körper als Blaupause vertrauen.

The mind is a great liar, Julia, but the body is an honest witness.

Der Geist ist ein großartiger Lügner, Julia, aber der Körper ist ein ehrlicher Zeuge.

I've noticed this.

Ich habe das bemerkt.

When I'm doing something because I should, my shoulders are always up at my ears.

Wenn ich etwas tue, weil ich sollte, sind meine Schultern immer bis zu meinen Ohren hochgezogen.

I feel like I'm carrying a heavy backpack.

Ich fühle mich, als würde ich einen schweren Rucksack tragen.

That is a social voice desire.

Das ist ein Wunsch der sozialen Stimme.

It feels like a burden.

Es fühlt sich wie eine Last an.

Your

Dein

body is telling you, this isn't yours.

Körper sagt dir, das gehört nicht dir.

This is a borrowed blueprint.

Das ist eine geliehene Blaupause.

But when I'm doing something authentic, even if it's very difficult, my chest feels expansive.

Aber wenn ich etwas Authentisches tue, selbst wenn es sehr schwierig ist, fühlt sich meine Brust weit an.

I feel like I can breathe deeper.

Ich habe das Gefühl, ich kann tiefer atmen.

That expansive feeling is the soul saying, yes, this is a room we were meant to live in.

Dieses weite Gefühl ist die Seele, die sagt, ja, das ist ein Raum, in dem wir leben sollten.

We need to develop a vocabulary of longing to describe these physical sensations.

Wir müssen einen Wortschatz des Verlangens entwickeln, um diese körperlichen Empfindungen zu beschreiben.

We shouldn't just say, I want.

Wir sollten nicht einfach sagen, ich will.

We should use words like yearning or ache.

Wir sollten Wörter wie Sehnsucht oder Schmerz verwenden.

An

Ein

ache is a physical reminder that a part of you is missing.

Schmerz ist eine körperliche Erinnerung, dass ein Teil von dir fehlt.

And yearning is a holy word.

Und Sehnsucht ist ein heiliges Wort.

It's a deep, long-distance desire for something beautiful.

Es ist ein tiefes, langes Verlangen nach etwas Schöнем.

It's not a craving for a cookie.

Es ist kein Verlangen nach einem Keks.

It's a craving for a meaningful life.

Es ist ein Verlangen nach einem sinnvollen Leben.

When you feel a yearning for a new language, for example, it's not just about grammar.

Wenn du zum Beispiel eine Sehnsucht nach einer neuen Sprache fühlst, geht es nicht nur um Grammatik.

It's a yearning for a wider world.

Es ist eine Sehnsucht nach einer weiteren Welt.

If you listen to the body, you can distinguish between an impulsive voice, which feels like a

Wenn du auf den Körper hörst, kannst du zwischen einer impulsiven Stimme unterscheiden, die sich wie ein

scratch you need to itch, and an authentic voice, which feels like a pull toward a horizon.

Juckreiz anfühlt, den du kratzen musst, und einer authentischen Stimme, die sich wie ein Zug zu einem Horizont anfühlt.

But to hear that pull, we have to pay the cost of being.

.....
Aber um diesen Zug zu hören, müssen wir die Kosten des Seins bezahlen.

We have to be willing to be still and feel the discomfort of the basement.

.....
Wir müssen bereit sein, still zu sein und das Unbehagen des Kellers zu fühlen.

Most of us are terrified of being bored or being quiet because that's when the architecture of shame starts talking.

.....
Die meisten von uns haben Angst, gelangweilt oder still zu sein, denn dann beginnt die Architektur der Scham zu sprechen.

It says, you're wasting time.

.....
Sie sagt, du verschwendest Zeit.

You're not good enough.

.....
Du bist nicht gut genug.

Why aren't you working?

.....
Warum arbeitest du nicht?

But if

.....
Aber wenn

you stay in the room with that voice, eventually it runs out of things to say.

.....
du im Raum mit dieser Stimme bleibst, läuft sie irgendwann aus Dingen, die sie sagen kann.

And underneath it, you find the real blueprint.

.....
Und darunter findest du den echten Bauplan.

It's like waiting for the mud in a lake to settle.

.....
Es ist wie das Warten, bis der Schlamm in einem See sich setzt.

Only then can you see the fish at the bottom.

.....
Erst dann kannst du die Fische am Grund sehen.

This is the most productive thing you can do for your personal development.

.....
Das ist das Produktivste, was du für deine persönliche Entwicklung tun kannst.

Stop building for five minutes and just look at the foundation.

Hör fünf Minuten lang auf zu bauen und schau dir einfach das Fundament an.

Are you learning English to prove you are smart to someone

Lernst du Englisch, um jemandem zu beweisen, dass du klug bist,

who isn't even in the room?

der nicht einmal im Raum ist?

Or are you learning because your soul yearns to hear the stories of people on the other side of the planet?

Oder lernst du, weil deine Seele sich danach sehnt, die Geschichten von Menschen auf der anderen Seite der Welt zu hören?

One is a wall.

Eines ist eine Mauer.

The other is a bridge.

Das andere ist eine Brücke.

Your body knows which one is which.

Dein Körper weiß, welches welches ist.

Listen to your breath.

Hör auf deinen Atem.

Listen to your heart rate.

Hör auf deinen Herzschlag.

Your body is the architect's assistant and it has the original plans.

Dein Körper ist der Assistent des Architekten und hat die Originalpläne.

In our final part, we're going to talk about the sacredness of failure and what happens

In unserem letzten Teil sprechen wir über die Heiligkeit des Scheiterns und was passiert,

when the whole building falls down.

wenn das ganze Gebäude zusammenbricht.

Because sometimes, Julia, the best thing that can happen to a bad house is a storm that shows you it needs to be rebuilt.

.....
Denn manchmal, Julia, ist das Beste, was einem schlechten Haus passieren kann, ein Sturm, der dir zeigt, dass es neu gebaut werden muss.

I'm looking forward to that.

.....
Ich freue mich darauf.

It sounds like hope, even in the ruins.

.....
Es klingt nach Hoffnung, selbst in den Ruinen.

It is hope because you are not the building.

.....
Es ist Hoffnung, denn du bist nicht das Gebäude.

You are the architect.

.....
Du bist der Architekt.

Julia, let's talk about a feeling that most of us try to hide because it feels a bit ugly or small inside.

.....
Julia, lass uns über ein Gefühl sprechen, das die meisten von uns zu verbergen versuchen, weil es sich ein bisschen hässlich oder klein anfühlt.

I know

.....
Ich weiß

exactly which one you mean, Martin.

.....
genau, welches du meinst, Martin.

It's that little green monster we call envy.

.....
Es ist dieses kleine grüne Monster, das wir Neid nennen.

We usually feel a deep sense of shame when we feel envious of someone else, don't we?

.....
Wir fühlen normalerweise ein tiefes Schamgefühl, wenn wir jemand anderen beneiden, oder?

We try to push it down and pretend it isn't there because we think it us look petty or competitive.

.....
Wir versuchen, es zu unterdrücken und vorzugeben, dass es nicht da ist, weil wir denken, es lässt uns kleinlich oder wettbewerbsorientiert aussehen.

But J.

.....
Aber J.

Stringer has a completely different perspective on this specific emotion.

.....
Stringer hat eine ganz andere Perspektive auf dieses spezifische Gefühl.

He says that in the architecture of desire, envy is actually one of your most valuable diagnostic

.....
Er sagt, dass Neid in der Architektur des Verlangens tatsächlich eines deiner wertvollsten diagnostischen

tools.

.....
Werkzeuge ist.

That's a radical way to look at a feeling we normally try to delete.

.....
Das ist eine radikale Sichtweise auf ein Gefühl, das wir normalerweise zu löschen versuchen.

Think of envy as a high-resolution map of your own unlived potential.

.....
Betrachte Neid als eine hochauflösende Karte deines eigenen ungelebten Potenzials.

So, if I feel a sharp pain of envy when I see a colleague speaking with incredible confidence in a meeting, what is that map showing me?

.....
Wenn ich also einen scharfen Schmerz des Neids empfinde, wenn ich einen Kollegen in einem Meeting mit unglaublichem Selbstbewusstsein sprechen sehe, was zeigt mir diese Karte?

It is showing you a room in your own house that you haven't given yourself permission to open yet.

.....
Es zeigt dir ein Zimmer in deinem eigenen Haus, das du dir noch nicht erlaubt hast zu öffnen.

It's saying that I have that capacity

.....
Es sagt, dass ich auch das Potenzial habe

for confidence too, but it's currently covered in dust and old boxes in my basement.

.....
für Selbstbewusstsein, aber es ist derzeit mit Staub und alten Kartons in meinem Keller bedeckt.

Exactly.

.....
Genau.

Envy points directly to the parts of your soul that are tired of being suppressed.

Neid weist direkt auf die Teile deiner Seele hin, die es leid sind, unterdrückt zu werden.

Instead of resenting the other person for their success, we should actually be grateful for them.

Anstatt der anderen Person für ihren Erfolg zu grollen, sollten wir ihr tatsächlich dankbar sein.

They are acting as a flashlight, showing us what is actually possible for our own architecture if we are willing to build it.

Sie fungieren als Taschenlampe und zeigen uns, was tatsächlich für unsere eigene Architektur möglich ist, wenn wir bereit sind, sie zu bauen.

This requires a very different way of talking to ourselves,

Das erfordert eine ganz andere Art, mit uns selbst zu sprechen,

doesn't it?

nicht wahr?

It requires a more humane vocabulary of longing.

Es erfordert einen menschlicheren Wortschatz des Verlangens.

We often use very shallow words like cravings or wants to describe our internal movements, but Stringer prefers deeper, almost sacred terms like yearning or ache.

Wir verwenden oft sehr oberflächliche Wörter wie Gelüste oder Wünsche, um unsere inneren Bewegungen zu beschreiben, aber Stringer bevorzugt tiefere, fast heilige Begriffe wie Sehnsucht oder Schmerz.

Yearning feels so much more meaningful than just wanting a new gadget or a higher salary.

Sehnsucht fühlt sich so viel bedeutungsvoller an als nur einen neuen Gadget oder ein höheres Gehalt zu wollen.

A yearning is a deep soul-level desire for something beautiful like connection, self-expression or freedom.

Eine Sehnsucht ist ein tiefes seelisches Verlangen nach etwas Schönerem wie Verbindung, Selbstaussdruck oder Freiheit.

And an ache is a physical reminder in the body that a vital

Und ein Schmerz ist eine körperliche Erinnerung im Körper, dass ein wichtiger

part of us is currently missing from our daily life.

.....
Teil von uns derzeit aus unserem täglichen Leben fehlt.

If you feel an ache when you see someone traveling and using their English fluently, don't just ignore it or feel bad about yourself.

.....
Wenn du einen Schmerz fühlst, wenn du jemanden siehst, der reist und sein Englisch fließend benutzt, ignoriere es nicht einfach und fühle dich nicht schlecht.

That ache is the architect inside you telling you that your current lifestyle has become too small for your spirit.

.....
Dieser Schmerz ist der Architekt in dir, der dir sagt, dass dein aktueller Lebensstil zu klein für deinen Geist geworden ist.

It is an invitation to look at the blueprints again and realize you were meant for more than just survival.

.....
Es ist eine Einladung, die Baupläne erneut anzusehen und zu erkennen, dass du für mehr als nur Überleben bestimmt bist.

But what happens when we try

.....
Aber was passiert, wenn wir versuchen,

to build that new room and the whole structure collapses?

.....
diesen neuen Raum zu bauen und die ganze Struktur zusammenbricht?

That is the moment we all fear more than anything else in our personal development.

.....
Das ist der Moment, den wir alle mehr als alles andere in unserer persönlichen Entwicklung fürchten.

We work on a project, we study for a difficult test, or we try a new habit and then we fail miserably.

.....
Wir arbeiten an einem Projekt, wir lernen für einen schwierigen Test, oder wir versuchen eine neue Gewohnheit und scheitern dann kläglich.

Jay Stringer uses a very strange phrase for this, the sacredness of failure.

.....
Jay Stringer verwendet einen sehr seltsamen Ausdruck dafür: die Heiligkeit des Scheiterns.

It sounds almost offensive to call a mistake or a collapse sacred when it hurts so much.

.....
Es klingt fast beleidigend, einen Fehler oder einen Zusammenbruch heilig zu nennen, wenn es so sehr schmerzt.

But think about

.....
Aber denk an

a building that has fallen down in a storm.

.....
ein Gebäude, das in einem Sturm eingestürzt ist.

When the walls are gone, you can finally see the condition of the foundation clearly for first time.

.....
Wenn die Wände weg sind, kannst du endlich den Zustand des Fundaments zum ersten Mal klar sehen.

When things are going well, we are too distracted to check the basement or the quality of the soil underneath us.

.....
Wenn alles gut läuft, sind wir zu abgelenkt, um den Keller oder die Qualität des Bodens unter uns zu überprüfen.

We just keep adding more bricks and more weight to a structure that might be fundamentally unstable.

.....
Wir fügen einfach immer mehr Steine und Gewicht zu einer Struktur hinzu, die grundlegend instabil sein könnte.

So a failure is often the only time we are forced to be completely honest

.....
Ein Scheitern ist also oft der einzige Zeitpunkt, an dem wir gezwungen sind, vollständig ehrlich zu sein

with our own architecture.

.....
mit unserer eigenen Architektur.

It is the moment where social voice and the architecture of fantasy are finally stripped away.

.....
Es ist der Moment, in dem die soziale Stimme und die Architektur der Fantasie endlich abgestreift werden.

And in the ruins, we can see if we were building on the sand of other people's expectations or on the solid rock of our own truth.

.....
Und in den Ruinen können wir sehen, ob wir auf dem Sand der Erwartungen anderer Menschen gebaut haben oder auf dem festen Fels unserer eigenen Wahrheit.

Many of us actually need a crash to realize we were building the wrong house for the wrong reasons.

.....
Viele von uns brauchen tatsächlich einen Zusammenbruch, um zu erkennen, dass wir das falsche Haus aus den falschen Gründen gebaut haben.

It is a painful experience, but it might be the most honest moment you

.....
Es ist eine schmerzhaft**e** Erfahrung, aber es könnte der ehrlich**st**e Moment sein, den du
will ever have.

.....
je haben wirst.

This is where the real identity shift begins to take place.

.....
Hier beginnt der echte Identitätswandel stattzufinden.

You realize that you are not the building that fell down.

.....
Du erkennst, dass du nicht das Gebäude bist, das eingestürzt ist.

You are the architect who is still standing in the middle of the debris with the tools in your hands.

.....
Du bist der Architekt, der immer noch inmitten der Trümmer steht, mit den Werkzeugen in der Hand.

You can look at those same bricks, your skills, your past mistakes, and your hard-learned lessons and build something new.

.....
Du kannst diese gleichen Steine, deine Fähigkeiten, deine vergangenen Fehler und deine hart erlernten Lektionen ansehen und etwas Neues bauen.

You can build something that actually fits the authentic voice of your soul this time.

.....
Du kannst diesmal etwas bauen, das wirklich zur authentischen Stimme deiner Seele passt.

This is the ultimate productivity tool, the courage to quit the race you never wanted to run.

.....
Das ist das ultimative Produktivität**sw**erkzeug: der Mut, das Rennen aufzugeben, das du nie laufen wolltest.

It allows you to finally start walking your own path at a pace that feels like home to you.

.....
Es erlaubt dir, endlich deinen eigenen Weg in einem Tempo zu gehen, das sich wie Zuhause anfühlt.

Before we close the toolbox today, I want to give our listeners a way to apply this to their own lives tonight.

.....
Bevor wir den Werkzeugkasten heute schließen, möchte ich unseren Zuhörern eine Möglichkeit geben, dies heute Abend auf ihr eigenes Leben anzuwenden.

We call it the final desire audit.

.....
Wir nennen es das abschließende Verlangen-Audit.

Pick one major goal you are currently chasing with all your energy.

.....
Wähle ein großes Ziel, das du derzeit mit all deiner Energie verfolgst.

Now look at

.....
Schau dir jetzt

that goal through the lens of the three voices we discussed.

.....
dieses Ziel durch die Linse der drei Stimmen an, die wir besprochen haben.

Ask yourself, is this goal being driven by an impulsive voice that is just trying to escape a feeling of loneliness or boredom?

.....
Frag dich selbst: Wird dieses Ziel von einer impulsiven Stimme angetrieben, die nur versucht, einem Gefühl der Einsamkeit oder Langeweile zu entkommen?

Or is it being driven by a social voice that is still trying to please a ghost from your childhood?

.....
Oder wird es von einer sozialen Stimme angetrieben, die immer noch versucht, ein Gespenst aus deiner Kindheit zu befriedigen?

If you realize that the goal is inherited or displaced, please don't be hard on yourself.

.....
Wenn du erkennst, dass das Ziel vererbt oder fehlgeleitet ist, sei bitte nicht hart zu dir selbst.

Just acknowledging the old blueprint is a massive victory in

.....
Allein die Anerkennung des alten Bauplans ist ein massiver Sieg

itself.

.....
für sich.

Use the body witness tool we talked about during the second part of our show.

.....
Verwende das Körperzeugnis-Tool, über das wir im zweiten Teil unserer Sendung gesprochen haben.

When you think about reaching this goal, does your chest feel tight and restricted, or does it feel expansive and light?

.....
Wenn du daran denkst, dieses Ziel zu erreichen, fühlt sich deine Brust eng und eingeschränkt an, oder fühlt sie sich weit und leicht an?

A tight chest is a warning that you are building a wall.

.....
Eine enge Brust ist eine Warnung, dass du eine Mauer baust.

An expansive heart is a sign that you are building a bridge.

Ein weites Herz ist ein Zeichen, dass du eine Brücke baust.

If the architecture feels like a heavy burden, maybe it's time to change the plans entirely.

Wenn sich die Architektur wie eine schwere Last anfühlt, ist es vielleicht Zeit, die Pläne vollständig zu ändern.

You have the

Du hast das

right to move the walls and paint the rooms however you like, because you are the one living there.

Recht, die Wände zu verschieben und die Räume nach Belieben zu gestalten, weil du derjenige bist, der dort lebt.

We've traveled through the dark basement of our shame and stood in the ruins of our failures today.

Wir haben heute durch den dunklen Keller unserer Scham gereist und in den Ruinen unserer Misserfolge gestanden.

How are you feeling after this deep dive, Martin?

Wie fühlst du dich nach diesem tiefen Einblick, Martin?

I feel like my own house is a much more light in it now, Julia.

Ich fühle, dass mein eigenes Haus jetzt viel mehr Licht in sich hat, Julia.

I feel the same way and I hope our listeners do too.

Ich fühle mich genauso und ich hoffe, dass es unseren Zuhörern auch so geht.

We are moving from performing our desires

Wir bewegen uns vom Aufführen unserer Wünsche

to being our desires.

zu unseren Wünschen zu werden.

This shift makes the world feel a lot quieter and much more peaceful.

Diese Verschiebung lässt die Welt viel stiller und friedlicher erscheinen.

You stop needing the world to tell you that you are enough because you finally understand the architecture of your own worth.

.....
Du hörst auf, die Welt zu brauchen, um dir zu sagen, dass du genug bist, weil du endlich die Architektur deines eigenen Wertes verstehst.

Remember, friends, English is just the path we are walking together to reach these deeper truths.

.....
Denkt daran, Freunde: Englisch ist nur der Weg, den wir gemeinsam gehen, um zu diesen tieferen Wahrheiten zu gelangen.

It is the wood and the nails we use to build these connections with ourselves and others.

.....
Es sind das Holz und die Nägel, mit denen wir diese Verbindungen zu uns selbst und zu anderen aufbauen.

But the real destination is a more conscious,

.....
Aber das eigentliche Ziel ist eine bewusstere,

more honest, and more humane version of yourself.

.....
ehrlichere und menschlichere Version von dir selbst.

Be a kind architect to yourself this week as you look at your daily habits.

.....
Sei diese Woche ein freundlicher Architekt für dich selbst, während du deine täglichen Gewohnheiten betrachtest.

If you find a crack in your motivation, don't just patch it quickly with a new to-do list or a new app.

.....
Wenn du einen Riss in deiner Motivation findest, flicke ihn nicht schnell mit einer neuen To-do-Liste oder einer neuen App.

Stop and look at what that crack is trying to show you about your foundation.

.....
Halte inne und schau, was dir dieser Riss über dein Fundament zeigen möchte.

It might be the only way the light finally gets into a room you've kept dark for years.

.....
Es könnte der einzige Weg sein, wie das Licht endlich in ein Zimmer dringt, das du jahrelang dunkel gehalten hast.

And maybe

.....
Und vielleicht

that room was meant to be full of light and life all along.

.....
war dieses Zimmer schon immer für Licht und Leben bestimmt.

This has been your English Toolbox.

.....
Das war dein English Toolbox.

I'm Martin.

.....
Ich bin Martin.

And I'm Julia.

.....
Und ich bin Julia.

Thank you for giving us your most valuable asset today, your attention.

.....
Danke, dass ihr uns heute euer wertvollstes Gut geschenkt habt: eure Aufmerksamkeit.

We know how precious your time is.

.....
Wir wissen, wie kostbar eure Zeit ist.

Take care of yourselves.

.....
Passt auf euch auf.

We'll see you in the next episode.

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