

The ANXIETY related to languages that nobody names. Four ways to FIX IT.

English learning resource · DE

Line-by-line · English + German

169 lines

Study task: Listen again and notice the expressions you studied.

Hello, everyone...

Hallo zusammen...

welcome back to Your English Toolbox.

Willkommen zurück zu Ihrem Englisch-Werkzeugkasten.

I am Martin.

Ich bin Martin.

And I am Julia.

Und ich bin Julia.

Last week, we made you a promise.

Letzte Woche haben wir Ihnen ein Versprechen gegeben.

We said there was something we needed to talk about properly... something too important to rush.

Wir haben gesagt, dass es etwas gibt, worüber wir richtig sprechen müssen... etwas, das zu wichtig ist, um es zu überstürzen.

We said: language anxiety deserves its own episode.

Wir haben gesagt: Sprachangst verdient eine eigene Episode.

Well...

Nun...

today is that episode.

heute ist diese Episode.

So let's start somewhere unexpected.

Also lass uns irgendwo unerwartet anfangen.

Think about a smoke detector in a kitchen.

Denken Sie an einen Rauchmelder in einer Küche.

A good one... a sensitive one...

Ein guter... ein sensibler...



goes off when there is a fire.

geht los, wenn es ein Feuer gibt.

But a slightly broken one...

Aber ein leicht defekter...

goes off when you simply make toast.

geht los, wenn Sie einfach nur Toast machen.

No fire.

Kein Feuer.

No danger.

Keine Gefahr.

Just bread, slightly too brown.

Nur Brot, das leicht zu braun ist.

And yet... the alarm screams exactly the same.

Und doch... schreit der Alarm genau gleich.

That... is what anxiety does inside your body.

Das... ist es, was Angst in Ihrem Körper tut.

It cannot always tell the difference between real danger... and a difficult conversation in English.

Sie kann nicht immer den Unterschied zwischen echter Gefahr... und einem schwierigen Gespräch auf Englisch erkennen.

So today, we are doing this in three parts.

Also machen wir das heute in drei Teilen.

First... we look honestly at what happens, specifically, when English makes you anxious.

Zuerst... schauen wir ehrlich darauf, was passiert, wenn Englisch Sie ängstlich macht.

Then... we zoom out.

Dann... zoomen wir heraus.

Because this is bigger than language.

Denn das ist größer als Sprache.

We will talk about anxiety in modern life itself... where it comes from, and why so many of us carry so much of it.

Wir werden über Angst im modernen Leben selbst sprechen... woher sie kommt und warum so viele von uns so viel davon mit sich tragen.

And finally... we give you real tools.

Und schließlich... geben wir Ihnen echte Werkzeuge.



Small, practical things you can do... in the seconds right before you have to speak.

Kleine, praktische Dinge, die Sie tun können... in den Sekunden, bevor Sie sprechen müssen.

Let's start close to home.

Lass uns nah bei uns anfangen.

You already know the feeling.

Sie kennen das Gefühl bereits.

The heartbeat.

Der Herzschlag.

The dry mouth.

Der trockene Mund.

The blank where a sentence should be.

Die Leere, wo ein Satz sein sollte.

But here is the part most people never explain to you.

Aber hier ist der Teil, den die meisten Menschen Ihnen nie erklären.

It is not really about grammar.

Es geht nicht wirklich um Grammatik.

In your first language, you are quick.

In Ihrer ersten Sprache sind Sie schnell.

You are funny.

Sie sind witzig.

You have opinions, timing, charm.

Sie haben Meinungen, Timing, Charme.

You built that version of yourself over a lifetime.

Sie haben diese Version von sich selbst über ein Leben lang aufgebaut.

But in English... for now... you lose access to most of that.

Aber auf Englisch... für jetzt... verlieren Sie den Zugang zu den meisten davon.

You become slower.

Du wirst langsamer.

Simpler.

Einfacher.

More exposed.

Mehr exponiert.



And that is genuinely frightening... because it is not just your English being tested.

Und das ist wirklich beängstigend... denn es wird nicht nur dein Englisch getestet.

It feels like the whole person is being judged... on a smaller, clumsier version of themselves.

Es fühlt sich an, als würde die ganze Person beurteilt... auf einer kleineren, tollpatschigeren Version von sich selbst.

Psychologists have a name for part of this: evaluation apprehension.

Psychologen haben einen Namen für einen Teil davon: Bewertungsangst.

The fear of being watched while you are still figuring something out.

Die Angst, beobachtet zu werden, während du noch etwas herausfindest.

And here is the strange part: you already survived this once.

Und hier ist der seltsame Teil: Du hast das schon einmal überlebt.

As a child, you learned your first language the exact same clumsy way.

Als Kind hast du deine erste Sprache auf genau die gleiche tollpatschige Weise gelernt.

The difference is...

Der Unterschied ist...

nobody was watching you then.

niemand hat dich damals beobachtet.

Now, somebody usually is.

Jetzt tut es normalerweise jemand.

A colleague.

Ein Kollege.

A stranger.

Ein Fremder.

A cashier with a queue behind you.

Eine Kassiererin mit einer Schlange hinter dir.

So that is the language side.

Das ist also die sprachliche Seite.

Now let's zoom out.

Jetzt lass uns herauszoomen.

Because here is something worth saying clearly: anxiety, in general, has quietly become the background noise of modern life.

Denn hier ist etwas, das es wert ist, klar gesagt zu werden: Angst ist im Allgemeinen leise zum Hintergrundgeräusch des modernen Lebens geworden.



Look at how we live now.

Schau dir an, wie wir jetzt leben.

Phones that never fully switch off.

Handys, die sich nie ganz ausschalten.

Messages that expect a reply within minutes, not days.

Nachrichten, die innerhalb von Minuten, nicht Tagen, eine Antwort erwarten.

News from six continents... landing in your pocket... all day, every day.

Nachrichten von sechs Kontinenten... die den ganzen Tag, jeden Tag in deiner Tasche landen.

Your brain was never designed to process that volume of input.

Dein Gehirn war nie dafür ausgelegt, dieses Volumen an Informationen zu verarbeiten.

And then there is comparison.

Und dann gibt es den Vergleich.

A hundred years ago, you compared your life to your neighbours.

Vor hundert Jahren hast du dein Leben mit dem deiner Nachbarn verglichen.

A street.

Eine Straße.

A village.

Ein Dorf.

Now you compare it to a curated, filtered highlight reel of millions of strangers.

Jetzt vergleichst du es mit einem kuratierten, gefilterten Highlight-Video von Millionen von Fremden.

And there is a third pressure, quieter than the other two.

Und es gibt einen dritten Druck, leiser als die anderen beiden.

Every single day, you now make hundreds of tiny decisions that simply did not exist a generation ago.

Jeden einzelnen Tag triffst du jetzt Hunderte von kleinen Entscheidungen, die es vor einer Generation einfach nicht gab.

Which app to answer first. Which notification to silence.

Welche App du zuerst beantworten sollst. Welche Benachrichtigung du stummschalten sollst.

Which version of yourself to be, on which platform, for which audience.

Welche Version von dir selbst du auf welcher Plattform für welches Publikum sein sollst.

Decision fatigue, researchers call it.

Entscheidungsmüdigkeit, nennen es die Forscher.



And it quietly drains the exact same mental energy you will later need... to find your words in English.

Und es entzieht leise die genau gleiche mentale Energie, die du später brauchen wirst... um deine Worte auf Englisch zu finden.

No wonder so many of us feel like we are always slightly behind.

Kein Wunder, dass so viele von uns das Gefühl haben, immer leicht hinterher zu sein.

Always slightly not enough.

Immer leicht nicht genug.

Our alarm system... the same one that once watched for wolves and storms... was simply never built for this much input.

Unser Alarmsystem... das gleiche, das einst nach Wölfen und Stürmen Ausschau hielt... wurde einfach nie für so viel Input gebaut.

It was built for one tiger a week.

Es wurde für einen Tiger pro Woche gebaut.

Not a hundred small alarms a day.

Nicht für hundert kleine Alarmer pro Tag.

And there is one more thing worth naming, because it rarely gets said out loud.

Und es gibt noch eine Sache, die es wert ist, genannt zu werden, denn sie wird selten laut ausgesprochen.

In the past, danger usually had a clear ending.

In der Vergangenheit hatte Gefahr normalerweise ein klares Ende.

The storm passed.

Der Sturm zog vorbei.

The village came back outside.

Das Dorf kam wieder nach draußen.

Someone rang a bell, lit a fire, and life resumed.

Jemand läutete eine Glocke, zündete ein Feuer an, und das Leben ging weiter.

Your body got a clear signal: it is over now.

Dein Körper bekam ein klares Signal: Es ist jetzt vorbei.

You can rest.

Du kannst dich ausruhen.

Modern life almost never gives you that signal.

Das moderne Leben gibt dir fast nie dieses Signal.

The inbox is never quite at zero for long.

Der Posteingang ist nie lange ganz auf null.



The news cycle never declares the day finished.

Der Nachrichtenzyklus erklärt nie, dass der Tag beendet ist.

So your body stays a little braced, almost permanently... waiting for an all-clear that never quite arrives.

Also bleibt dein Körper ein wenig angespannt, fast permanent... wartet auf ein Entwarnungssignal, das nie ganz ankommt.

That is not weakness.

Das ist keine Schwäche.

That is biology, doing its job, in a world it was never designed for.

Das ist Biologie, die ihren Job macht, in einer Welt, für die sie nie entworfen wurde.

And this is exactly where the two ideas meet.

Und genau hier treffen die beiden Ideen aufeinander.

By the time you reach that English conversation... your alarm has often already been ringing all day, for completely different reasons.

Bis du dieses englische Gespräch erreichst... hat dein Alarm oft schon den ganzen Tag geklingelt, aus ganz anderen Gründen.

The traffic.

Der Verkehr.

The inbox.

Der Posteingang.

The bills.

Die Rechnungen.

The news.

Die Nachrichten.

So it is not always English making you anxious.

Also ist es nicht immer das Englisch, das dich ängstlich macht.

Sometimes English just arrives... as the final straw on an already overloaded system.

Manchmal kommt Englisch einfach... als der letzte Tropfen auf ein bereits überlastetes System.

Let us tell you about Amara.

Lass uns dir von Amara erzählen.

Amara moved from Lagos to Manchester two years ago.

Amara zog vor zwei Jahren von Lagos nach Manchester.

She understands English perfectly.

Sie versteht Englisch perfekt.



She reads contracts, watches the news, follows every joke at work.

Sie liest Verträge, schaut die Nachrichten, versteht jeden Witz bei der Arbeit.

But every Friday, she has a short call with her manager.

Aber jeden Freitag hat sie einen kurzen Anruf mit ihrem Manager.

And every Friday... her hands go cold before it even starts.

Und jeden Freitag... werden ihre Hände kalt, bevor es überhaupt beginnt.

One week, almost by accident, she tried something different.

Eines Wochenendes, fast aus Versehen, versuchte sie etwas anderes.

Ninety seconds before the call, she took one long breath in through her nose.

Neunzig Sekunden vor dem Anruf atmete sie einmal lang durch die Nase ein.

Then a second small breath, right on top of it.

Dann einen zweiten kleinen Atemzug, direkt darauf.

And she let it all out, slowly, through her mouth.

Und sie ließ alles langsam durch den Mund wieder heraus.

Just once.

Nur einmal.

And something shifted.

Und etwas verschob sich.

Not everything.

Nicht alles.

Just enough.

Nur genug.

Her heart rate dropped.

Ihre Herzfrequenz sank.

Her shoulders came down from somewhere near her ears.

Ihre Schultern kamen von irgendwo in der Nähe ihrer Ohren herunter.

The call still happened.

Der Anruf fand trotzdem statt.

The English was still imperfect in places.

Das Englisch war an manchen Stellen immer noch unvollkommen.

But this time, she was in the room.

Aber dieses Mal war sie im Raum.



Not hiding from it.

Nicht davor versteckt.

So let's give you exactly what Amara stumbled onto... on purpose.

Also lass uns dir genau das geben, worüber Amara gestolpert ist... absichtlich.

Four small tools.

Vier kleine Werkzeuge.

None of them take more than a minute.

Keines von ihnen dauert länger als eine Minute.

Tool one: the double breath.

Werkzeug eins: der doppelte Atem.

Two breaths in through the nose, one right after the other... then one long, slow breath out through the mouth.

Zwei Atemzüge durch die Nase, einer direkt hinter dem anderen... dann ein langer, langsamer Atemzug durch den Mund.

It genuinely tells your nervous system that the danger has passed.

Es sagt deinem Nervensystem wirklich, dass die Gefahr vorbei ist.

Do it twice, before any English conversation that worries you.

Mach es zweimal, bevor du ein englisches Gespräch führst, das dir Sorgen bereitet.

Tool two: come back to your senses.

Werkzeug zwei: komm zurück zu deinen Sinnen.

Literally.

Wörtlich.

Name five things you can see.

Nenne fünf Dinge, die du sehen kannst.

Four things you can hear.

Vier Dinge, die du hören kannst.

Three things you can touch.

Drei Dinge, die du berühren kannst.

It sounds simple, almost silly.

Es klingt einfach, fast albern.

But it pulls your mind out of the imagined conversation ahead... and back into the real, safe present.

Aber es zieht deinen Geist aus dem eingebildeten Gespräch vor dir... und zurück in die reale, sichere Gegenwart.



Tool three: the one sentence you already own.

.....
Werkzeug drei: der eine Satz, den du bereits besitzt.

Remember the crutch we spoke about last week?

.....
Erinnerst du dich an die Krücke, über die wir letzte Woche gesprochen haben?

This is exactly where it lives.

.....
Hier lebt sie genau.

Before you speak, choose one simple sentence you already know by heart, and let that be your way in.

.....
Bevor du sprichst, wähle einen einfachen Satz, den du bereits auswendig kennst, und lass das dein Zugang sein.

And one more tool... maybe the most surprising of the four.

.....
Und noch ein Werkzeug... vielleicht das überraschendste von den vieren.

Researchers have found something almost strange: telling yourself you are calm rarely works in the heat of the moment.

.....
Forscher haben etwas fast Seltsames herausgefunden: sich selbst zu sagen, dass man ruhig ist, funktioniert selten in der Hitze des Moments.

Your body simply does not believe it.

.....
Dein Körper glaubt es einfach nicht.

But telling yourself you are excited often does.

.....
Aber sich selbst zu sagen, dass man aufgeregt ist, funktioniert oft.

Because nervousness and excitement feel almost identical in the body — the same fast heart, the same alert energy.

.....
Denn Nervosität und Aufregung fühlen sich im Körper fast identisch an — dasselbe schnelle Herz, dieselbe wache Energie.

The only real difference... is the story your mind decides to tell about that feeling.

.....
Der einzige wirkliche Unterschied... ist die Geschichte, die dein Geist über dieses Gefühl entscheidet zu erzählen.

So right before you speak, try saying it, even quietly, in your own words: I am excited about this conversation, not afraid of it.

.....
Also versuche kurz bevor du sprichst, es zu sagen, sogar leise, in deinen eigenen Worten: Ich bin aufgeregt über dieses Gespräch, nicht ängstlich davor.

You are not lying to yourself.

.....
Du lügst dir nicht selbst.

You are simply choosing the true story that helps you, instead of the one that hurts you.

.....
Du wählst einfach die wahre Geschichte, die dir hilft, anstatt die, die dir schadet.

You are not breathing because you are weak.

.....
Du atmest nicht, weil du schwach bist.



You are breathing because your body deserves one honest signal: this is not a tiger.

Du atmest, weil dein Körper ein ehrliches Signal verdient: das ist kein Tiger.

This is just a conversation.

Das ist nur ein Gespräch.

So let's bring it together.

Also lass uns alles zusammenbringen.

Language anxiety is not really about grammar... it is about being watched while you are still learning.

Sprachangst hat nicht wirklich mit Grammatik zu tun... es geht darum, beobachtet zu werden, während du noch lernst.

And it rarely arrives alone.

Und sie kommt selten allein.

It usually meets the anxiety already living in your modern, overloaded day.

Sie trifft normalerweise auf die Angst, die bereits in deinem modernen, überlasteten Tag lebt.

But you now have four small doors out of it: the double breath, your five senses, the one sentence you already own, and the story you choose to tell about your own racing heart.

Aber du hast jetzt vier kleine Türen hinaus: den doppelten Atem, deine fünf Sinne, den einen Satz, den du bereits besitzt, und die Geschichte, die du über dein eigenes rasendes Herz wählst zu erzählen.

You are not too anxious to learn English.

Du bist nicht zu ängstlich, um Englisch zu lernen.

You are simply a person whose alarm system has been working overtime... and is finally learning, slowly, that it can rest.

Du bist einfach eine Person, deren Alarmsystem Überstunden gemacht hat... und endlich langsam lernt, dass es sich ausruhen kann.

And one honest thing before we close.

Und eine ehrliche Sache, bevor wir schließen.

If anxiety feels like it goes far beyond English... far beyond any single conversation... that is worth talking to someone about, too.

Wenn sich Angst so anfühlt, als ginge sie weit über Englisch hinaus... weit über jedes einzelne Gespräch hinaus... das ist es wert, auch mit jemandem darüber zu sprechen.

There is no shame in that.

Es gibt keine Schande dabei.

Only wisdom.

Nur Weisheit.

If you made it this far, you are truly committed to your English.

Wenn du es bis hierher geschafft hast, bist du wirklich engagiert für dein Englisch.



Please head over to YouTube, search for "Your English Toolbox", and subscribe.

Bitte gehe zu YouTube, suche nach "Your English Toolbox" und abonniere.

Your support there means the world to us... and it keeps this podcast growing.

Deine Unterstützung dort bedeutet uns die Welt... und hilft, diesen Podcast wachsen zu lassen.

Thank you for trusting us with this one.

Danke, dass du uns damit vertraust.

It mattered to us... more than you know.

Es war uns wichtig... mehr als du weißt.

I am Martin.

Ich bin Martin.

And I am Julia.

Und ich bin Julia.

And we will see you... in the next one.

Und wir sehen uns... beim nächsten Mal.

