

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

English learning resource · DE

Key words & expressions · English + German

12 learning entries

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

1

to go off

losgehen · Alarm schlagen

DEF

To begin making a loud warning sound.

For alarms, go off means activate, not stop working.

DE

Um einen lauten Warnton zu erzeugen.

Bei Alarmen bedeutet Ausschalten, dass sie aktiviert werden und nicht, dass sie nicht mehr funktionieren.

The smoke detector goes off when the toast burns.

Der Rauchmelder schaltet sich ein, wenn der Toast anbrennt.

My alarm went off at six this morning.

Heute Morgen um sechs klingelte mein Wecker.

2

evaluation apprehension

Bewertungsangst

DEF

Fear or anxiety caused by being watched or judged while performing.

A psychology term especially relevant to language learning and public performance.

DE

Angst oder Unruhe, die dadurch entsteht, dass man während der Aufführung beobachtet oder beurteilt wird.

Ein psychologischer Begriff, der besonders für das Sprachenlernen und öffentliche Auftritte relevant ist.

Evaluation apprehension can make familiar words disappear.

Bewertungsängste können dazu führen, dass bekannte Wörter verschwinden.

The supportive group reduced her evaluation apprehension.

Die unterstützende Gruppe verringerte ihre Bewertungsbefürchtungen.

3

to lose access to something

den Zugang zu etwas verlieren

DEF

To become temporarily unable to use or reach something.

Here it describes skills that anxiety makes difficult to retrieve.

DE

Vorübergehend nicht in der Lage sein, etwas zu benutzen oder zu erreichen.

Hier werden Fähigkeiten beschrieben, die aufgrund von Angst nur schwer wiederzuerlangen sind.

Under pressure, you may lose access to your sense of humour.

Unter Druck verlieren Sie möglicherweise den Zugang zu Ihrem Sinn für Humor.

Stress made him lose access to words he knew well.

Durch Stress verlor er den Zugang zu Wörtern, die er gut kannte.



4

background noise*Hintergrundgeräusche*

DEF

A continuous sound or influence that stays in the background.

Often used figuratively for worries that consume attention.

DE

Ein kontinuierlicher Ton oder Einfluss, der im Hintergrund bleibt.

Wird oft im übertragenen Sinne für Sorgen verwendet, die Aufmerksamkeit erregen.

Anxiety has become the background noise of modern life.

Angst ist zum Hintergrundgeräusch des modernen Lebens geworden.

Notifications create constant mental background noise.

Benachrichtigungen erzeugen ein ständiges mentales Hintergrundgeräusch.

5

decision fatigue*Entscheidungsmüdigkeit*

DEF

Reduced ability to make good decisions after making too many choices.

A common psychology and productivity collocation.

DE

Reduzierte Fähigkeit, gute Entscheidungen zu treffen, nachdem zu viele Entscheidungen getroffen wurden.

Eine gemeinsame Kombination aus Psychologie und Produktivität.

Decision fatigue drains the energy you need for English.

Entscheidungsmüdigkeit raubt Ihnen die Energie, die Sie für Englisch benötigen.

She avoids decision fatigue by planning meals in advance.

Sie vermeidet Entscheidungsmüdigkeit, indem sie Mahlzeiten im Voraus plant.

6

to drain mental energy*geistige Energie verbrauchen*

DEF

To gradually use up someone's capacity to think or concentrate.

Drain creates the image of liquid slowly leaving a container.

DE

Die Denk- oder Konzentrationsfähigkeit einer Person allmählich erschöpfen.

„Drain“ erzeugt das Bild einer Flüssigkeit, die langsam aus einem Behälter austritt.

Constant alerts drain mental energy.

Ständige Alarmer verbrauchen mentale Energie.

Worrying about every mistake drains your mental energy.

Sich über jeden Fehler Sorgen zu machen, zehrt an geistiger Energie.

7

to stay braced*angespannt bleiben*

DEF

To remain physically or mentally tense in preparation for danger.

Braced suggests the body is expecting an impact.

DE

Körperlich oder geistig angespannt bleiben, um auf eine Gefahr vorbereitet zu sein.

„Braced“ deutet darauf hin, dass der Körper einen Aufprall erwartet.

The body stays braced while it waits for an all-clear.

Der Körper bleibt gespannt, während er auf Entwarnung wartet.

He noticed that his shoulders stayed braced all day.

Er bemerkte, dass seine Schultern den ganzen Tag angespannt blieben.



8

an all-clear*eine Entwarnung*

DEF

A signal that a dangerous situation has ended.

Often used with give or wait for.

DE

Ein Signal, dass eine gefährliche Situation beendet ist.

Wird oft mit Geben oder Warten verwendet.

Your nervous system is waiting for an all-clear.

Ihr Nervensystem wartet auf Entwarnung.

The police gave the all-clear after checking the building.

Die Polizei gab nach Kontrolle des Gebäudes Entwarnung.

9

the double breath*der doppelte Atemzug*

DEF

A calming technique using two inhales followed by one long exhale.

Also known as a physiological sigh.

DE

Eine beruhigende Technik mit zwei Einatmungen, gefolgt von einer langen Ausatmung.

Auch als physiologischer Seufzer bekannt.

Use the double breath before a difficult call.

Benutzen Sie den Doppelatem vor einem schwierigen Anruf.

Two double breaths helped her body settle.

Zwei doppelte Atemzüge halfen ihrem Körper, sich zu beruhigen.

10

to ground yourself*sich im gegenwärtigen Moment verankern*

DEF

To reconnect with the present moment through the senses.

Common in wellbeing contexts; it does not mean punish yourself.

DE

Sich durch die Sinne wieder mit dem gegenwärtigen Moment verbinden.

Häufig im Kontext des Wohlbefindens; es bedeutet nicht, dass man sich selbst bestrafen muss.

Name five things you can see to ground yourself.

Nennen Sie fünf Dinge, die Sie sehen können, um sich zu erden.

She grounded herself by feeling her feet on the floor.

Sie erdete sich, indem sie ihre Füße auf dem Boden spürte.

11

a racing heart*ein rasendes Herz*

DEF

A heartbeat that feels unusually fast, often because of fear or excitement.

Racing is figurative and very common with heart and thoughts.

DE

Ein Herzschlag, der sich ungewöhnlich schnell anfühlt, oft aufgrund von Angst oder Aufregung.

Rennen sind im übertragenen Sinne und sehr häufig mit Herz und Gedanken verbunden.

A racing heart does not always mean you are in danger.

Ein rasendes Herz bedeutet nicht immer, dass Sie in Gefahr sind.

He took a slow breath and his racing heart settled.

Er holte langsam Luft und sein rasendes Herz beruhigte sich.



12

to work overtime*Überstunden machen*

DEF

To work longer than normal; figuratively, to be excessively active.

The episode uses it figuratively for an overactive alarm system.

DE

Länger als normal arbeiten; im übertragenen Sinne: übermäßig aktiv sein.

In der Folge wird es im übertragenen Sinne für ein überaktives Alarmsystem verwendet.

Her alarm system had been working overtime.

Ihr Alarmsystem hatte Überstunden gemacht.

My imagination works overtime before important meetings.

Meine Fantasie macht vor wichtigen Meetings Überstunden.

