

How to Win Against Anxiety Language Fear, Daily Life and 3 Daily Habits

English learning resource · DE

Line-by-line · English + German

308 lines

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

There is a moment every language learner knows.

Es gibt einen Moment, den jeder Sprachlerner kennt.

You are in a conversation.

Du bist in einem Gespräch.

Everything is going WELL.

Alles läuft GUT.

And then — someone says something you did not expect.

Und dann — sagt jemand etwas, das du nicht erwartet hast.

And your mind just... stops.

Und dein Verstand... stoppt einfach.

Not because you do not know the language.

Nicht, weil du die Sprache nicht kennst.

Not because you are not intelligent.

Nicht, weil du nicht intelligent bist.

But because something inside you — has just fired an alarm.

Sondern weil etwas in dir — gerade einen Alarm ausgelöst hat.

And that alarm — changes everything.

Und dieser Alarm — verändert alles.

That feeling has a name.

Dieses Gefühl hat einen Namen.

And today — we are going to talk about it.

Und heute — werden wir darüber sprechen.

Not just the English version.

Nicht nur die englische Version.

The version that lives inside ALL of us.

Die Version, die in ALLEN von uns lebt.



Welcome to Your English Toolbox.

Willkommen in deinem Englisch-Werkzeugkasten.

The podcast where we train your ears — step by step — and sometimes — your mind.

Der Podcast, in dem wir deine Ohren — Schritt für Schritt — und manchmal — deinen Verstand trainieren.

Today's episode is different.

Die heutige Episode ist anders.

Today we are not going to teach you a grammar rule.

Heute werden wir dir keine Grammatikregel beibringen.

We are not going to drill a pronunciation pattern.

Wir werden kein Aussprachemuster üben.

Today we are going to talk about ANXIETY.

Heute werden wir über ANGST sprechen.

Where it comes from.

Woher sie kommt.

What it does to your body.

Was sie mit deinem Körper macht.

What it does to your English.

Was sie mit deinem Englisch macht.

And — most importantly — what you can do about it.

Und — am wichtigsten — was du dagegen tun kannst.

We have been thinking about this episode for a long time.

Wir haben lange über diese Episode nachgedacht.

Because anxiety is not a small problem.

Denn Angst ist kein kleines Problem.

It is not a personality flaw.

Es ist kein Persönlichkeitsfehler.

It is not something you can just — decide — to stop feeling.

Es ist nichts, was du einfach — beschließen — kannst, nicht mehr zu fühlen.

It is one of the most widespread — and most misunderstood — conditions on the planet.

Es ist eine der am weitesten verbreiteten — und am meisten missverstandenen — Bedingungen auf dem Planeten.

And we believe that understanding it — in English — is already a step toward freedom.

Und wir glauben, dass es ein Schritt zur Freiheit ist, es — auf Englisch — zu verstehen.



We want to start with a story.

Wir möchten mit einer Geschichte beginnen.

His name is Carlos.

Sein Name ist Carlos.

He is a structural engineer.

Er ist Bauingenieur.

He spent twelve years designing bridges in Colombia — one of the most technically demanding jobs you can imagine.

Er hat zwölf Jahre damit verbracht, Brücken in Kolumbien zu entwerfen — einem der technisch anspruchsvollsten Berufe, die man sich vorstellen kann.

Three years ago — he moved to Melbourne, Australia.

Vor drei Jahren — zog er nach Melbourne, Australien.

And in Melbourne — Carlos became a different person.

Und in Melbourne — wurde Carlos zu einer anderen Person.

Not at home.

Nicht zu Hause.

Not with his family.

Nicht mit seiner Familie.

Not in the quiet of his own kitchen.

Nicht in der Ruhe seiner eigenen Küche.

But in meetings.

Sondern in Besprechungen.

In design reviews.

In Entwurfsbesprechungen.

In the moments that USED to be his natural territory.

In den Momenten, die früher sein natürliches Territorium waren.

One afternoon — a design review.

Eines Nachmittags — eine Designbesprechung.

A junior engineer presents the load calculations for a new bridge section.

Ein Junior-Ingenieur präsentiert die Lastberechnungen für einen neuen Brückenabschnitt.

Carlos looks at the numbers.

Carlos schaut sich die Zahlen an.



And he SEES it.

Und er sieht es.

An error.

Ein Fehler.

Not a small one.

Kein kleiner.

An error that — if it goes forward — will cost months and significant money to fix.

Ein Fehler, der — wenn er weitergeht — Monate und viel Geld kosten wird, um ihn zu beheben.

He knows EXACTLY what is wrong.

Er weiß genau, was falsch ist.

He knows EXACTLY how to fix it.

Er weiß genau, wie man es behebt.

He has fixed this type of error a hundred times before.

Er hat diesen Typ von Fehler schon hundertmal zuvor behoben.

But Carlos — says nothing.

Aber Carlos sagt nichts.

Not because he does not know.

Nicht, weil er es nicht weiß.

Not because he is afraid of being wrong.

Nicht, weil er Angst hat, falsch zu sein.

But because — in that moment — his brain fires an alarm.

Sondern weil — in diesem Moment — sein Gehirn einen Alarm auslöst.

"What if my English is not good enough?"

"Was ist, wenn mein Englisch nicht gut genug ist?"

"What if they do not understand me?"

"Was ist, wenn sie mich nicht verstehen?"

"What if I say something — and they look at me — the way people sometimes look?"

"Was ist, wenn ich etwas sage — und sie mich ansehen — wie Menschen manchmal schauen?"

He stays quiet.

Er bleibt still.

The meeting ends.

Die Besprechung endet.



The wrong number goes into the next phase of the project.

Die falsche Zahl geht in die nächste Phase des Projekts.

Later — alone at his desk — Carlos runs the correction.

Später — allein an seinem Schreibtisch — führt Carlos die Korrektur durch.

It takes him forty seconds.

Es dauert vierzig Sekunden.

His English was ALWAYS good enough.

Sein Englisch war immer gut genug.

It was never about the language.

Es ging nie um die Sprache.

It was about the alarm.

Es ging um den Alarm.

What happened to Carlos happens to millions of people every day.

Was Carlos in dieser Besprechung erlebt hat, passiert jeden Tag Millionen von Menschen.

Not just in English.

Nicht nur auf Englisch.

Not just in professional settings.

Nicht nur in beruflichen Umfeldern.

It happens when you read the news.

Es passiert, wenn man die Nachrichten liest.

When you open social media.

Wenn man soziale Medien öffnet.

When you have a difficult conversation with your boss.

Wenn man ein schwieriges Gespräch mit seinem Chef hat.

When you think about money.

Wenn man an Geld denkt.

When you think about the future.

Wenn man an die Zukunft denkt.

The same alarm.

Der gleiche Alarm.

The same mechanism.

Der gleiche Mechanismus.



A thousand different triggers.

Tausend verschiedene Auslöser.

Because what Carlos experienced in that meeting — is anxiety.

Denn was Carlos in dieser Besprechung erlebt hat — ist Angst.

And anxiety does not care where you are from.

Und Angst kümmert sich nicht darum, woher du kommst.

It does not care how intelligent you are.

Es kümmert sich nicht darum, wie intelligent du bist.

It does not care how prepared you are.

Es ist egal, wie gut du vorbereitet bist.

It fires anyway.

Es feuert trotzdem.

So let us understand what is actually happening inside the body.

Lass uns also verstehen, was tatsächlich im Körper passiert.

Anxiety — at its core — is your brain trying to PROTECT you.

Angst — im Kern — ist dein Gehirn, das versucht, dich ZU SCHÜTZEN.

Two hundred thousand years ago — that protection was essential.

Vor zweihunderttausend Jahren — war dieser Schutz entscheidend.

Your ancestors lived in an environment where real threats existed every single day.

Deine Vorfahren lebten in einer Umgebung, in der echte Bedrohungen jeden einzelnen Tag existierten.

A predator in the grass.

Ein Raubtier im Gras.

A rival group approaching the camp.

Eine rivalisierende Gruppe nähert sich dem Lager.

A winter with not enough food.

Ein Winter mit nicht genug Nahrung.

Your brain developed a system — incredibly fast, incredibly powerful — to detect those threats and respond IMMEDIATELY.

Dein Gehirn entwickelte ein System — unglaublich schnell, unglaublich mächtig — um diese Bedrohungen zu erkennen und SOFORT zu reagieren.

It is called the amygdala response.

Es wird als Amygdala-Reaktion bezeichnet.



Or — more commonly — the fight, flight, or FREEZE response.

Oder — häufiger — die Kampf-, Flucht- oder FRIESE-Reaktion.

When your brain perceives a threat — any threat — it sends an emergency signal.

Wenn dein Gehirn eine Bedrohung wahrnimmt — jede Bedrohung — sendet es ein Notfallsignal.

Adrenaline floods your bloodstream.

Adrenalin strömt in deinen Blutkreislauf.

Your heart rate accelerates.

Dein Herzschlag beschleunigt sich.

Your muscles tense.

Deine Muskeln spannen sich an.

Your vision narrows.

Deine Sicht verengt sich.

Your digestion stops.

Deine Verdauung stoppt.

Every non-essential system — shuts DOWN.

Jedes nicht essentielle System — wird abgeschaltet.

And every available resource goes to one single purpose.

Und jede verfügbare Ressource geht zu einem einzigen Zweck.

Survival.

Überleben.

That system WORKED.

Dieses System FUNKTIONIERTE.

It kept your ancestors alive long enough to have children.

Es hielt deine Vorfahren lange genug am Leben, um Kinder zu bekommen.

It is part of why you are here today.

Es ist ein Teil davon, warum du heute hier bist.

But here is the problem.

Aber hier ist das Problem.

That system was designed for lions.

Dieses System wurde für Löwen entwickelt.

It was not designed for emails.

Es wurde nicht für E-Mails entwickelt.



It was not designed for social media.

Es wurde nicht für soziale Medien entwickelt.

It was not designed for a design review in Melbourne — or a phone call with your landlord — or a job interview in your second language.

Es wurde nicht für eine Designbesprechung in Melbourne — oder einen Anruf bei deinem Vermieter — oder ein Vorstellungsgespräch in deiner zweiten Sprache entwickelt.

The threat detection system cannot tell the difference between a lion — and a difficult conversation.

Das Bedrohungserkennungssystem kann den Unterschied zwischen einem Löwen — und einem schwierigen Gespräch nicht erkennen.

Both fire the same alarm.

Beide lösen denselben Alarm aus.

Both flood your body with the same chemicals.

Beide überschwemmen deinen Körper mit denselben Chemikalien.

Both shut down the same systems.

Beide schalten dieselben Systeme ab.

Including — the part of your brain you NEED most in those moments.

Einschließlich — dem Teil deines Gehirns, den du in diesen Momenten am meisten brauchst.

The prefrontal cortex.

Der präfrontale Kortex.

The part responsible for language.

Der Teil, der für Sprache verantwortlich ist.

For complex reasoning.

Für komplexes Denken.

For finding the right word.

Für das Finden des richtigen Wortes.

When anxiety fires — your English gets WORSE.

Wenn Angst aufkommt — wird dein Englisch SCHLECHTER.

Not because you know less.

Nicht, weil du weniger weißt.

Because your brain has temporarily taken that part offline.

Weil dein Gehirn diesen Teil vorübergehend offline genommen hat.

It is not a language problem.

Es ist kein Sprachproblem.



It is a BIOLOGY problem.

Es ist ein BIOLOGIE-Problem.

And that distinction — changes everything.

Und diese Unterscheidung — verändert alles.

And it does not stop there.

Und es hört dort nicht auf.

When anxiety is CHRONIC — when the alarm fires not once in a crisis but constantly — day after day — the damage accumulates.

Wenn Angst chronisch ist — wenn der Alarm nicht einmal in einer Krise, sondern ständig — Tag für Tag — ausgelöst wird — akkumuliert sich der Schaden.

Physically:

Physisch:

Elevated cortisol — the primary stress hormone — weakens the immune system over time.

Erhöhtes Cortisol — das primäre Stresshormon — schwächt im Laufe der Zeit das Immunsystem.

It disrupts sleep.

Es stört den Schlaf.

It increases blood pressure.

Es erhöht den Blutdruck.

It accelerates inflammation in the body.

Es beschleunigt die Entzündung im Körper.

Psychologically:

Psychologisch:

Chronic anxiety rewires the brain toward threat detection.

Chronische Angst verändert das Gehirn in Richtung Bedrohungserkennung.

The more you activate the alarm — the easier it becomes to activate it again.

Je mehr du den Alarm aktivierst — desto einfacher wird es, ihn wieder zu aktivieren.

You become MORE sensitive — not less — without intervention.

Du wirst EMPFINDLICHER — nicht weniger — ohne Intervention.

And socially — for people learning a language in a foreign country — anxiety creates what researchers call the OUTPUT GAP.

Und sozial — für Menschen, die in einem fremden Land eine Sprache lernen — schafft Angst das, was Forscher die OUTPUT-LÜCKE nennen.

You UNDERSTAND more than you can say.

Du VERSTEHST mehr, als du sagen kannst.



You KNOW more than you can produce.

Du WEISST mehr, als du produzieren kannst.

The gap between what is inside you — and what comes out — grows.

Die Lücke zwischen dem, was in dir ist — und dem, was herauskommt — wächst.

Not because you are not learning.

Nicht, weil du nicht lernst.

But because the alarm is blocking the exit.

Sondern weil der Alarm den Ausgang blockiert.

This is not a metaphor.

Das ist keine Metapher.

This is neuroscience.

Das ist Neurowissenschaft.

And the good news — is that neuroscience also tells us what WORKS.

Und die gute Nachricht — ist, dass die Neurowissenschaft uns auch sagt, was FUNKTIONIERT.

Which brings us to why we made this episode.

Das bringt uns dazu, warum wir diese Episode gemacht haben.

Not to give you a diagnosis.

Nicht um dir eine Diagnose zu geben.

Not to make you feel labelled or observed.

Nicht um dich etikettiert oder beobachtet fühlen zu lassen.

But to give you something REAL.

Sondern um dir etwas ECHTES zu geben.

Something you can use.

Etwas, das du nutzen kannst.

Starting today.

Ab heute.

Three ideas.

Drei Ideen.

And three daily routines.

Und drei tägliche Routinen.

Small enough to start tonight.

Klein genug, um heute Nacht zu beginnen.



Specific enough to actually make a difference.

Konkret genug, um tatsächlich einen Unterschied zu machen.

The first idea — NAME IT.

Die erste Idee — BENENNE ES.

When you feel anxiety — do not try to push it away.

Wenn du Angst fühlst — versuche nicht, sie wegzuschieben.

Do not tell yourself to calm down.

Sag dir nicht, dass du dich beruhigen sollst.

Do not tell yourself it is irrational.

Sag dir nicht, dass es irrational ist.

Just say — out loud if you can — or silently if you must:

Sag einfach — laut, wenn du kannst — oder still, wenn du musst:

"This is my threat detection system."

"Das ist mein Bedrohungserkennungssystem."

"It is doing its job."

"Es macht seine Arbeit."

"There is no lion."

"Es gibt keinen Löwen."

Research from UCLA showed that LABELLING an emotion — using words to name what you are feeling — reduces amygdala activation within seconds.

Forschung von UCLA zeigte, dass das BENENNEN einer Emotion — mit Worten zu benennen, was man fühlt — die Aktivierung der Amygdala innerhalb von Sekunden reduziert.

Not minutes.

Nicht Minuten.

Seconds.

Sekunden.

Naming the alarm does not silence it.

Das Benennen des Alarms macht ihn nicht stumm.

But it changes your RELATIONSHIP to it.

Aber es verändert deine BEZIEHUNG zu ihm.

You stop being the alarm.

Du hörst auf, der Alarm zu sein.



You become the person — observing the alarm.

Du wirst die Person — die den Alarm beobachtet.

And that distance — is where your choices live.

Und dieser Abstand — ist der Ort, an dem deine Entscheidungen leben.

The second idea — SEPARATE the alarm from the assessment.

Die zweite Idee — TRENNEN den Alarm von der Bewertung.

The alarm says: danger.

Der Alarm sagt: Gefahr.

Your job — after naming it — is to ask a second question.

Deine Aufgabe — nach dem Benennen — ist es, eine zweite Frage zu stellen.

WHAT kind of danger?

WELCHE Art von Gefahr?

Is my body physically threatened right now?

Ist mein Körper gerade physisch bedroht?

No.

Nein.

Will I lose something essential if this goes wrong?

Werde ich etwas Essentielles verlieren, wenn das schiefgeht?

Probably not.

Wahrscheinlich nicht.

Is this a lion — or a design review?

Ist das ein Löwe — oder eine Designüberprüfung?

That question sounds simple.

Diese Frage klingt einfach.

But in the middle of a triggered moment — it is genuinely powerful.

Aber inmitten eines ausgelösten Moments — ist sie wirklich kraftvoll.

Because your brain cannot easily hold two things at once.

Denn dein Gehirn kann nicht leicht zwei Dinge gleichzeitig halten.

The emotional alarm — AND the rational assessment.

Den emotionalen Alarm — UND die rationale Bewertung.

The assessment does not have to WIN.

Die Bewertung muss nicht GEWINNEN.



It just has to EXIST.

Sie muss nur EXISTIEREN.

And when it exists — you have options again.

Und wenn sie existiert — hast du wieder Optionen.

The third idea — CHANGE the question.

Die dritte Idee — ÄNDERE die Frage.

Anxiety thrives on one particular question.

Angst gedeiht an einer bestimmten Frage.

That question is: "What if it goes WRONG?"

Diese Frage ist: "Was, wenn es SCHIEF geht?"

What if they do not understand me?

Was, wenn sie mich nicht verstehen?

What if I make a mistake?

Was, wenn ich einen Fehler mache?

What if they see that my English is not perfect?

Was, wenn sie sehen, dass mein Englisch nicht perfekt ist?

What if I disappoint someone?

Was, wenn ich jemanden enttäusche?

That question is not wrong to ask.

Diese Frage ist nicht falsch zu stellen.

But it is incomplete.

Aber sie ist unvollständig.

The replacement question is this:

Die Ersatzfrage ist diese:

"What would happen — if it went SLIGHTLY better than I expect?"

"Was würde passieren — wenn es LEICHT besser ginge, als ich erwarte?"

Not perfectly.

Nicht perfekt.

Not flawlessly.

Nicht fehlerfrei.

Just — slightly better.

Nur — leicht besser.



What if you said something — and they understood?

Was wäre, wenn du etwas sagst — und sie es verstehen?

What if you made a mistake — and no one cared?

Was wäre, wenn du einen Fehler machst — und es niemanden interessiert?

What if you tried — and nothing catastrophic happened?

Was wäre, wenn du es versuchst — und nichts Katastrophales passiert?

The brain responds to questions.

Das Gehirn reagiert auf Fragen.

Ask it a better one.

Stell eine bessere.

And it will start — looking for different answers.

Und es wird anfangen — nach anderen Antworten zu suchen.

Those are the three ideas.

Das sind die drei Ideen.

Now the three routines.

Jetzt die drei Routinen.

Because ideas without practice — stay ideas.

Denn Ideen ohne Praxis — bleiben Ideen.

Routines — build new patterns in the brain.

Routinen — schaffen neue Muster im Gehirn.

Routine number one — the morning two minutes.

Routine Nummer eins — die zwei Minuten am Morgen.

Before you pick up your phone.

Bevor du dein Telefon nimmst.

Before you check your messages.

Bevor du deine Nachrichten überprüfst.

Before the world comes in.

Bevor die Welt hereinkommt.

Two minutes.

Zwei Minuten.

Just — sitting.

Einfach — sitzen.



Breathing.

Atmen.

Not meditating — if that word creates resistance.

Nicht meditieren — wenn dieses Wort Widerstand erzeugt.

Not being spiritual.

Nicht spirituell sein.

Just — noticing.

Einfach — wahrnehmen.

Where is tension in my body right now?

Wo ist gerade Spannung in meinem Körper?

My jaw?

Mein Kiefer?

My shoulders?

Meine Schultern?

My chest?

Meine Brust?

You do not need to fix it.

Du musst es nicht beheben.

You do not need to solve it.

Du musst es nicht lösen.

Just notice it — name it — and breathe once into that place.

Nimm es einfach wahr — nenne es — und atme einmal an diesen Ort.

That two minutes — done consistently — begins to recalibrate your baseline.

Diese zwei Minuten — konsequent gemacht — beginnen, deine Basislinie neu zu kalibrieren.

Your nervous system starts the day slightly less activated.

Dein Nervensystem startet den Tag leicht weniger aktiviert.

And that slight difference — compounds over weeks.

Und dieser kleine Unterschied — summiert sich über Wochen.

Routine number two — the ONE English moment.

Routine Nummer zwei — der EINZIGE englische Moment.

Every day — choose one moment.

Jeden Tag — wähle einen Moment.



Just one.

Nur einen.

Where you COULD stay silent in English — but you choose to speak instead.

In dem du in Englisch SCHWEIGEN könntest — aber du entscheidest dich stattdessen zu sprechen.

At the coffee shop.

Im Café.

In a work meeting.

In einem Arbeitstreffen.

With a neighbour.

Mit einem Nachbarn.

On the phone.

Am Telefon.

Not a big speech.

Keine große Rede.

Not a perfect sentence.

Kein perfekter Satz.

Just — one moment — where the alarm fires — and you speak ANYWAY.

Nur — einen Moment — wo der Alarm losgeht — und du sprichst TROTZDEM.

Because every time you do — you send your brain a new piece of evidence.

Denn jedes Mal, wenn du es tust — sendest du deinem Gehirn ein neues Beweisstück.

"I spoke."

"Ich habe gesprochen."

"I survived."

"Ich habe überlebt."

"The lion did not come."

"Der Löwe kam nicht."

Over time — your brain updates its threat assessment.

Im Laufe der Zeit — aktualisiert dein Gehirn seine Bedrohungsbewertung.

Speaking English stops being an emergency.

Englisch zu sprechen hört auf, ein Notfall zu sein.

And starts being — just something you do.

Und wird einfach zu etwas, das du tust.



Routine number three — the three evening questions.

Routine Nummer drei — die drei Abendfragen.

At the end of the day — before you sleep — three questions.

Am Ende des Tages — bevor du schläfst — drei Fragen.

Write them down if you can.

Schreibe sie auf, wenn du kannst.

Or answer them quietly in your mind.

Oder beantworte sie leise in deinem Kopf.

Question one: What triggered my anxiety today?

Frage eins: Was hat heute meine Angst ausgelöst?

Be specific.

Sei spezifisch.

Not "I was anxious."

Nicht "Ich war ängstlich."

But: "The phone call at two o'clock — the meeting I was not prepared for — the moment I could not find the word."

Sondern: "Der Anruf um zwei Uhr — das Meeting, auf das ich nicht vorbereitet war — der Moment, als ich das Wort nicht finden konnte."

Question two: Was the THREAT real?

Frage zwei: War die BEDROHUNG real?

Not was the anxiety real — the anxiety was absolutely real.

Nicht, ob die Angst real war — die Angst war absolut real.

But was the threat that activated the alarm — actually real?

Aber war die Bedrohung, die den Alarm ausgelöst hat — tatsächlich real?

Question three: What did I DO anyway?

Frage drei: Was habe ich TROTZDEM getan?

Because most days — even on anxious days — you did something.

Denn an den meisten Tagen — sogar an ängstlichen Tagen — hast du etwas getan.

You made a decision.

Du hast eine Entscheidung getroffen.

You said a word.

Du hast ein Wort gesagt.



You got through a conversation.

Du hast ein Gespräch gemeistert.

That third question is not therapy.

Diese dritte Frage ist keine Therapie.

It is EVIDENCE.

Es ist BEWEIS.

Evidence that the alarm does not have control.

Beweis dafür, dass der Alarm keine Kontrolle hat.

YOU do.

DU hast die Kontrolle.

Before we close — we want to tell you something important.

Bevor wir schließen — wollen wir dir etwas Wichtiges sagen.

This topic is too big for one episode.

Dieses Thema ist zu groß für eine Episode.

We are going to come back to it.

Wir werden darauf zurückkommen.

Multiple times.

Mehrfach.

From different angles.

Aus verschiedenen Perspektiven.

And in the Calm English episodes that are coming very soon — Peter is going to take you somewhere you may not have been before.

Und in den Calm English Episoden, die sehr bald kommen — wird Peter dich an einen Ort bringen, an dem du vielleicht noch nicht warst.

A real session.

Eine echte Sitzung.

In English.

In Englisch.

Where you will learn vocabulary — and your body will actually REST.

Wo du Vokabeln lernen wirst — und dein Körper tatsächlich RUHEN wird.

At the same time.

Zur gleichen Zeit.



We genuinely believe that what Peter has prepared — is unlike anything you have heard in a language podcast before.

Wir glauben wirklich, dass das, was Peter vorbereitet hat — anders ist als alles, was du zuvor in einem Sprachpodcast gehört hast.

Stay with us.

Bleib bei uns.

Carlos — our structural engineer — eventually told his team about the calculation error.

Carlos — unser Statiker — erzählte schließlich seinem Team von dem Berechnungsfehler.

Not in that meeting.

Nicht in diesem Meeting.

But the next day.

Aber am nächsten Tag.

In a short email.

In einer kurzen E-Mail.

Three sentences.

Drei Sätze.

His English was not perfect.

Sein Englisch war nicht perfekt.

There was a grammar mistake in the second sentence.

Es gab einen Grammatikfehler im zweiten Satz.

Nobody noticed.

Niemand bemerkte es.

Everybody said thank you.

Alle sagten danke.

The project was corrected.

Das Projekt wurde korrigiert.

He said later — that those three sentences were the hardest English he ever wrote.

Er sagte später — dass diese drei Sätze das schwierigste Englisch waren, das er je geschrieben hat.

Not because of the vocabulary.

Nicht wegen des Wortschatzes.

But because he had to walk past the alarm to write them.

Sondern weil er am Alarm vorbeigehen musste, um sie zu schreiben.



And on the other side of the alarm — there was just a team that needed the right information.

Und auf der anderen Seite des Alarms — war nur ein Team, das die richtigen Informationen benötigte.

And a man — who had it.

Und ein Mann — der sie hatte.

You are not anxious.

Du bist nicht ängstlich.

You have a threat detection system — that is working very hard — in a world it was not designed for.

Du hast ein Bedrohungserkennungssystem — das sehr hart arbeitet — in einer Welt, für die es nicht entworfen wurde.

That is not a weakness.

Das ist keine Schwäche.

That is a very old brain — doing its very best.

Das ist ein sehr altes Gehirn — das sein Bestes gibt.

Your job is to be the person who walks past the alarm.

Dein Job ist es, die Person zu sein, die am Alarm vorbeigeht.

Not every time.

Nicht jedes Mal.

Not perfectly.

Nicht perfekt.

Just — one more time than yesterday.

Nur — ein Mal mehr als gestern.

That is enough.

Das ist genug.

That — is more than enough.

Das — ist mehr als genug.

Thank you for being here today.

Danke, dass du heute hier bist.

If you are learning English in a country that is not yours — if every day involves a small act of courage that nobody sees — this podcast was made for you.

Wenn du Englisch in einem Land lernst, das nicht deins ist — wenn jeder Tag einen kleinen Akt des Mutes beinhaltet, den niemand sieht — wurde dieser Podcast für dich gemacht.

We will see you in the next episode.

Wir sehen uns in der nächsten Episode.

