

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

English learning resource · DE

Key words & expressions · English + German

12 learning entries

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

1

to fire an alarm

ein Alarmsignal auslösen

DEF

To trigger the body's internal danger response.

Fire is figurative here and means activate suddenly.

DE

Um die körpereigene Gefahrenreaktion auszulösen.

Feuer ist hier bildlich und bedeutet plötzliche Aktivierung.

A difficult conversation can fire an alarm in the brain.

Ein schwieriges Gespräch kann im Gehirn Alarm auslösen.

The unexpected question fired his internal alarm.

Die unerwartete Frage löste in ihm einen inneren Alarm aus.

2

threat detection

Bedrohungserkennung

DEF

The brain's process of noticing possible danger.

A common psychology collocation.

DE

Der Prozess des Gehirns, mögliche Gefahren zu erkennen.

Eine häufige psychologische Kollokation.

Chronic anxiety rewires the brain toward threat detection.

Chronische Angst richtet das Gehirn neu auf die Erkennung von Bedrohungen aus.

Lack of sleep can make threat detection oversensitive.

Schlafmangel kann die Erkennung von Bedrohungen überempfindlich machen.

3

the output gap

die Produktionslücke

DEF

The difference between what a learner understands and what they can produce.

Useful in language learning: receptive knowledge can be larger than spoken output.

DE

Der Unterschied zwischen dem, was ein Lernender versteht, und dem, was er produzieren kann.

Nützlich beim Sprachenlernen: Das rezeptive Wissen kann größer sein als die gesprochene Ausgabe.

Anxiety can widen the output gap.

Angst kann die Produktionslücke vergrößern.

Regular speaking practice gradually closes the output gap.

Durch regelmäßiges Sprechtraining wird die Produktionslücke nach und nach geschlossen.



4

to label an emotion*eine Emotion benennen*

DEF

To identify and name a feeling with words.

Research often calls this affect labelling.

DE

Ein Gefühl mit Worten identifizieren und benennen.

*In der Forschung wird dies häufig als Affektkennzeichnung bezeichnet.**Label the emotion instead of pushing it away.**Benennen Sie die Emotion, anstatt sie zu verdrängen.**She labelled the emotion as fear rather than failure.**Sie bezeichnete das Gefühl eher als Angst als als Versagen.*

5

amygdala activation*Amygdala-Aktivierung*

DEF

Activity in the brain region involved in processing threat and emotion.

A technical term that should be explained rather than memorised alone.

DE

Aktivität in der Gehirnregion, die an der Verarbeitung von Bedrohungen und Emotionen beteiligt ist.

*Ein Fachbegriff, der erklärt und nicht nur auswendig gelernt werden sollte.**Labelling feelings can reduce amygdala activation.**Das Markieren von Gefühlen kann die Aktivierung der Amygdala verringern.**Slow breathing may lower the body's threat response.**Langsames Atmen kann die Bedrohungsreaktion des Körpers verringern.*

6

to separate alarm from assessment*um Alarm von Beurteilung zu trennen*

DEF

To distinguish an emotional reaction from a rational evaluation.

A practical contrast: the body can signal danger when no physical threat exists.

DE

Eine emotionale Reaktion von einer rationalen Bewertung unterscheiden.

*Ein praktischer Gegensatz: Der Körper kann Gefahr signalisieren, wenn keine physische Bedrohung besteht.**Separate the alarm from the assessment before you respond.**Trennen Sie den Alarm von der Beurteilung, bevor Sie reagieren.**His alarm said danger, but his assessment said the room was safe.**Sein Alarm meldete Gefahr, aber seine Einschätzung besagte, dass der Raum sicher sei.*

7

to push a feeling away*ein Gefühl verdrängen*

DEF

To try to suppress or avoid an emotion.

A common phrasal pattern; pushing feelings away can make them stronger.

DE

Der Versuch, eine Emotion zu unterdrücken oder zu vermeiden.

*Ein gängiges Phrasenmuster; Gefühle wegzuschieben kann sie stärker machen.**Do not push the anxiety away—name it.**Schieben Sie die Angst nicht beiseite – benennen Sie sie.**She stopped pushing the feeling away and listened to it.**Sie hörte auf, das Gefühl zu verdrängen und lauschte ihm.*

8

to walk past the alarm*trotz des inneren Alarms handeln*

DEF

To act despite the body's warning response.

A metaphor for courage: the alarm may remain, but it no longer controls behaviour.

DE

Trotz der Warnreaktion des Körpers handeln.

*Eine Metapher für Mut: Der Alarm mag bleiben, aber er kontrolliert das Verhalten nicht mehr.**He walked past the alarm and spoke anyway.**Er ging an der Alarmanlage vorbei und sprach trotzdem.**Every small conversation helps you walk past the alarm.**Jedes kleine Gespräch hilft Ihnen, den Alarm zu überwinden.*

9

to speak anyway*trotzdem sprechen*

DEF

To speak despite fear, uncertainty or imperfect language.

Anyway emphasises that the action happens despite the difficulty.

DE

Trotz Angst, Unsicherheit oder unvollkommener Sprache sprechen.

*Betont jedenfalls, dass die Aktion trotz der Schwierigkeit stattfindet.**Her voice shook, but she spoke anyway.**Ihre Stimme zitterte, aber sie sprach trotzdem.**You do not need to feel fearless to speak anyway.**Sie müssen sich ohnehin nicht furchtlos fühlen, um zu sprechen.*

10

a rational assessment*eine rationale Einschätzung*

DEF

A calm evaluation based on evidence rather than immediate emotion.

Often contrasts with an emotional reaction.

DE

Eine ruhige Bewertung, die eher auf Beweisen als auf unmittelbaren Emotionen basiert.

*Steht oft im Gegensatz zu einer emotionalen Reaktion.**Ask whether the threat is real as part of a rational assessment.**Fragen Sie im Rahmen einer rationalen Beurteilung, ob die Bedrohung real ist.**A rational assessment showed that the mistake was minor.**Eine rationale Beurteilung ergab, dass der Fehler geringfügig war.*

11

to rewire the brain*um das Gehirn neu zu vernetzen*

DEF

To gradually change habitual neural patterns through repeated experience.

Usually figurative in everyday educational language.

DE

Gewöhnliche neuronale Muster durch wiederholte Erfahrung schrittweise ändern.

*In der alltäglichen Unterrichtssprache meist bildlich.**Repeated avoidance can rewire the brain toward fear.**Wiederholtes Vermeiden kann das Gehirn auf Angst umlenken.**Positive practice helps rewire the brain for confidence.**Positives Üben hilft dabei, das Gehirn neu zu vernetzen, um Selbstvertrauen zu schaffen.*

12

a small act of courage*ein kleiner Akt des Mutes*

DEF

A modest action taken despite fear.

A useful collocation that recognises everyday bravery.

DE

*Eine bescheidene Maßnahme, die trotz der Angst ergriffen wurde.**Eine nützliche Zusammenstellung, die den alltäglichen Mut anerkennt.**Speaking in a new language is a small act of courage.**Das Sprechen in einer neuen Sprache ist ein kleiner Akt des Mutes.**Asking for clarification was her small act of courage.**Um Klarstellung zu bitten, war ihr kleiner Akt des Mutes.*