

turn down the noise

English learning resource · DE

Line-by-line · English + German

211 lines

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

Welcome to Your English Toolbox, your slow English podcast, where we train your ears step by step.

Willkommen zu Ihrem Englisch-Toolbox, Ihrem langsamen Englisch-Podcast, wo wir Ihre Ohren Schritt für Schritt trainieren.

I am Martin.

Ich bin Martin.

And I am Julia.

Und ich bin Julia.

Friends, before we say anything else today, I want you to notice something.

Freunde, bevor wir heute etwas anderes sagen, möchte ich, dass Sie etwas bemerken.

Right now — at this exact moment — there is a radio playing inside you.

Gerade jetzt — in diesem genauen Moment — spielt ein Radio in Ihnen.

You did not turn it on.

Sie haben es nicht eingeschaltet.

And you cannot remember a single day when it was silent.

Und Sie können sich an keinen einzigen Tag erinnern, an dem es still war.

It plays while you work.

Es spielt, während Sie arbeiten.

It plays while you eat.

Es spielt, während Sie essen.

It even plays at three in the morning... when all you want is sleep.

Es spielt sogar um drei Uhr morgens... wenn Sie nur schlafen wollen.

And here is the uncomfortable part.

Und hier ist der unangenehme Teil.

The volume is too high.

Die Lautstärke ist zu hoch.



The presenter is not kind to you.

Der Moderator ist nicht nett zu Ihnen.

And the station... was chosen by somebody else.

Und der Sender... wurde von jemand anderem gewählt.

Today, we are going to put your hand on the dial.

Heute werden wir Ihre Hand auf den Regler legen.

In this episode, we are bringing together ideas from four of our previous conversations — and turning them into one single strategy.

In dieser Episode bringen wir Ideen aus vier unserer vorherigen Gespräche zusammen — und verwandeln sie in eine einzige Strategie.

A strategy with three simple moves.

Eine Strategie mit drei einfachen Bewegungen.

We call them the three dials.

Wir nennen sie die drei Regler.

First — a thirty-second practice that quiets your mind, and we will do it together, inside this episode.

Zuerst — eine dreißigsekündige Übung, die Ihren Geist beruhigt, und wir werden es gemeinsam in dieser Episode tun.

Second — a small question that can disarm the harshest sentence your mind ever says to you.

Zweitens — eine kleine Frage, die den härtesten Satz entwaffnen kann, den Ihr Geist jemals zu Ihnen sagt.

And third — a daily protocol so simple, you could write it on the back of a bus ticket.

Und drittens — ein tägliches Protokoll, so einfach, dass Sie es auf die Rückseite eines Bustickets schreiben könnten.

Ready?

Bereit?

Let's meet the radio.

Lassen Sie uns das Radio kennenlernen.

Friends, here is a strange question.

Freunde, hier ist eine seltsame Frage.

Why does your mind feel exhausted... on a day when your body did almost nothing?

Warum fühlt sich Ihr Geist erschöpft... an einem Tag, an dem Ihr Körper fast nichts getan hat?

That question has a real answer.

Diese Frage hat eine echte Antwort.

And the answer is about how we are built.

Und die Antwort hat damit zu tun, wie wir gebaut sind.



For most of human history, danger was short.

In der meisten Menschheitsgeschichte war Gefahr kurz.

Something appeared.

Etwas erschien.

You ran, or you fought.

Sie rannten oder kämpften.

And then — this is the important part — the danger ENDED.

Und dann — das ist der wichtige Teil — endete die Gefahr.

The body received a clear signal.

Der Körper erhielt ein klares Signal.

It is over.

Es ist vorbei.

You are safe.

Sie sind sicher.

Stand down.

Lassen Sie sich beruhigen.

Modern life almost never sends that signal.

Das moderne Leben sendet fast nie dieses Signal.

The emails do not end.

Die E-Mails enden nicht.

The news does not end.

Die Nachrichten enden nicht.

The comparing does not end.

Der Vergleich endet nicht.

So the radio inside you keeps broadcasting one message, all day long.

Also sendet das Radio in Ihnen den ganzen Tag über eine Botschaft.

Stay alert.

Bleib wachsam.

Something is wrong.

Etwas stimmt nicht.

Keep running.

Lauf weiter.



And a mind that never receives the all-clear signal... becomes a very tired mind.

Und ein Geist, der niemals das Signal zum Entspannen erhält... wird ein sehr müder Geist.

If that sounds like your life, stay with us.

Wenn sich das nach deinem Leben anhört, bleib bei uns.

Because the three dials exist exactly for this.

Denn die drei Regler existieren genau dafür.

Dial number one.

Regler Nummer eins.

Volume.

Lautstärke.

You cannot fix a radio while you are running away from it.

Du kannst ein Radio nicht reparieren, während du davon wegläufst.

The first move is always the same.

Der erste Schritt ist immer derselbe.

Stop.

Halt an.

In a world that worships speed, stopping feels almost illegal.

In einer Welt, die Geschwindigkeit verehrt, fühlt sich Anhalten fast illegal an.

But listen to this image.

Aber hör dir dieses Bild an.

Your mind is like a lake.

Dein Geist ist wie ein See.

When the wind blows, the surface breaks, and the water turns cloudy.

Wenn der Wind weht, bricht die Oberfläche und das Wasser wird trüb.

When the wind stops... the water becomes still.

Wenn der Wind aufhört... wird das Wasser still.

And suddenly, you can see all the way to the bottom.

Und plötzlich kannst du bis zum Grund sehen.

Stopping is not laziness.

Anhalten ist keine Faulheit.

Stopping is how the water clears.

Anhalten ist, wie das Wasser klar wird.



So let's do it right now.

Also lass es uns jetzt tun.

Together.

Gemeinsam.

For the next thirty seconds, we are going to turn the volume down.

Für die nächsten dreißig Sekunden werden wir die Lautstärke verringern.

Take one slow breath in.

Nimm einen langsamen Atemzug ein.

And let it go... slowly.

Und lass ihn langsam wieder los.

Now just listen to the silence between my words.

Jetzt hör einfach auf die Stille zwischen meinen Worten.

There is nothing to solve right now.

Es gibt gerade nichts zu lösen.

Nothing to check.

Nichts zu überprüfen.

Welcome back.

Willkommen zurück.

What you just felt — even for a few seconds — was your hand on the first dial.

Was du gerade gefühlt hast — auch nur für ein paar Sekunden — war deine Hand am ersten Regler.

Dial number two.

Regler Nummer zwei.

Voice.

Stimme.

Once the volume is lower, you can finally hear WHAT the radio is saying.

Sobald die Lautstärke niedriger ist, kannst du endlich hören, WAS das Radio sagt.

And for many of us, the presenter is not a friend.

Und für viele von uns ist der Moderator kein Freund.

The presenter says things like — you are behind.

Der Moderator sagt Dinge wie — du bist im Rückstand.

You always get this wrong.

Du machst das immer falsch.



Everyone else finds this easy.

Alle anderen finden das einfach.

Here is the crucial fact.

Hier ist die entscheidende Tatsache.

Your brain treats repeated sentences like facts.

Dein Gehirn behandelt wiederholte Sätze wie Fakten.

Say something to yourself every day for ten years... and it stops feeling like an opinion.

Sag dir selbst jeden Tag zehn Jahre lang etwas... und es fühlt sich nicht mehr wie eine Meinung an.

It starts feeling like the truth.

Es beginnt, sich wie die Wahrheit anzufühlen.

So the second dial has three small moves.

Der zweite Regler hat drei kleine Bewegungen.

Move one — catch the sentence.

Bewegung eins — fange den Satz ein.

Do not fight it.

Kämpfe nicht dagegen an.

Just notice it, like a fisherman watching the water.

Beobachte es einfach, wie ein Fischer, der das Wasser betrachtet.

Move two — ask it one question.

Bewegung zwei — stelle ihm eine Frage.

Is that true?

Ist das wahr?

Where is the evidence?

Wo ist der Beweis?

And move three — rewrite it.

Und Bewegung drei — schreibe es um.

If your radio says, I cannot follow native speakers...

Wenn dein Radio sagt, ich kann den Muttersprachlern nicht folgen...

you add one small word at the end.

füge am Ende ein kleines Wort hinzu.

I cannot follow native speakers... yet.

Ich kann den Muttersprachlern nicht folgen... noch nicht.



That one word turns a wall into a door.

Dieses eine Wort verwandelt eine Wand in eine Tür.

Dial number three.

Regler Nummer drei.

The station.

Die Station.

And this is the dial almost nobody talks about.

Und das ist der Regler, über den fast niemand spricht.

Here is the question.

Hier ist die Frage.

The thoughts that repeat inside you, day after day...

Die Gedanken, die in dir wiederholt werden, Tag für Tag...

who chose them?

wer hat sie gewählt?

Many of the loudest opinions in your head were installed by other people.

Viele der lautesten Meinungen in deinem Kopf wurden von anderen Menschen installiert.

By your school.

Von deiner Schule.

By your family.

Von deiner Familie.

By a thousand hours of scrolling.

Von tausend Stunden Scrollen.

You did not choose that station.

Du hast diese Station nicht gewählt.

You just... never changed it.

Du hast sie einfach... nie geändert.

Think about what you feed your mind every day.

Denke darüber nach, was du deinem Geist jeden Tag zuführst.

If you plant weeds, you cannot expect roses.

Wenn du Unkraut pflanzt, kannst du keine Rosen erwarten.

So the third dial is a choice.

Der dritte Regler ist also eine Wahl.



Every day, choose at least one thing you put into your mind on purpose.

Wähle jeden Tag mindestens eine Sache, die du absichtlich in deinen Geist lässt.

One book page instead of one more headline.

Eine Buchseite statt einer weiteren Schlagzeile.

One long conversation instead of fifty short clips.

Ein langes Gespräch statt fünfzig kurzen Clips.

Ten minutes of silence instead of noise you never asked for.

Zehn Minuten Stille statt Lärm, den du nie angefordert hast.

Your mind is a territory.

Dein Geist ist ein Territorium.

And only you have the right to govern it.

Und nur du hast das Recht, es zu regieren.

Now, friends... let us show you what the three dials look like in one real life.

Jetzt, Freunde... lasst uns euch zeigen, wie die drei Regler im echten Leben aussehen.

This is the story of a man we will call Tomasz.

Das ist die Geschichte eines Mannes, den wir Tomasz nennen werden.

Tomasz is forty-one years old.

Tomasz ist einundvierzig Jahre alt.

He was born in Poland, and for the last nine years, he has delivered parcels in Manchester.

Er wurde in Polen geboren und hat in den letzten neun Jahren Pakete in Manchester zugestellt.

His English was what he called — good enough for doors and signatures.

Sein Englisch war das, was er nannte — gut genug für Türen und Unterschriften.

But inside his head, the radio was extremely loud.

Aber in seinem Kopf war das Radio extrem laut.

Route timers.

Routen-Timer.

Delivery lists.

Lieferlisten.

Numbers.

Zahlen.

And underneath all of it, one sentence, always the same, whenever he had to say more than five words in English.

Und darunter, immer derselbe Satz, wann immer er mehr als fünf Wörter auf Englisch sagen musste.



Your English embarrasses people.

Dein Englisch beschämt die Leute.

That sentence had lived in him for so long, he thought it was simply... a fact.

Dieser Satz lebte so lange in ihm, dass er dachte, es sei einfach... eine Tatsache.

Like the weather.

Wie das Wetter.

Then, one Tuesday evening, something small happened.

Dann, an einem Dienstagabend, passierte etwas Kleines.

His daughter Zofia — eight years old, born in Manchester — was practising her Polish at the kitchen table.

Seine Tochter Zofia — acht Jahre alt, geboren in Manchester — übte ihr Polnisch am Küchentisch.

She mispronounced a word.

Sie sprach ein Wort falsch aus.

She laughed at herself, and tried again.

Sie lachte über sich selbst und versuchte es erneut.

And in that second, Tomasz felt a correction rising in his own throat.

Und in diesem Moment fühlte Tomasz eine Korrektur in seiner eigenen Kehle aufsteigen.

Sharp.

Scharf.

Cold.

Kalt.

Ready to cut.

Bereit zu schneiden.

And he froze the sentence in mid-air... because he recognised the tone.

Und er erstarrte den Satz in der Luft... weil er den Ton erkannte.

It was not his voice.

Es war nicht seine Stimme.

It was the voice of his English teacher, from nineteen ninety-seven.

Es war die Stimme seines Englischlehrers aus neunzehnhundertsiebenundneunzig.

A man with a red pen, who read student mistakes out loud... so the class could laugh.

Ein Mann mit einem roten Stift, der die Fehler der Schüler laut vorlas... damit die Klasse lachen konnte.

Your English embarrasses people.

Dein Englisch beschämt die Leute.



The sentence was never his.

Der Satz war nie seiner.

It was INSTALLED.

Er war INSTALLIERT.

A station chosen by somebody else, almost thirty years ago... still broadcasting in his kitchen.

Eine Station, die vor fast dreißig Jahren von jemand anderem gewählt wurde... sendet immer noch in seiner Küche.

That night, Tomasz did something he had not done in years.

In dieser Nacht tat Tomasz etwas, was er seit Jahren nicht mehr getan hatte.

He sat in his parked van, in the dark, and did absolutely nothing for ten minutes.

Er saß in seinem geparkten Van, im Dunkeln, und tat zehn Minuten lang absolut nichts.

Dial one.

Wähle eins.

Volume down.

Lautstärke verringern.

In that silence, he could finally hear the sentence clearly.

In dieser Stille konnte er den Satz endlich klar hören.

So he asked it the question.

Also stellte er ihm die Frage.

Is that true?

Ist das wahr?

Nine years.

Neun Jahre.

Thousands of doors.

Tausende von Türen.

Thousands of conversations.

Tausende von Gesprächen.

Nobody had ever laughed.

Niemand hatte jemals gelacht.

One man did.

Ein Mann tat es.

Once.

Einmal.



In nineteen ninety-seven.

Im neunzehnhundert siebenundneunzig.

So Tomasz rewrote the sentence.

Also schrieb Tomasz den Satz um.

My English opens doors every single day.

Mein Englisch öffnet jeden einzelnen Tag Türen.

Literally.

Wörtlich.

Dial two.

Wähle zwei.

And then he changed what he fed his mind.

Und dann änderte er, was er seinem Geist fütterte.

On his delivery rounds, he replaced the angry talk radio... with slow, calm English in his ears.

Bei seinen Lieferungen ersetzte er das wütende Talkradio... durch langsames, ruhiges Englisch in seinen Ohren.

Three minutes of silence in the van before every shift.

Drei Minuten Stille im Lieferwagen vor jeder Schicht.

One chosen input, every single day.

Eine ausgewählte Eingabe, jeden einzelnen Tag.

Dial three.

Wähle drei.

Three months later, there was a meeting at the depot about the new delivery routes.

Drei Monate später gab es ein Treffen im Depot über die neuen Lieferwege.

The room was full.

Der Raum war voll.

Tomasz raised his hand... and spoke for two minutes.

Tomasz hob die Hand... und sprach zwei Minuten lang.

His voice shook at the beginning.

Seine Stimme zitterte am Anfang.

Nobody laughed.

Niemand lachte.

His supervisor nodded and said — good point.

Sein Vorgesetzter nickte und sagte - guter Punkt.



That is the whole ending, friends.

Das ist das ganze Ende, Freunde.

No fireworks.

Keine Feuerwerke.

No Hollywood.

Kein Hollywood.

The radio inside Tomasz still plays.

Das Radio in Tomasz spielt immer noch.

But now... he is the one holding it.

Aber jetzt... ist er derjenige, der es hält.

So let's give you the protocol.

Also lass uns dir das Protokoll geben.

The version you can write on the back of a bus ticket.

Die Version, die du auf die Rückseite eines Bustickets schreiben kannst.

We call it three, one, one.

Wir nennen es drei, eins, eins.

Three minutes of real silence, every day.

Drei Minuten echte Stille, jeden Tag.

No phone.

Kein Telefon.

No sound.

Kein Geräusch.

Just the lake becoming still.

Nur der See, der still wird.

One sentence caught and rewritten.

Ein Satz gefangen und umgeschrieben.

Catch it.

Fang ihn ein.

Ask if it is true.

Frag, ob es wahr ist.

Change it.

Ändere es.



And one input chosen on purpose.

Und eine absichtlich gewählte Eingabe.

One thing you put into your mind because YOU decided it belongs there.

Eine Sache, die du in deinen Geist setzt, weil DU entschieden hast, dass sie dort hingehört.

Three minutes.

Drei Minuten.

One sentence.

Ein Satz.

One choice.

Eine Wahl.

That is the entire strategy.

Das ist die gesamte Strategie.

And friends, notice something beautiful.

Und Freunde, bemerkt etwas Schönes.

This podcast — the slow way we speak, the pauses, the space between words — is itself the first dial.

Dieser Podcast - die langsame Art, wie wir sprechen, die Pausen, der Raum zwischen den Worten - ist selbst der erste Drehknopf.

Every time you listen slowly, you are practising the volume.

Jedes Mal, wenn du langsam zuhörst, übst du die Lautstärke.

And every time you choose this show over noise... you are choosing the station.

Und jedes Mal, wenn du diese Show dem Lärm vorziehst... wählst du den Sender.

So here is the truth we want you to carry this week.

Hier ist die Wahrheit, die wir wollen, dass du diese Woche mitnimmst.

You are not the noise in your head.

Du bist nicht der Lärm in deinem Kopf.

You are not the radio.

Du bist nicht das Radio.

You are the hand on the dial.

Du bist die Hand am Ziffernblatt.

And that hand is getting stronger every single day.

Und diese Hand wird jeden Tag stärker.

Thank you for training your ears — and your mind — with us today.

Danke, dass du heute mit uns deine Ohren — und deinen Verstand — trainierst.



I am Martin.

Ich bin Martin.

And I am Julia.

Und ich bin Julia.

We will see you in the next journey through the English language.

Wir sehen uns auf der nächsten Reise durch die englische Sprache.

Step by step.

Schritt für Schritt.

Word by word.

Wort für Wort.

Until next time.

Bis zum nächsten Mal.

Bye bye.

Tschüss.

Bye.

Tschüss.

