

Calm English [STILL] - 02

English learning resource · DE

Key words & expressions · English + German

13 learning entries

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

1

to breathe in

einatmen

DEF

To draw air into the lungs.

Inhale is the more formal one-word equivalent.

DE

Luft in die Lunge saugen.

„Inhale“ ist das formellere Ein-Wort-Äquivalent.

Breathe in slowly through your nose.

Atmen Sie langsam durch die Nase ein.

She breathed in before answering.

Sie atmete tief ein, bevor sie antwortete.

2

to breathe out

ausatmen

DEF

To send air out of the lungs.

Exhale is the more formal one-word equivalent.

DE

Luft aus der Lunge befördern.

Ausatmen ist das formellere Ein-Wort-Äquivalent.

Breathe out even more slowly.

Atmen Sie noch langsamer aus.

He breathed out and relaxed his shoulders.

Er atmete aus und entspannte seine Schultern.

3

to inhale

einatmen

DEF

To breathe air into the lungs.

Common in medical, exercise and guided-breathing contexts.

DE

Luft in die Lunge einatmen.

Häufig in medizinischen, sportlichen und geführten Atemkontexten.

Inhale gently through your nose.

Atmen Sie sanft durch die Nase ein.

She inhaled deeply before diving.

Sie atmete tief ein, bevor sie abtauchte.



4

to exhale*ausatmen*

DEF

To breathe air out of the lungs.

Often paired with inhale; the stress falls on the second syllable.

DE

Luft aus der Lunge atmen.

*Wird oft mit Inhalieren kombiniert; Die Betonung liegt auf der zweiten Silbe.**Exhale for longer than you inhale.**Atmen Sie länger aus als einatmen.**He exhaled slowly to calm himself.**Er atmete langsam aus, um sich zu beruhigen.*

5

to hold your breath*den Atem anhalten*

DEF

To stop breathing for a short time while keeping air in the lungs.

Hold takes a direct object: hold your breath.

DE

Die Atmung kurzzeitig unterbrechen und gleichzeitig die Luft in der Lunge halten.

*Halten erfordert ein direktes Objekt: den Atem anhalten.**Breathe in and hold your breath briefly.**Atme ein und halte den Atem kurz an.**She held her breath under the water.**Unter Wasser hielt sie den Atem an.*

6

to release tension*um Spannungen abzubauen*

DEF

To allow physical or emotional tightness to leave the body.

Release is more deliberate and formal than let go.

DE

Damit körperliche oder emotionale Verspannungen den Körper verlassen können.

*Loslassen ist bewusster und formeller als Loslassen.**Exhale and release the tension in your shoulders.**Atmen Sie aus und lösen Sie die Spannung in Ihren Schultern.**Stretching helped him release tension.**Dehnübungen halfen ihm, Spannungen abzubauen.*

7

to breathe with depth*mit Tiefe atmen*

DEF

To breathe slowly and deeply rather than using shallow breaths.

A less common but expressive phrase from the episode.

DE

Langsam und tief atmen, statt flach zu atmen.

*Eine weniger verbreitete, aber ausdrucksstarke Phrase aus der Episode.**To breathe with depth, let the lower ribs expand.**Um tief zu atmen, lassen Sie die unteren Rippen sich ausdehnen.**She practised breathing with greater depth.**Sie übte das Atmen mit größerer Tiefe.*

8

breathing capacity*Atemkapazität*

DEF

The amount of air the lungs can hold or use.

Capacity often appears with lung, breathing and storage.

DE

Die Luftmenge, die die Lunge aufnehmen oder nutzen kann.

Kapazität tritt häufig bei Lunge, Atmung und Speicherung auf.

Gentle practice can improve awareness of breathing capacity.

Durch sanftes Üben kann das Bewusstsein für die Atemkapazität verbessert werden.

The test measured his lung capacity.

Der Test maß seine Lungenkapazität.

9

a steady rhythm*ein gleichmäßiger Rhythmus*

DEF

A regular pattern that does not suddenly speed up or slow down.

Steady commonly modifies pace, breathing, rhythm and progress.

DE

Ein regelmäßiges Muster, das nicht plötzlich schneller oder langsamer wird.

Steady verändert üblicherweise Tempo, Atmung, Rhythmus und Fortschritt.

Let your breathing find a steady rhythm.

Lassen Sie Ihre Atmung einen gleichmäßigen Rhythmus finden.

The train moved with a steady rhythm.

Der Zug bewegte sich in gleichmäßigem Rhythmus.

10

to surrender control*die Kontrolle abzugeben*

DEF

To stop trying to direct every part of a process.

Surrender is emotionally stronger than simply stop controlling.

DE

Aufhören zu versuchen, jeden Teil eines Prozesses zu steuern.

Hingabe ist emotional stärker, als einfach mit der Kontrolle aufzuhören.

For one breath, surrender control.

Geben Sie für einen Atemzug die Kontrolle ab.

She surrendered control and trusted the team.

Sie gab die Kontrolle ab und vertraute dem Team.

11

to drift*treiben lassen*

DEF

To move slowly without a clear direction.

Used literally for objects and figuratively for attention or thoughts.

DE

Sich langsam und ohne klare Richtung bewegen.

Wörtlich für Objekte und im übertragenen Sinne für Aufmerksamkeit oder Gedanken verwendet.

Let your attention drift with the breath.

Lassen Sie Ihre Aufmerksamkeit mit dem Atem schweifen.

My mind began to drift during the lecture.

Während des Vortrags begannen meine Gedanken abzuschweifen.



12

to settle*sich niederlassen*

DEF

To gradually become calm, still or established.

A versatile verb used for people, dust, emotions and new places.

DE

Allmählich ruhig, still oder etabliert werden.

*Ein vielseitiges Verb, das für Menschen, Staub, Emotionen und neue Orte verwendet wird.**Feel your body settle with every cycle.**Spüren Sie, wie sich Ihr Körper mit jedem Zyklus beruhigt.**It took a few minutes for the room to settle.**Es dauerte ein paar Minuten, bis sich der Raum beruhigte.*

13

to come to rest*zur Ruhe kommen*

DEF

To stop moving and reach a calm final position.

A gentle, slightly formal alternative to stop.

DE

Sich nicht mehr bewegen und eine ruhige Endposition erreichen.

*Eine sanfte, leicht formelle Alternative zum Anhalten.**Let every thought slowly come to rest.**Lass jeden Gedanken langsam zur Ruhe kommen.**The leaf came to rest on the water.**Das Blatt kam auf dem Wasser zur Ruhe.*