

Mindful English, Mindful Life

English learning resource · DE

Line-by-line · English + German

249 lines

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

I want to start today with a strange question.

Ich möchte heute mit einer seltsamen Frage beginnen.

Go on.

Mach weiter.

When was the last time you spoke English and actually enjoyed it?

Wann hast du das letzte Mal Englisch gesprochen und es tatsächlich genossen?

Hm.

Hm.

That is harder to answer than it should be.

Das ist schwieriger zu beantworten, als es sein sollte.

It is.

Ist es.

And I think most people listening just felt that.

Und ich denke, die meisten Leute, die zuhören, haben das gerade gespürt.

Can I be honest about something?

Darf ich ehrlich über etwas sein?

Please.

Bitte.

Last week I was buying a coffee.

Letzte Woche habe ich einen Kaffee gekauft.

A thirty-second conversation.

Ein dreißigsekündiges Gespräch.

Nothing more.

Nichts weiter.



And when I walked away, I realised I had corrected myself — inside my own head — about forty times.

Und als ich weg ging, wurde mir klar, dass ich mich selbst — in meinem eigenen Kopf — etwa vierzig Mal korrigiert habe.

Forty.

Vierzig.

Forty.

Vierzig.

"Was that the right tense?

„War das die richtige Zeitform?

Did that sound natural?

Klang das natürlich?

Why did I say it like that?"

Warum habe ich es so gesagt?"

And here is the detail that matters.

Und hier ist das Detail, das zählt.

Say it.

Sag es.

You teach this language.

Du lehrst diese Sprache.

I teach this language for a living.

Ich unterrichte diese Sprache beruflich.

So if it happens to you, imagine the person who is three months into learning it.

Wenn es dir passiert, stell dir die Person vor, die seit drei Monaten dabei ist, sie zu lernen.

Exactly.

Genau.

So today is not a grammar episode.

Heute ist also keine Grammatikfolge.

No verb tables today.

Heute gibt es keine Verbtabellen.

Today we are talking about something much quieter.

Heute sprechen wir über etwas viel Ruhigeres.



We are talking about how to learn English without that voice in your head that never stops judging you.

Wir sprechen darüber, wie man Englisch lernt, ohne diese Stimme in deinem Kopf, die nie aufhört, dich zu beurteilen.

And before we start — one quick thing.

Und bevor wir anfangen — eine schnelle Sache.

Everything we talk about today, you can take with you.

Alles, worüber wir heute sprechen, kannst du mitnehmen.

It's all at yourenglishtoolbox.com.

Alles ist auf yourenglishtoolbox.com.

The vocabulary, downloadable PDFs, little games to practise — in more and more languages, Farsi and German included.

Der Wortschatz, herunterladbare PDFs, kleine Spiele zum Üben — in immer mehr Sprachen, Farsi und Deutsch inklusive.

So if a word catches you today, you know exactly where to find it.

Wenn dich heute ein Wort anspricht, weißt du genau, wo du es finden kannst.

Now.

Jetzt.

Let's begin.

Lass uns anfangen.

And we are going to travel a little bit to do it.

Und wir werden ein bisschen reisen, um das zu tun.

We are going around the world, actually.

Wir reisen tatsächlich um die Welt.

Because it turns out that almost every culture on earth worked this out a long time ago.

Denn es stellt sich heraus, dass fast jede Kultur auf der Erde das schon vor langer Zeit herausgefunden hat.

So let's start with the word everyone has heard and nobody can define.

Also lass uns mit dem Wort beginnen, das jeder gehört hat und das niemand definieren kann.

Mindfulness.

Achtsamkeit.

Mindfulness.

Achtsamkeit.

When people hear that word, they picture incense.

Wenn die Leute dieses Wort hören, stellen sie sich Räucherstäbchen vor.



Candles.

Kerzen.

Someone sitting cross-legged making a humming sound.

Jemand sitzt im Schneidersitz und macht ein summendes Geräusch.

And that is exactly why they switch off.

Und genau deshalb schalten sie ab.

Right.

Richtig.

So let's strip all of that away.

Also lassen wir all das weg.

Please.

Bitte.

Mindfulness is just this: paying attention to the present moment, without judging it.

Achtsamkeit ist einfach dies: auf den gegenwärtigen Moment zu achten, ohne ihn zu bewerten.

That's it?

Das ist alles?

That's it.

Das ist alles.

You are here.

Du bist hier.

You notice you are here.

Du bemerkst, dass du hier bist.

And you don't attack yourself for it.

Und du greifst dich dafür nicht an.

Okay, but Martin, when I am speaking English, I am not "in the present moment."

Okay, aber Martin, wenn ich Englisch spreche, bin ich nicht "im gegenwärtigen Moment."

I am in the future — worrying about the next word.

Ich bin in der Zukunft — mache mir Sorgen über das nächste Wort.

Or in the past — replaying the mistake I just made.

Oder in der Vergangenheit — spiele den Fehler, den ich gerade gemacht habe, noch einmal ab.

And that is the whole problem, isn't it.

Und das ist das ganze Problem, nicht wahr?



That is the whole problem.

Das ist das ganze Problem.

You are everywhere except in the actual conversation.

Du bist überall, außer im tatsächlichen Gespräch.

So here is what I find beautiful.

Also hier ist, was ich schön finde.

This idea is not new, and it is not owned by anyone.

Diese Idee ist nicht neu, und sie gehört niemandem.

No. Let's take the trip.

Nein. Lass uns die Reise machen.

Let's go to Japan first.

Lass uns zuerst nach Japan gehen.

Japan gave us a few gifts here.

Japan hat uns hier ein paar Geschenke gemacht.

There is a word — "ma".

Es gibt ein Wort — "ma."

"Ma" is the silence between things.

"Ma" ist die Stille zwischen den Dingen.

The pause.

Die Pause.

The empty space.

Der leere Raum.

And in Japanese culture, that space is not awkward.

Und in der japanischen Kultur ist dieser Raum nicht unangenehm.

It has meaning.

Er hat Bedeutung.

Think about that when you speak English.

Denk daran, wenn du Englisch sprichst.

When you leave a silence to think, you are not failing.

Wenn du eine Stille lässt, um nachzudenken, scheiterst du nicht.

You are giving the sentence room to breathe.

Du gibst dem Satz Raum zum Atmen.



And there is another one — "wabi-sabi".

Und es gibt noch ein weiteres — "wabi-sabi."

The beauty of imperfection.

Die Schönheit der Unvollkommenheit.

The English you already speak, with its little cracks, is not broken.

Das Englisch, das du bereits sprichst, mit seinen kleinen Rissen, ist nicht kaputt.

It is human.

Es ist menschlich.

So there is your first phrase to keep: "the beauty of imperfection".

Also hier ist dein erster Satz, den du behalten kannst: "die Schönheit der Unvollkommenheit."

Now let's fly north.

Jetzt lass uns nach Norden fliegen.

To Denmark.

Nach Dänemark.

Hygge.

Hygge.

Everybody has seen this word on a candle in a shop.

Jeder hat dieses Wort auf einer Kerze in einem Geschäft gesehen.

But underneath the candles, it means something real.

Aber unter den Kerzen bedeutet es etwas Reales.

Warmth.

Wärme.

Being present in the small, cozy moments.

Im Moment präsent sein in den kleinen, gemütlichen Augenblicken.

And this is a gift for a learner.

Und das ist ein Geschenk für einen Lernenden.

How so?

Wie so?

You don't learn English best in an exam room.

Du lernst Englisch nicht am besten in einem Prüfungsraum.

You learn it in comfort.

Du lernst es in Komfort.



Relaxed.

Entspannt.

At ease.

In Ruhe.

"At ease." That's the phrase.

"In Ruhe." Das ist der Ausdruck.

Learn English the way you would enjoy a warm evening — not the way you'd sit a test.

Lerne Englisch so, wie du einen warmen Abend genießen würdest — nicht so, wie du einen Test ablegen würdest.

Now take us somewhere old.

Jetzt bring uns an einen alten Ort.

Really old.

Wirklich alt.

Ancient Greece and Rome.

Das antike Griechenland und Rom.

The Stoics.

Die Stoiker.

Ah.

Ah.

They had a word — "ataraxia".

Sie hatten ein Wort — "Ataraxie".

A calm that comes from accepting what you cannot control.

Eine Ruhe, die aus der Akzeptanz dessen kommt, was du nicht kontrollieren kannst.

And you cannot control everything about your English.

Und du kannst nicht alles über dein Englisch kontrollieren.

You cannot control your accent overnight.

Du kannst deinen Akzent nicht über Nacht kontrollieren.

You cannot control whether you sound exactly like someone born there.

Du kannst nicht kontrollieren, ob du genau wie jemand klingst, der dort geboren wurde.

So let that go.

Also lass das los.

"Let it go." Even the Stoics were saying it two thousand years ago.

"Lass es los." Sogar die Stoiker haben das vor zweitausend Jahren gesagt.



You control one thing: whether you communicate.

Du kontrollierst eine Sache: ob du kommunizierst.

And you can.

Und das kannst du.

Let's keep going east.

Lass uns weiter nach Osten gehen.

Zen Buddhism.

Zen-Buddhismus.

Taoism.

Taoismus.

This is where a lot of modern mindfulness actually comes from.

Hierher kommt viel von der modernen Achtsamkeit.

There is a concept in Taoism — "wu wei".

Es gibt ein Konzept im Taoismus — "wu wei".

Effortless action.

Müheloses Handeln.

Flowing instead of forcing.

Fließen statt Zwingen.

Every learner knows the opposite of this.

Jeder Lernende kennt das Gegenteil davon.

The forcing.

Das Zwingen.

The gripping.

Das Festhalten.

The trying so hard that nothing comes out.

Das so sehr versuchen, dass nichts herauskommt.

And the Zen side gives us "sati" — simple awareness.

Und die Zen-Seite gibt uns "sati" — einfache Achtsamkeit.

Just noticing.

Nur bemerken.

So two phrases here: "to notice", and "to flow".

Also zwei Phrasen hier: "bemerken" und "fließen".



When the English flows, stop analysing it.

Wenn das Englisch fließt, hör auf, es zu analysieren.

Let it flow.

Lass es fließen.

Now India.

Jetzt Indien.

There's a word I love — "santosha".

Es gibt ein Wort, das ich liebe — "santosha".

Contentment.

Zufriedenheit.

The feeling of "this is enough".

Das Gefühl von "das ist genug".

Enough.

Genug.

Your English today is enough to start a conversation today.

Dein Englisch heute ist genug, um heute ein Gespräch zu beginnen.

It doesn't have to be finished to be useful.

Es muss nicht fertig sein, um nützlich zu sein.

"Enough." Keep that one close.

"Genug." Halte dieses Wort nah bei dir.

Let's go to Africa.

Lass uns nach Afrika gehen.

Because this one changes everything.

Denn dieses hier verändert alles.

Ubuntu.

Ubuntu.

"I am because we are."

"Ich bin, weil wir sind."

A language is not a test you pass alone.

Eine Sprache ist kein Test, den du alleine bestehst.

It is a bridge to other people.

Es ist eine Brücke zu anderen Menschen.



When you speak English, you are not being examined.

Wenn du Englisch sprichst, wirst du nicht geprüft.

You are reaching someone.

Du erreichst jemanden.

You are not alone in it.

Du bist nicht allein darin.

"You are not alone." That is the phrase from Ubuntu.

"Du bist nicht allein." Das ist die Phrase von Ubuntu.

Two more, quickly, because I don't want to lose them.

Zwei weitere, schnell, weil ich sie nicht verlieren möchte.

The Arabic-speaking world.

Die arabischsprachige Welt.

Sufi tradition.

Sufi-Tradition.

There's a word — "sakina".

Es gibt ein Wort — "sakina".

A serenity that settles over you.

Eine Gelassenheit, die sich über dich legt.

Stillness that arrives on its own.

Stille, die von selbst kommt.

You cannot chase it.

Du kannst sie nicht jagen.

You make space, and it comes.

Du schaffst Raum, und sie kommt.

"Stillness." Same as before — you can't force it, you invite it.

"Stille." Dasselbe wie zuvor — du kannst sie nicht erzwingen, du lädst sie ein.

And finally, Hawaii.

Und schließlich, Hawaii.

Aloha.

Aloha.

And "ho'oponopono".

Und "ho'oponopono".



Aloha is presence and love.

Aloha ist Präsenz und Liebe.

Ho'oponopono is about releasing — letting go of what weighs on you.

Ho'oponopono geht darum, loszulassen — das, was dich belastet, loszulassen.

Including the shame of an old mistake.

Einschließlich der Scham eines alten Fehlers.

"To release." That's the last phrase.

"Loslassen." Das ist die letzte Phrase.

So look at what just happened.

Also schau dir an, was gerade passiert ist.

Japan, Denmark, Greece, China, India, Africa, the Arab world, Hawaii.

Japan, Dänemark, Griechenland, China, Indien, Afrika, die arabische Welt, Hawaii.

Completely different places.

Völlig verschiedene Orte.

Different centuries.

Verschiedene Jahrhunderte.

Different gods, even.

Verschiedene Götter sogar.

And they all said the same thing.

Und sie alle sagten dasselbe.

Happiness isn't in getting more.

Glück ist nicht darin, mehr zu bekommen.

It's in the stillness.

Es liegt in der Stille.

In being here, without judging it.

Im Hier und Jetzt, ohne es zu bewerten.

Now — here is the turn.

Jetzt — hier kommt die Wendung.

Here's where it becomes about you and your English.

Hier wird es um dich und dein Englisch gehen.

Because there is a mistake that almost every English learner makes, everywhere in the world.

Denn es gibt einen Fehler, den fast jeder Englischlerner überall auf der Welt macht.



Everywhere.

Überall.

It doesn't matter what country you're in.

Es spielt keine Rolle, in welchem Land du bist.

You treat English like a permanent exam.

Du behandelst Englisch wie eine permanente Prüfung.

An exam that never ends.

Eine Prüfung, die niemals endet.

Every sentence is graded.

Jeder Satz wird bewertet.

Every word is watched.

Jedes Wort wird beobachtet.

You are hyper-alert.

Du bist hyper-alert.

You correct yourself in real time.

Du korrigierst dich in Echtzeit.

And underneath it all, there's a quiet fear: "someone is going to notice I got it wrong."

Und unter all dem gibt es eine stille Angst: "Jemand wird bemerken, dass ich es falsch gemacht habe."

And here is the cruel part.

Und hier ist der grausame Teil.

Tell them.

Sag es ihnen.

That state — the alertness, the fear, the judging — is the exact opposite of the state where a language is learned.

Dieser Zustand — die Wachsamkeit, die Angst, das Bewerten — ist das genaue Gegenteil des Zustands, in dem eine Sprache gelernt wird.

This is real, by the way.

Das ist übrigens echt.

This isn't a nice metaphor.

Das ist keine schöne Metapher.

It's not.

Es ist nicht.



When your brain feels safe and calm, it moves into what scientists call an alpha state.

Wenn dein Gehirn sich sicher und ruhig fühlt, bewegt es sich in das, was Wissenschaftler einen Alpha-Zustand nennen.

Relaxed, but awake.

Entspannt, aber wach.

And that is when your memory opens up.

Und das ist der Moment, in dem dein Gedächtnis sich öffnet.

That is when new words actually stick.

Das ist der Moment, in dem neue Wörter tatsächlich haften bleiben.

So the fear isn't just unpleasant.

Die Angst ist also nicht nur unangenehm.

It is literally getting in the way of the thing you want.

Sie steht dir buchstäblich im Weg bei dem, was du willst.

Stress narrows you.

Stress verengt dich.

Calm opens you.

Ruhe öffnet dich.

So mindfulness, applied to English, is very simple.

Achtsamkeit, angewendet auf Englisch, ist sehr einfach.

Lower the alert.

Senke die Wachsamkeit.

Tolerate the mistake.

Tolerier den Fehler.

Learn from a place of calm.

Lerne von einem Ort der Ruhe.

Okay.

Okay.

But people want something to do.

Aber die Leute wollen etwas zu tun.

Give them something to do.

Gib ihnen etwas zu tun.

Fair.

Fair.



Three small things.

Drei kleine Dinge.

Anyone, anywhere.

Jeder, überall.

Number one.

Nummer eins.

Have one conversation a day where you do not correct yourself.

Führe jeden Tag ein Gespräch, in dem du dich nicht korrigierst.

Not once.

Nicht einmal.

Let the mistakes live.

Lass die Fehler leben.

Just communicate.

Kommuniziere einfach.

Number two.

Nummer zwei.

Number two.

Nummer zwei.

When you feel something, name it in English instead of hiding it.

Wenn du etwas fühlst, nenne es auf Englisch, anstatt es zu verstecken.

"I'm nervous." "I'm not sure how to say this." "This is hard for me."

"Ich bin nervös." "Ich bin mir nicht sicher, wie ich das sagen soll." "Das fällt mir schwer."

That is real English.

Das ist echtes Englisch.

And it is honest.

Und es ist ehrlich.

Number three.

Nummer drei.

Before you speak — don't rehearse the perfect sentence.

Bevor du sprichst — übe nicht den perfekten Satz.

Just breathe once.

Atme einfach einmal.



One breath.

Ein Atemzug.

Then speak.

Dann sprich.

You'd be amazed how much comes out when you stop gripping.

Du wirst erstaunt sein, wie viel herauskommt, wenn du aufhörst, dich festzuhalten.

Now.

Jetzt.

We've talked a lot today.

Wir haben heute viel gesprochen.

We have.

Das haben wir.

We've talked about all of it.

Wir haben über alles gesprochen.

But talking about calm and feeling calm are two very different things.

Aber über Ruhe zu sprechen und sich ruhig zu fühlen, sind zwei ganz verschiedene Dinge.

They are completely different things.

Sie sind völlig unterschiedliche Dinge.

And this is where we hand you over.

Und hier übergeben wir dich.

Because we can explain this to you.

Denn wir können dir das erklären.

Peter can make you feel it.

Peter kann dich fühlen lassen.

If you don't know the STILL series yet — go and find it.

Wenn du die STILL-Serie noch nicht kennst — geh und finde sie.

Peter doesn't talk about stillness.

Peter spricht nicht über Stille.

He takes you into it.

Er nimmt dich hinein.

It is English learning, but it is also — genuinely — a few minutes of peace.

Es ist Englisch lernen, aber es ist auch — wirklich — ein paar Minuten Frieden.



Learn the words while your whole body slows down.

Lerne die Wörter, während dein ganzer Körper sich verlangsamt.

That is the other half of this episode.

Das ist die andere Hälfte dieser Episode.

Go and let Peter give it to you.

Geh und lass Peter es dir geben.

And one last thing before we go.

Und eine letzte Sache, bevor wir gehen.

Everything we mentioned today — the vocabulary, the phrases from around the world —

Alles, was wir heute erwähnt haben — der Wortschatz, die Phrasen aus der ganzen Welt —

you can go deeper on all of it.

du kannst in alles tiefer eintauchen.

Everything lives at yourenglishtoolbox.com.

Alles lebt auf yourenglishtoolbox.com.

Downloadable PDFs, detailed vocabulary, even little games to practise.

Herunterladbare PDFs, detaillierter Wortschatz, sogar kleine Spiele zum Üben.

And it's not only in English.

Und es ist nicht nur auf Englisch.

We're translating into more and more languages — Farsi, German, and more on the way.

Wir übersetzen in immer mehr Sprachen — Farsi, Deutsch und weitere sind in Arbeit.

So wherever you are, and whatever language you think in —

Egal wo du bist und in welcher Sprache du denkst —

there's a version of the toolbox for you.

es gibt eine Version des Werkzeugs für dich.

Be kind to yourself this week.

Sei diese Woche freundlich zu dir selbst.

Mindful English.

Achtsames Englisch.

Mindful life.

Achtsames Leben.

See you next time.

Bis zum nächsten Mal.

