

# Mindful English, Mindful Life

English learning resource · DE

## Key words & expressions · English + German

20 learning entries

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

1

### speak English

*Englisch sprechen*

DEF

To communicate using the English language.

*This phrase is used to describe the act of using English to express thoughts, ideas, or information. It can imply varying levels of proficiency and comfort depending on context.*

DE

Mit der englischen Sprache kommunizieren.

*Kann je nach Kontext unterschiedliche Niveaus der Sprachbeherrschung und des Komforts implizieren.*

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

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

*Think about that when you speak English.*

*Denk daran, wenn du Englisch sprichst.*

2

### for a living

*zum Lebensunterhalt*

DEF

As a means of earning money or making a living.

*This phrase is used to describe one's occupation or how someone earns their income. It often implies a regular or primary source of income.*

DE

Als Mittel, um Geld zu verdienen oder den Lebensunterhalt zu bestreiten.

*Beschreibt die Tätigkeit oder den Beruf, durch den jemand sein Einkommen erzielt.*

*I teach this language for a living.*

*Ich unterrichte diese Sprache, um meinen Lebensunterhalt zu verdienen.*

*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 lernt.*

3

### take with you

*mitnehmen*

DEF

To carry or bring something along with you.

*This phrase is often used metaphorically to mean retaining information or lessons learned, in addition to its literal meaning of physically carrying something.*

DE

Etwas mit sich tragen oder bringen.

*Wird oft metaphorisch verwendet, um das Behalten von Informationen oder gelernten Lektionen zu bedeuten.*

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

*Alles, worüber wir heute sprechen, kannst du mitnehmen.*

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

*Wenn dich heute ein Wort fasziniert, weißt du genau, wo du es findest.*



4

**switch off***abschalten · ausschalten*

DEF

To stop paying attention or to disconnect mentally.

To turn off a device or machine.

*In a figurative sense, it means to stop focusing or engaging with something mentally. Literally, it refers to turning off electrical devices.*

DE

*Aufhören, aufmerksam zu sein oder sich mental zu trennen.**Im übertragenen Sinne bedeutet es, sich mental nicht mehr zu konzentrieren.**And that is exactly why they switch off.**Und genau deshalb schalten sie ab.**Right. So let's strip all of that away.**Richtig. Also lassen wir das alles weg.*

5

**paying attention***aufpassen · achten*

DEF

Focusing one's mind on something.

Being aware of or noticing something.

*This phrase emphasizes the act of concentrating or being mindful of the present, often used in contexts of learning or mindfulness.*

DE

*Den Geist auf etwas fokussieren.**Betont den Akt des Konzentrierens oder der Achtsamkeit im Moment.**Mindfulness is just this: paying attention to the present moment, without judging it.**Achtsamkeit ist genau das: auf den gegenwärtigen Moment achten, ohne ihn zu bewerten.**You are here. You notice you are here.**Du bist hier. Du bemerkst, dass du hier bist.*

6

**in the present moment***im gegenwärtigen Moment*

DEF

Existing or occurring in the current time.

Being fully aware and engaged with the current experience.

*This phrase is often used in mindfulness and meditation contexts to emphasize being fully present and attentive to the current experience without distraction.*

DE

*Im aktuellen Moment existieren oder geschehen.**Wird oft in Achtsamkeitskontexten verwendet, um das volle Bewusstsein für die aktuelle Erfahrung zu betonen.**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."**You are everywhere except in the actual conversation.**Du bist überall außer im eigentlichen Gespräch.*

7

**room to breathe***Raum zum Atmen*

DEF

Space or freedom to act or think without pressure.

Allowing something to develop or progress naturally.

*This phrase is often used metaphorically to describe giving someone or something the freedom to grow or develop without constraints.*

DE

Raum oder Freiheit, ohne Druck zu handeln oder zu denken.

*Wird metaphorisch verwendet, um Freiheit zum Wachsen oder Entwickeln zu beschreiben.**You are giving the sentence room to breathe.**Du gibst dem Satz Raum zum Atmen.**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.*

8

**at ease***entspannt · wohlfühlen*

DEF

Feeling comfortable and relaxed.

Free from worry or anxiety.

*This phrase is often used to describe a state of relaxation or comfort, both physically and mentally.*

DE

Sich wohl und entspannt fühlen.

*Beschreibt einen Zustand der Entspannung oder des Wohlbefindens.**Relaxed. At ease.**Entspannt. Wohlfühlen.**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 eine Prüfung ablegen würdest.*

9

**let it go***loslassen*

DEF

To release or relinquish something.

To stop worrying about or dwelling on something.

*This phrase is often used to suggest the act of releasing emotional or mental burdens, allowing oneself to move on.*

DE

Etwas loslassen oder aufgeben.

*Wird oft verwendet, um das Loslassen emotionaler oder mentaler Lasten zu suggerieren.**So let that go.**Also lass das los.**"Let it go." Even the Stoics were saying it two thousand years ago.**"Lass es los." Selbst die Stoiker sagten es vor zweitausend Jahren.*

10

**effortless action***müheloses Handeln*

DEF

Acting without strain or struggle.

Performing tasks with ease and natural flow.

*This concept, often associated with Taoism, emphasizes achieving goals through natural, unforced actions rather than through effort and struggle.*

DE

Handeln ohne Anstrengung oder Kampf.

*Mit dem Taoismus verbunden, betont das Erreichen von Zielen durch natürliche Handlungen.**There is a concept in Taoism — "wu wei". Effortless action.**Es gibt ein Konzept im Taoismus — "wu wei". Müheloses Handeln.**Flowing instead of forcing.**Fließen statt zwingen.*

11

**to notice***bemerken · wahrnehmen*

DEF

To become aware of something or someone by seeing, hearing, or feeling them.

To pay attention to something or someone.

*'To notice' implies a conscious act of becoming aware, often used in everyday contexts to describe the act of perceiving something that might not be immediately obvious.*

DE

Etwas oder jemanden durch Sehen, Hören oder Fühlen bewusst wahrnehmen.

*'Bemerken' wird verwendet, um den bewussten Akt des Wahrnehmens zu beschreiben, oft in alltäglichen Kontexten.**Just noticing.**Einfach bemerken.**So two phrases here: "to notice", and "to flow".**Also zwei Phrasen hier: "bemerken" und "fließen".*

12

**to flow***fließen · strömen*

DEF

To move in a smooth, continuous way.

To proceed or be produced smoothly and easily.

*'To flow' suggests a natural, effortless movement or progression, often used metaphorically to describe speech, writing, or ideas that come easily and without interruption.*

DE

Sich auf eine glatte, kontinuierliche Weise bewegen.

*'Fließen' deutet auf eine natürliche, mühelose Bewegung oder Entwicklung hin, oft metaphorisch verwendet, um Sprache, Schreiben oder Ideen zu beschreiben, die leicht und ohne Unterbrechung kommen.**Let it flow.**Lass es fließen.**When the English flows, stop analysing it.**Wenn das Englisch fließt, hör auf, es zu analysieren.*

13

**this is enough***das ist genug · es reicht*

DEF

An expression indicating that something is satisfactory or sufficient.

Used to convey contentment or acceptance with the current state or amount.

*'This is enough' is often used to express satisfaction or adequacy, suggesting that no more is needed or desired. It can convey a sense of contentment or resignation.*

DE

Ein Ausdruck, der anzeigt, dass etwas zufriedenstellend oder ausreichend ist.

*'Das ist genug' wird oft verwendet, um Zufriedenheit oder Angemessenheit auszudrücken, was darauf hindeutet, dass nicht mehr benötigt oder gewünscht wird. Es kann ein Gefühl der Zufriedenheit oder Resignation vermitteln.*

*The feeling of "this is enough".*

*Das Gefühl von "das ist genug".*

*Your English today is enough to start a conversation today.*

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

14

**you are not alone***du bist nicht allein · du bist nicht alleine*

DEF

An expression of reassurance indicating that someone is not by themselves in a situation.

Used to offer comfort and solidarity.

*'You are not alone' is often used to provide emotional support, suggesting that others share similar experiences or feelings. It conveys empathy and solidarity.*

DE

Ein Ausdruck der Beruhigung, der anzeigt, dass jemand in einer Situation nicht allein ist.

*'Du bist nicht allein' wird oft verwendet, um emotionale Unterstützung zu bieten, was darauf hindeutet, dass andere ähnliche Erfahrungen oder Gefühle teilen. Es vermittelt Empathie und Solidarität.*

*You are not alone in it.*

*Du bist nicht allein damit.*

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

*"Du bist nicht allein." Das ist der Satz von Ubuntu.*

15

**to release***freilassen · loslassen*

DEF

To allow or enable something to escape from confinement.

To let go of something, especially something that is held or trapped.

*'To release' often implies freeing something or someone from a physical or metaphorical constraint. It can be used in both literal and figurative contexts, such as releasing emotions or stress.*

DE

Etwas oder jemanden aus einem Gefängnis oder einer Einschränkung entlassen.

*'Freilassen' impliziert oft, etwas oder jemanden von einer physischen oder metaphorischen Einschränkung zu befreien. Es kann in sowohl wörtlichen als auch bildlichen Kontexten verwendet werden, wie das Freilassen von Emotionen oder Stress.*

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

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

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

*"Freilassen." Das ist der letzte Satz.*



16

**hyper-alert***hyper-wachsam · übermäßig aufmerksam*

DEF

Extremely or excessively alert.

In a state of heightened awareness and readiness.

*'Hyper-alert' describes a state of being overly attentive or watchful, often due to stress or anxiety. It suggests a heightened level of awareness that can be exhausting if prolonged.*

DE

Extrem oder übermäßig aufmerksam.

*'Hyper-wachsam' beschreibt einen Zustand übermäßiger Aufmerksamkeit oder Wachsamkeit, oft aufgrund von Stress oder Angst. Es deutet auf ein erhöhtes Bewusstseinsniveau hin, das bei längerer Dauer erschöpfend sein kann.**You are hyper-alert.**Du bist hyper-wachsam.**And underneath it all, there's a quiet fear: "someone is going to notice I got it wrong."**Und darunter liegt eine stille Angst: "Jemand wird bemerken, dass ich es falsch gemacht habe."*

17

**alpha state***Alpha-Zustand · Entspannungszustand*

DEF

A state of relaxation and calmness, often associated with a specific brainwave pattern.

A mental state characterized by being awake but relaxed.

*'Alpha state' refers to a relaxed yet alert mental state, often associated with creativity and reduced stress. It is a term used in psychology and neuroscience to describe a specific brainwave pattern.*

DE

Ein Zustand der Entspannung und Ruhe, oft mit einem bestimmten Gehirnwellenmuster verbunden.

*'Alpha-Zustand' bezieht sich auf einen entspannten, aber wachen Geisteszustand, der oft mit Kreativität und reduziertem Stress verbunden ist. Es ist ein Begriff, der in der Psychologie und Neurowissenschaft verwendet wird, um ein bestimmtes Gehirnwellenmuster zu beschreiben.**When your brain feels safe and calm, it moves into what scientists call an alpha state.**Wenn sich dein Gehirn sicher und ruhig fühlt, geht es in das, was Wissenschaftler einen Alpha-Zustand nennen.**Relaxed, but awake.**Entspannt, aber wach.*

18

**lower the alert***Alarm senken · Wachsamkeit reduzieren*

DEF

To reduce the level of alertness or readiness.

To decrease the intensity of vigilance or caution.

*'Lower the alert' suggests reducing the level of vigilance or readiness, often in response to a perceived decrease in threat or stress. It implies a relaxation of heightened awareness.*

DE

Das Niveau der Wachsamkeit oder Bereitschaft reduzieren.

*'Alarm senken' deutet darauf hin, das Niveau der Wachsamkeit oder Bereitschaft zu reduzieren, oft als Reaktion auf eine wahrgenommene Verringerung der Bedrohung oder des Stresses. Es impliziert eine Entspannung der erhöhten Aufmerksamkeit.**Lower the alert.**Alarm senken.**Tolerate the mistake.**Den Fehler tolerieren.*

19

**let the mistakes live***Fehler leben lassen · Fehler akzeptieren*

DEF

To allow errors to exist without correction.

To accept imperfections as part of the process.

*'Let the mistakes live' encourages acceptance of errors as a natural part of learning or communication, suggesting that perfection is not necessary. It promotes a relaxed approach to mistakes.*

DE

Fehler ohne Korrektur existieren lassen.

*'Fehler leben lassen' ermutigt zur Akzeptanz von Fehlern als natürlicher Teil des Lernens oder der Kommunikation und deutet darauf hin, dass Perfektion nicht notwendig ist. Es fördert einen entspannten Umgang mit Fehlern.**Have one conversation a day where you do not correct yourself. Not once. Let the mistakes live.**Führe ein Gespräch pro Tag, bei dem du dich nicht korrigierst. Kein einziges Mal. Lass die Fehler leben.**Just communicate.**Einfach kommunizieren.*

20

**name it in English***es auf Englisch benennen · es auf Englisch ausdrücken*

DEF

To identify or express something using English words.

To articulate feelings or thoughts in English.

*'Name it in English' encourages expressing emotions or thoughts in English, which can help in language learning by practicing articulation and vocabulary usage.*

DE

Etwas mit englischen Wörtern identifizieren oder ausdrücken.

*'Es auf Englisch benennen' ermutigt dazu, Emotionen oder Gedanken auf Englisch auszudrücken, was beim Sprachenlernen durch Üben von Artikulation und Wortschatznutzung helfen kann.**When you feel something, name it in English instead of hiding it.**Wenn du etwas fühlst, benenne 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 ist schwer für mich."*