

Calm English [STILL] - 03: Where Are You Right Now?

English learning resource · DE

Key words & expressions · English + German

20 learning entries

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

1

the moment when everything disappears

der Moment, in dem alles verschwindet

DEF

A point in time when all distractions or concerns vanish, often associated with a sense of clarity or focus.

This phrase is often used to describe a meditative or highly focused state where external distractions fade away.

DE

Ein Zeitpunkt, an dem alle Ablenkungen oder Sorgen verschwinden, oft mit einem Gefühl von Klarheit oder Fokus verbunden.

Dieser Ausdruck wird oft verwendet, um einen meditativen oder hochkonzentrierten Zustand zu beschreiben, in dem äußere Ablenkungen verblassen.

Today is about the moment when everything disappears.

Heute geht es um den Moment, in dem alles verschwindet.

Right in that moment. When the wave comes.

Genau in diesem Moment. Wenn die Welle kommt.

2

the heart gets fast

das Herz schlägt schneller

DEF

A phrase describing the physical sensation of an increased heart rate, often due to excitement, fear, or anxiety.

This expression is used to convey a physiological response to emotional stimuli, often in stressful or thrilling situations.

DE

Ein Ausdruck, der das physische Gefühl einer erhöhten Herzfrequenz beschreibt, oft aufgrund von Aufregung, Angst oder Stress.

Dieser Ausdruck wird verwendet, um eine physiologische Reaktion auf emotionale Reize zu vermitteln, oft in stressigen oder aufregenden Situationen.

The heart gets fast.

Das Herz schlägt schneller.

And your English... is the first thing to go.

Und dein Englisch... ist das Erste, was verschwindet.



3

the thoughts get loud*die Gedanken werden laut*

DEF

A phrase indicating that one's thoughts become overwhelming or intrusive, often in stressful situations.

This expression is used to describe a mental state where thoughts are so persistent or intense that they seem to 'drown out' other stimuli.

DE

Ein Ausdruck, der anzeigt, dass die Gedanken einer Person überwältigend oder aufdringlich werden, oft in stressigen Situationen.

Dieser Ausdruck wird verwendet, um einen Geisteszustand zu beschreiben, in dem Gedanken so hartnäckig oder intensiv sind, dass sie andere Reize 'überönen'.

The thoughts get loud.

Die Gedanken werden laut.

And your English... is the first thing to go.

Und dein Englisch... ist das Erste, was verschwindet.

4

what to do with your body*was mit deinem Körper zu tun ist*

DEF

A phrase referring to actions or movements one can perform with their body, often in the context of relaxation or stress management.

This expression is often used in contexts where physical actions are suggested to manage stress or improve well-being.

DE

Ein Ausdruck, der sich auf Handlungen oder Bewegungen bezieht, die man mit seinem Körper ausführen kann, oft im Kontext von Entspannung oder Stressbewältigung.

Dieser Ausdruck wird oft in Kontexten verwendet, in denen physische Handlungen vorgeschlagen werden, um Stress zu bewältigen oder das Wohlbefinden zu verbessern.

Today I want to show you what to do with your body.

Heute möchte ich dir zeigen, was du mit deinem Körper tun kannst.

Right in that moment.

Genau in diesem Moment.

5

ordinary things*gewöhnliche Dinge*

DEF

Common, everyday items or occurrences that are familiar and not unusual.

This phrase is often used to emphasize the simplicity or normality of objects or situations, highlighting their role in daily life.

DE

Gewöhnliche, alltägliche Gegenstände oder Vorkommnisse, die vertraut und nicht ungewöhnlich sind.

Dieser Ausdruck wird oft verwendet, um die Einfachheit oder Normalität von Objekten oder Situationen zu betonen und ihre Rolle im täglichen Leben hervorzuheben.

Sit somewhere normal. A chair. A sofa. A kitchen table. With ordinary things around you.

Setz dich irgendwo normal hin. Ein Stuhl. Ein Sofa. Ein Küchentisch. Mit gewöhnlichen Dingen um dich herum.

Because today... those ordinary things are the lesson.

Denn heute... sind diese gewöhnlichen Dinge die Lektion.



6

anxiety lives in the future*Angst lebt in der Zukunft*

DEF

A phrase suggesting that anxiety is often caused by worrying about future events rather than present circumstances.
This expression highlights the tendency of anxiety to be linked to anticipation of future problems, rather than current realities.

DE

Ein Ausdruck, der darauf hindeutet, dass Angst oft durch Sorgen über zukünftige Ereignisse verursacht wird, anstatt durch gegenwärtige Umstände.

Dieser Ausdruck hebt die Tendenz hervor, dass Angst mit der Erwartung zukünftiger Probleme verbunden ist, anstatt mit aktuellen Realitäten.

Here is something true about anxiety. Anxiety lives in the future.

Hier ist etwas Wahres über Angst. Angst lebt in der Zukunft.

Always the future. Never now.

Immer die Zukunft. Niemals jetzt.

7

give your full attention*volle Aufmerksamkeit schenken*

DEF

To focus completely on something, without distractions.

This phrase is often used in contexts where concentration and mindfulness are encouraged, suggesting a deep level of engagement.

DE

Sich vollständig auf etwas konzentrieren, ohne Ablenkungen.

Dieser Ausdruck wird oft in Kontexten verwendet, in denen Konzentration und Achtsamkeit gefördert werden, was ein tiefes Maß an Engagement suggeriert.

So when you give your full attention to your senses...

Also, wenn du deinen Sinnen deine volle Aufmerksamkeit schenkst...

anxiety has nowhere to live.

hat die Angst keinen Platz zum Leben.

8

five... four... three... two... one*fünf... vier... drei... zwei... eins*

DEF

A grounding technique used to manage anxiety by focusing on the present moment through sensory awareness.

This technique is often used in mindfulness practices to help individuals anchor themselves in the present by identifying sensory experiences.

DE

Eine Technik zur Erdung, die verwendet wird, um Angst zu bewältigen, indem man sich durch sensorisches Bewusstsein auf den gegenwärtigen Moment konzentriert.

Diese Technik wird oft in Achtsamkeitspraktiken verwendet, um Menschen zu helfen, sich durch das Identifizieren sensorischer Erfahrungen im Jetzt zu verankern.

The technique is called five... four... three... two... one.

Die Technik heißt fünf... vier... drei... zwei... eins.

And we are going to learn them the STILL way.

Und wir werden sie auf die STILL-Art lernen.



9

your hands already knew these words*deine Hände kannten diese Worte schon*

DEF

A metaphorical expression suggesting that physical actions or skills are intuitive or familiar, even if the language is not.

This phrase implies a deep, intrinsic understanding or familiarity with actions, often used to reassure or encourage confidence in one's abilities.

DE

Ein metaphorischer Ausdruck, der andeutet, dass physische Handlungen oder Fähigkeiten intuitiv oder vertraut sind, auch wenn die Sprache es nicht ist.

Dieser Ausdruck impliziert ein tiefes, intrinsisches Verständnis oder Vertrautheit mit Handlungen, oft verwendet, um Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten zu versichern oder zu fördern.

Your hands already knew these words.

Deine Hände kannten diese Worte schon.

Now your English knows them too.

Jetzt kennt dein Englisch sie auch.

10

feel the air on your skin*fühle die Luft auf deiner Haut*

DEF

To become aware of the sensation of air touching your skin, often used in mindfulness practices to enhance sensory awareness.

This phrase is used to encourage a focus on present sensory experiences, promoting relaxation and grounding in the moment.

DE

Sich der Empfindung bewusst werden, wie Luft die Haut berührt, oft in Achtsamkeitspraktiken verwendet, um das sensorische Bewusstsein zu verbessern.

Dieser Ausdruck wird verwendet, um den Fokus auf gegenwärtige sensorische Erfahrungen zu fördern und Entspannung und Erdung im Moment zu unterstützen.

Now, the space around you. Feel the air on your skin.

Jetzt, der Raum um dich herum. Fühle die Luft auf deiner Haut.

Is it warm? Is it cool?

Ist es warm? Ist es kühl?

11

the surface underneath you*die Oberfläche unter dir*

DEF

The physical area or material directly below or supporting a person or object.

Refers to the tangible, physical aspect of one's immediate environment, often used in mindfulness to ground oneself.

DE

Der physische Bereich oder das Material direkt unter oder stützend für eine Person oder ein Objekt.

Bezieht sich auf den greifbaren, physischen Aspekt der unmittelbaren Umgebung, oft in der Achtsamkeit verwendet, um sich zu erden.

Now feel what is underneath you. The chair. The sofa. The floor. That is a SURFACE.

Fühle jetzt, was unter dir ist. Der Stuhl. Das Sofa. Der Boden. Das ist eine OBERFLÄCHE.

FOUR things you can touch. The first — the surface underneath you.

VIER Dinge, die du berühren kannst. Das erste – die Oberfläche unter dir.



12

you are not floating in your thoughts*du schwebst nicht in deinen Gedanken*

DEF

A phrase indicating that one is grounded and present, not lost in abstract or distracting thoughts.

Emphasizes being mentally present and aware, often used in mindfulness or meditation contexts.

DE

Ein Ausdruck, der darauf hinweist, dass man geerdet und präsent ist, nicht in abstrakten oder ablenkenden Gedanken verloren.

Betont das mentale Präsenz und Bewusstsein, oft in Achtsamkeits- oder Meditationskontexten verwendet.

You are not floating in your thoughts.

Du schwebst nicht in deinen Gedanken.

You are here. You have weight. You are real.

Du bist hier. Du hast Gewicht. Du bist real.

13

listen for a sound that is close*höre auf ein Geräusch, das nah ist*

DEF

To focus on and identify sounds that are nearby or within immediate hearing range.

Encourages mindfulness by directing attention to the immediate auditory environment.

DE

Sich auf Geräusche konzentrieren und diese identifizieren, die in der Nähe oder im unmittelbaren Hörbereich sind.

Fördert Achtsamkeit, indem die Aufmerksamkeit auf die unmittelbare akustische Umgebung gelenkt wird.

Now, your ears. Listen for a sound that is CLOSE.

Jetzt, deine Ohren. Höre auf ein Geräusch, das NAH ist.

Your own breathing. The chair. This voice.

Dein eigenes Atmen. Der Stuhl. Diese Stimme.

14

the world is full of still things*die Welt ist voller stiller Dinge*

DEF

A phrase suggesting that many objects in the world are motionless, often used to encourage observation and mindfulness.

Highlights the presence of calm and stability in the environment, inviting reflection and awareness.

DE

Ein Ausdruck, der darauf hinweist, dass viele Objekte in der Welt bewegungslos sind, oft verwendet, um Beobachtung und Achtsamkeit zu fördern.

Hebt die Präsenz von Ruhe und Stabilität in der Umgebung hervor und lädt zur Reflexion und Bewusstheit ein.

And now, with your eyes, find one thing that is completely STILL.

Und jetzt, mit deinen Augen, finde eine Sache, die völlig STILL ist.

The world is full of still things. Calm... quiet... waiting.

Die Welt ist voller stiller Dinge. Ruhe... Stille... wartend.



15

press your thumb against your finger*drücke deinen Daumen gegen deinen Finger*

DEF

To apply slight pressure using the thumb against another finger, often used as a grounding or calming technique.
A simple physical action used in mindfulness practices to increase awareness and presence.

DE

Leichten Druck mit dem Daumen gegen einen anderen Finger ausüben, oft als Erdungs- oder Beruhigungstechnik verwendet.

Eine einfache physische Handlung, die in Achtsamkeitspraktiken verwendet wird, um das Bewusstsein und die Präsenz zu erhöhen.

Press your thumb against your finger.

Drücke deinen Daumen gegen deinen Finger.

But very, very lightly... almost nothing.

Aber sehr, sehr leicht... fast nichts.

16

describe anything you feel*beschreibe alles, was du fühlst*

DEF

To articulate or express in words any sensation or emotion one is experiencing.

Encourages self-awareness and emotional intelligence by verbalizing internal experiences.

DE

Jede Empfindung oder Emotion, die man erlebt, in Worte fassen oder ausdrücken.

Fördert Selbstbewusstsein und emotionale Intelligenz, indem innere Erfahrungen verbalisiert werden.

Three small words... that can describe anything you feel.

Drei kleine Worte... die alles beschreiben können, was du fühlst.

Barely... slightly... fully.

Kaum... leicht... vollständig.

17

practising in calm moments*in ruhigen Momenten üben*

DEF

Engaging in a particular activity or exercise during times of peace to prepare for more challenging situations.

Highlights the importance of preparation and consistency in skill development, especially in mindfulness or stress management.

DE

Sich in Zeiten des Friedens mit einer bestimmten Aktivität oder Übung beschäftigen, um sich auf herausforderndere Situationen vorzubereiten.

Hebt die Bedeutung von Vorbereitung und Beständigkeit in der Entwicklung von Fähigkeiten hervor, insbesondere in der Achtsamkeit oder im Stressmanagement.

But because practising in calm moments... is what makes it work in difficult ones.

Aber weil das Üben in ruhigen Momenten... ist, was es in schwierigen funktioniert.

One slow breath first.

Zuerst ein langsamer Atemzug.



18

something you never usually notice*etwas, das du normalerweise nie bemerkst*

DEF

An object or detail that typically goes unnoticed in daily life, often highlighted in mindfulness exercises.

Encourages heightened awareness and appreciation of the present moment by focusing on overlooked details.

DE

Ein Objekt oder Detail, das im täglichen Leben normalerweise unbemerkt bleibt, oft in Achtsamkeitsübungen hervorgehoben.

Fördert ein erhöhtes Bewusstsein und die Wertschätzung des gegenwärtigen Moments, indem der Fokus auf übersehene Details gelegt wird.

FIVE things you can see. Look around... slowly. Find the first thing. Look at it fully.

FÜNF Dinge, die du sehen kannst. Schau dich um... langsam. Finde das erste Ding. Schau es dir vollständig an.

The second thing. Something you never usually notice.

Das zweite Ding. Etwas, das du normalerweise nie bemerkst.

19

you saw them fully*du hast sie vollständig gesehen*

DEF

To observe or perceive something with complete attention and awareness.

Implies a deep level of engagement and presence, often used in mindfulness practices.

DE

Etwas mit voller Aufmerksamkeit und Bewusstsein beobachten oder wahrnehmen.

Impliziert ein tiefes Maß an Engagement und Präsenz, oft in Achtsamkeitspraktiken verwendet.

Five things. You saw them fully.

Fünf Dinge. Du hast sie vollständig gesehen.

FOUR things you can touch.

VIER Dinge, die du berühren kannst.

20

notice their temperature*bemerke ihre Temperatur*

DEF

To become aware of the warmth or coolness of an object or surface.

Encourages sensory awareness and mindfulness by focusing on tactile sensations.

DE

Sich der Wärme oder Kühle eines Objekts oder einer Oberfläche bewusst werden.

Fördert das sensorische Bewusstsein und die Achtsamkeit, indem der Fokus auf taktile Empfindungen gelegt wird.

The third — something smooth... or something rough.

Das dritte — etwas Glattes... oder etwas Raues.

And the fourth — your own hands. Warm or cool? Notice their temperature.

Und das vierte — deine eigenen Hände. Warm oder kühl? Bemerke ihre Temperatur.

