

Study Less, Learn More: The Easy Focus Hack Nobody Taught You

English learning resource · DE

Line-by-line · English + German

251 lines

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

Your phone is in your pocket right now.

Dein Handy steckt gerade in deiner Tasche.

Or maybe... it is in your hand.

Oder vielleicht... hältst du es in der Hand.

And even if it stays completely silent for the next fifteen minutes... a small part of your brain is already waiting for it to light up.

Und selbst wenn es die nächsten fünfzehn Minuten vollkommen still bleibt... wartet ein kleiner Teil deines Gehirns bereits darauf, dass das Display aufleuchtet.

Scientists have a name for that.

Wissenschaftler haben dafür einen Namen.

And it explains something painful.

Und er erklärt etwas Schmerzhaftes.

It explains why you can study English for thirty minutes... and keep only five.

Er erklärt, warum du dreißig Minuten Englisch lernen kannst... und nur fünf davon behältst.

Not because your memory is broken.

Nicht, weil dein Gedächtnis kaputt ist.

Because your attention has a leak.

Sondern weil deine Aufmerksamkeit ein Leck hat.

Today... we close that leak.

Heute... schließen wir dieses Leck.

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

Willkommen bei Your English Toolbox, wo wir deine Ohren Schritt für Schritt trainieren.

I am Martin.

Ich bin Martin.

And I am Julia.

Und ich bin Julia.



Friends, we are so happy you are here today.

Freunde, wir freuen uns sehr, dass ihr heute hier seid.

Before we begin, remember that this episode has a home.

Bevor wir anfangen, denkt daran, dass diese Folge ein Zuhause hat.

Your English Toolbox... dot... com.

Your English Toolbox... Punkt... com.

There you will find this episode with its interactive transcript... and translations in Farsi, Spanish, German and French.

Dort findet ihr diese Folge mit ihrem interaktiven Transkript... und Übersetzungen auf Farsi, Spanisch, Deutsch und Französisch.

Plus vocabulary lists, flashcards, mini games and PDFs you can download... all completely free.

Außerdem gibt es Wortschatzlisten, Karteikarten, Minispiele und PDFs zum Herunterladen... alles völlig kostenlos.

Open it after the episode... because everything we train today lives there.

Öffnet die Seite nach der Folge... denn alles, was wir heute trainieren, findet ihr dort.

Now... some of you will remember our last training session.

Nun... einige von euch werden sich an unsere letzte Trainingseinheit erinnern.

The episode about memory... with the techniques of Nelson Dellis, the four-time USA Memory Champion.

An die Folge über das Gedächtnis... mit den Techniken von Nelson Dellis, dem viermaligen US-Gedächtnismeister.

We took his book, Everyday Genius... and turned it into tools for your vocabulary.

Wir haben sein Buch Everyday Genius genommen... und daraus Werkzeuge für euren Wortschatz gemacht.

And do you remember the very first step of his memory formula?

Und erinnert ihr euch an den allerersten Schritt seiner Gedächtnisformel?

Attention.

Aufmerksamkeit.

Before the ridiculous pictures... before the Memory Palace... attention.

Vor den absurden Bildern... vor dem Gedächtnispalast... kommt die Aufmerksamkeit.

Well — today we open the chapter we did not open last time.

Nun — heute öffnen wir das Kapitel, das wir beim letzten Mal nicht geöffnet haben.

The chapter about focus and concentration.

Das Kapitel über Fokus und Konzentration.

Because a memory technique is like a key.

Denn eine Gedächtnistechnik ist wie ein Schlüssel.



But attention... attention is the hand that holds the key.

Aber die Aufmerksamkeit... die Aufmerksamkeit ist die Hand, die den Schlüssel hält.

If you stay with us until the end, you will walk away with three things.

Wenn ihr bis zum Ende bei uns bleibt, nehmt ihr drei Dinge mit.

One — the truth about multitasking... and the hidden tax your brain pays every time you check your phone.

Erstens — die Wahrheit über Multitasking... und die versteckte Gebühr, die euer Gehirn jedes Mal bezahlt, wenn ihr auf euer Handy schaut.

Two — a complete training plan for deep focus... including a technique named after a tomato.

Zweitens — einen vollständigen Trainingsplan für tiefe Konzentration... einschließlich einer Technik, die nach einer Tomate benannt ist.

Three — and a two-minute breathing trick that resets your mind before you study... like a light switch for concentration.

Drittens — einen zweiminütigen Atemtrick, der euren Geist vor dem Lernen neu ausrichtet... wie ein Lichtschalter für die Konzentration.

So... let's train.

Also... lasst uns trainieren.

Let's start by destroying a beautiful lie.

Beginnen wir damit, eine schöne Lüge zu zerstören.

Multitasking.

Multitasking.

Friends, your brain cannot do two difficult things at the same time.

Freunde, euer Gehirn kann nicht zwei schwierige Dinge gleichzeitig tun.

It never could.

Das konnte es noch nie.

Nobody's brain can.

Kein menschliches Gehirn kann das.

What your brain really does is switch.

Was euer Gehirn in Wirklichkeit tut, ist hin- und herzuschalten.

English... message...

Englisch... Nachricht...

English... notification...

Englisch... Benachrichtigung...

English again.

Wieder Englisch.



Very fast... hundreds of times a day.

Sehr schnell... Hunderte Male am Tag.

And here is the problem — every switch has a price.

Und genau hier liegt das Problem — jeder Wechsel hat seinen Preis.

Psychologists call it attention residue.

Psychologen nennen das Aufmerksamkeitsrückstände.

And the best way to understand it is this: your attention is like honey... not like water.

Am besten lässt sich das so verstehen: Eure Aufmerksamkeit ist wie Honig... nicht wie Wasser.

Water separates instantly.

Wasser trennt sich sofort.

Honey leaves threads.

Honig zieht Fäden.

So when you pull your attention away from a message and back to your English... sticky threads of that message come with you.

Wenn ihr also eure Aufmerksamkeit von einer Nachricht weg und zurück zu eurem Englisch lenkt... bleiben klebrige Fäden dieser Nachricht an euch hängen.

Part of your mind is still writing the answer.

Ein Teil eures Geistes formuliert noch immer die Antwort.

You are reading in English... but you are only half there.

Ihr lest auf Englisch... aber ihr seid nur halb bei der Sache.

Researchers measured this... and the numbers are brutal.

Forscher haben das gemessen... und die Zahlen sind brutal.

Constant switching can cost you up to forty percent of your productivity.

Ständiges Hin- und Herschalten kann euch bis zu vierzig Prozent eurer Produktivität kosten.

Forty percent.

Vierzig Prozent.

Almost half of your study time... paid as a tax you never see.

Fast die Hälfte eurer Lernzeit... als unsichtbare Steuer bezahlt.

And why do we keep doing it?

Und warum machen wir trotzdem weiter?

Because of a little chemical called dopamine.

Wegen eines kleinen chemischen Stoffes namens Dopamin.



Every notification gives your brain a tiny drop of pleasure.

Jede Benachrichtigung beschert eurem Gehirn einen winzigen Tropfen Freude.

A small... unpredictable reward.

Eine kleine... unvorhersehbare Belohnung.

And your brain adores unpredictable rewards.

Und euer Gehirn liebt unvorhersehbare Belohnungen.

So it learns a dangerous lesson: switching feels better than focusing.

Also lernt es eine gefährliche Lektion: Wechseln fühlt sich besser an als Fokussieren.

The more you switch... the stronger that habit becomes.

Je häufiger ihr wechselt... desto stärker wird diese Gewohnheit.

Until focus starts to feel unnatural.

Bis Konzentration sich unnatürlich anfühlt.

Not because something is wrong with you... but because you have been training the wrong muscle.

Nicht, weil mit euch etwas nicht stimmt... sondern weil ihr den falschen Muskel trainiert habt.

Now, one important exception... because we know what some of you are thinking.

Nun eine wichtige Ausnahme... denn wir wissen, was einige von euch denken.

"But I listen to this podcast while I walk... is that bad?"

"Aber ich höre diesen Podcast beim Spaziergehen... ist das schlecht?"

No — that is perfect.

Nein — das ist perfekt.

Walking and listening use completely different parts of your brain.

Gehen und Zuhören beanspruchen völlig unterschiedliche Bereiche eures Gehirns.

They do not compete for the same resource.

Sie konkurrieren nicht um dieselbe Ressource.

That is real dual-tasking... and it works beautifully.

Das ist echtes gleichzeitiges Erledigen zweier Aufgaben... und es funktioniert wunderbar.

The problem is when two tasks fight for the same mental space.

Problematisch wird es, wenn zwei Aufgaben um denselben mentalen Raum kämpfen.

Writing a message while studying English... that is not two tasks.

Beim Englischlernen eine Nachricht zu schreiben... das sind keine zwei Aufgaben.

That is one task... done badly... twice.

Das ist eine Aufgabe... schlecht erledigt... und zwar zweimal.



So let's give these two worlds their real names.

Geben wir diesen beiden Welten also ihre richtigen Namen.

Shallow work... and deep work.

Oberflächliche Arbeit... und tiefe Arbeit.

Shallow work is everything you do with half of your attention.

Oberflächliche Arbeit ist alles, was ihr mit halber Aufmerksamkeit tut.

Checking, scrolling, jumping between apps... studying with the television on.

Nachsehen, scrollen, zwischen Apps hin- und herspringen... bei laufendem Fernseher lernen.

It feels busy.

Es fühlt sich geschäftig an.

It even feels productive.

Es fühlt sich sogar produktiv an.

But at the end of the day, your hands are empty.

Aber am Ende des Tages sind eure Hände leer.

Deep work is the opposite.

Tiefe Arbeit ist das Gegenteil.

One task... full attention... zero interruptions.

Eine Aufgabe... volle Aufmerksamkeit... keine Unterbrechungen.

This is where your brain operates at maximum power.

Hier arbeitet euer Gehirn mit maximaler Leistung.

Where new words connect... where grammar finally clicks... where real learning happens.

Hier verbinden sich neue Wörter... hier macht die Grammatik endlich Klick... hier findet echtes Lernen statt.

And friends, here is the sentence we want you to keep from this whole episode.

Und Freunde, diesen Satz sollt ihr aus der ganzen Folge mitnehmen.

Busy is not the same as trained.

Beschäftigt zu sein ist nicht dasselbe wie trainiert zu sein.

Let us show you what this looks like in real life.

Wir zeigen euch, wie das im wirklichen Leben aussieht.

Priya is one of our listeners... a dentist from Mumbai, living in Manchester.

Priya gehört zu unseren Zuhörerinnen... eine Zahnärztin aus Mumbai, die in Manchester lebt.

Every evening, she studied English for forty-five minutes.

Jeden Abend lernte sie fünfundvierzig Minuten Englisch.



Phone on the table.

Das Handy lag auf dem Tisch.

Group chats open.

Die Gruppenchats waren geöffnet.

One eye on the lesson... one eye on the screen.

Ein Auge auf der Lektion... ein Auge auf dem Bildschirm.

And every evening she finished... exhausted.

Und jeden Abend war sie am Ende... erschöpft.

Tired like after a full day of work.

Müde wie nach einem ganzen Arbeitstag.

But when her patients spoke to her the next morning... the new words were gone.

Doch wenn ihre Patienten am nächsten Morgen mit ihr sprachen... waren die neuen Wörter verschwunden.

Forty-five minutes of studying... and nothing to show for it.

Fünfundvierzig Minuten Lernen... und nichts, was sie dafür vorweisen konnte.

Priya did not have a memory problem.

Priya hatte kein Gedächtnisproblem.

She had never given her brain one single minute of complete attention.

Sie hatte ihrem Gehirn noch nie eine einzige Minute ungeteilter Aufmerksamkeit geschenkt.

Hold her story in your mind.

Behaltet ihre Geschichte im Gedächtnis.

We will come back to her at the end... because it does not finish there.

Wir kommen am Ende auf sie zurück... denn ihre Geschichte ist noch nicht zu Ende.

So now... the training plan.

Nun also... der Trainingsplan.

Five moves... all simple... all free.

Fünf Schritte... alle einfach... alle kostenlos.

Move number one: distance.

Schritt Nummer eins: Abstand.

Your phone does not go on silent.

Euer Handy wird nicht lautlos gestellt.

It goes to another room.

Es kommt in ein anderes Zimmer.



This is not a small detail — it is the whole game.

Das ist kein kleines Detail — es ist der entscheidende Punkt.

If your phone is visible... even face down... even turned off... a part of your brain stays busy ignoring it.

Wenn euer Handy sichtbar ist... selbst mit dem Display nach unten... selbst ausgeschaltet... ist ein Teil eures Gehirns ständig damit beschäftigt, es zu ignorieren.

And ignoring something is work.

Und etwas zu ignorieren ist Arbeit.

So before you study, walk to the kitchen... put the phone in a drawer... and walk back.

Geht also vor dem Lernen in die Küche... legt das Handy in eine Schublade... und geht zurück.

Twenty seconds that buy you total presence.

Zwanzig Sekunden, die euch völlige Präsenz verschaffen.

Move number two: the focus chair.

Schritt Nummer zwei: der Fokus-Stuhl.

Choose one place in your home... one chair, one corner, one end of the table.

Wählt einen Ort in eurem Zuhause... einen Stuhl, eine Ecke, ein Ende des Tisches.

And in that place, you do only one thing: English.

Und an diesem Ort tut ihr nur eine Sache: Englisch lernen.

No phone there.

Dort gibt es kein Handy.

No dinner there.

Dort gibt es kein Abendessen.

No videos there.

Dort gibt es keine Videos.

Your brain learns places very fast.

Euer Gehirn lernt Orte sehr schnell.

After one week, sitting in that chair sends a clear signal: we are training now.

Nach einer Woche sendet das Sitzen auf diesem Stuhl ein klares Signal: Jetzt trainieren wir.

The chair starts the engine for you.

Der Stuhl startet für euch den Motor.

Move number three: empty your head before you start.

Schritt Nummer drei: Leert euren Kopf, bevor ihr anfangt.

Take a piece of paper... and give yourself two minutes.

Nehmt ein Blatt Papier... und gebt euch zwei Minuten Zeit.



Write down everything that is making noise inside.

Schreibt alles auf, was in eurem Kopf Lärm macht.

The bill you need to pay... the email you did not answer... the call to your mother.

Die Rechnung, die ihr bezahlen müsst... die E-Mail, die ihr nicht beantwortet habt... der Anruf bei eurer Mutter.

Everything.

Alles.

Psychologists call these open loops... and every open loop steals a small piece of your attention.

Psychologen nennen das offene Schleifen... und jede offene Schleife raubt euch einen kleinen Teil eurer Aufmerksamkeit.

When you write them down, your brain finally relaxes.

Wenn ihr sie aufschreibt, entspannt sich euer Gehirn endlich.

It knows the list is safe on paper... so it stops repeating it.

Es weiß, dass die Liste sicher auf dem Papier steht... und hört deshalb auf, sie ständig zu wiederholen.

Two minutes of writing... and the noise goes quiet.

Zwei Minuten Schreiben... und der Lärm verstummt.

Move number four... the tomato.

Schritt Nummer vier... die Tomate.

Yes, friends... a tomato.

Ja, Freunde... eine Tomate.

Years ago, a student used a kitchen timer shaped like a tomato to study.

Vor Jahren benutzte ein Student zum Lernen einen Küchentimer in Form einer Tomate.

In Italian, tomato is pomodoro.

Auf Italienisch heißt Tomate pomodoro.

And that is why the most famous focus technique in the world is called... the Pomodoro Technique.

Und deshalb heißt die berühmteste Fokustechnik der Welt... Pomodoro-Technik.

It works like this.

Sie funktioniert folgendermaßen.

You set a timer for twenty-five minutes... and you work on one single task.

Ihr stellt einen Timer auf fünfundzwanzig Minuten... und arbeitet an einer einzigen Aufgabe.

Only one.

Nur an einer.

When the timer rings, you stop... and you rest for five minutes.

Wenn der Timer klingelt, hört ihr auf... und macht fünf Minuten Pause.



That is one tomato.

Das ist eine Tomate.

After four tomatoes, you take a longer break.

Nach vier Tomaten macht ihr eine längere Pause.

And why does it work so well?

Und warum funktioniert das so gut?

Because twenty-five minutes is small enough that your brain does not panic.

Weil fünfundzwanzig Minuten kurz genug sind, damit euer Gehirn nicht in Panik gerät.

You are not starting one hour of English.

Ihr beginnt nicht mit einer ganzen Stunde Englisch.

You are starting one small, friendly tomato.

Ihr beginnt mit einer kleinen, freundlichen Tomate.

And the ticking timer creates a gentle pressure... a little countdown that keeps you moving.

Und der tickende Timer erzeugt einen sanften Druck... einen kleinen Countdown, der euch in Bewegung hält.

But listen carefully, because here is where most people destroy the technique.

Aber hört gut zu, denn genau hier machen die meisten Menschen die Technik zunichte.

The five-minute break.

Die fünfminütige Pause.

If you spend your break scrolling on your phone... you did not rest.

Wenn ihr eure Pause damit verbringt, auf dem Handy zu scrollen... habt ihr euch nicht erholt.

You gave your brain a firework show... and now it has to calm down all over again.

Ihr habt eurem Gehirn ein Feuerwerk geboten... und nun muss es sich wieder von Neuem beruhigen.

The break is part of the training.

Die Pause gehört zum Training.

Stand up.

Steht auf.

Stretch.

Streckt euch.

Look out of the window.

Schaut aus dem Fenster.

Drink some water.

Trinkt etwas Wasser.



Boring breaks... build powerful focus.

Langweilige Pausen... bauen eine starke Konzentration auf.

Move number five: make it small.

Schritt Nummer fünf: Macht es klein.

Do not sit down to "learn English."

Setzt euch nicht hin, um "Englisch zu lernen".

That mountain is too big... and your brain will run away from it.

Dieser Berg ist zu groß... und euer Gehirn wird vor ihm davonlaufen.

Sit down to do one small thing.

Setzt euch hin, um eine kleine Sache zu tun.

Listen to one episode.

Hört euch eine Folge an.

Shadow five sentences.

Sprecht fünf Sätze im Shadowing nach.

Learn five expressions... never fifty.

Lernt fünf Ausdrücke... niemals fünfzig.

Every small victory gives your brain a clean feeling of progress.

Jeder kleine Sieg gibt eurem Gehirn ein klares Gefühl des Fortschritts.

And progress... is the fuel of focus.

Und Fortschritt... ist der Treibstoff der Konzentration.

Quick GPS, friends... where are we?

Kurzer GPS-Check, Freunde... wo sind wir?

Phone in another room... one focus chair... two minutes of paper... the tomato... and small victories.

Handy in einem anderen Zimmer... ein Fokus-Stuhl... zwei Minuten mit Papier... die Tomate... und kleine Erfolge.

Five moves.

Fünf Schritte.

Your external battlefield... won.

Euer äußeres Schlachtfeld... gewonnen.

But there is a second battlefield.

Aber es gibt noch ein zweites Schlachtfeld.

Because you can hide the phone... clean the desk... close every door...

Denn ihr könnt das Handy verstecken... den Schreibtisch aufräumen... jede Tür schließen...



And your mind will still escape.

Und euer Geist wird trotzdem abschweifen.

A memory appears.

Eine Erinnerung taucht auf.

A worry appears.

Eine Sorge taucht auf.

Suddenly you are thinking about that conversation from Tuesday.

Plötzlich denkt ihr an dieses Gespräch vom Dienstag.

Friends, this is not a defect.

Freunde, das ist kein Fehler.

Every human mind wanders... it is simply what minds do.

Jeder menschliche Geist wandert umher... so funktioniert unser Denken nun einmal.

The question is not how to stop it.

Die Frage ist nicht, wie man das verhindert.

The question is how fast you notice... and how gently you return.

Die Frage ist, wie schnell ihr es bemerkt... und wie sanft ihr zurückkehrt.

And there is a gym for exactly that skill.

Und genau für diese Fähigkeit gibt es ein Fitnessstudio.

It is called meditation.

Es heißt Meditation.

And wait — before you skip ahead... this is not about incense and mountains.

Und wartet — bevor ihr vorspult... hierbei geht es nicht um Räucherstäbchen und Berge.

For your brain, meditation is very simple mechanics.

Für euer Gehirn ist Meditation ein sehr einfacher mechanischer Vorgang.

You sit.

Ihr setzt euch hin.

You follow your breathing.

Ihr folgt eurem Atem.

Your mind escapes... because it always escapes.

Euer Geist schweift ab... weil er immer abschweift.

You notice it... and you bring it back.

Ihr bemerkt es... und holt ihn zurück.



That movement — notice, and return — is one repetition.

Diese Bewegung — bemerken und zurückkehren — ist eine Wiederholung.

One rep... like lifting a small weight.

Eine Wiederholung... wie das Heben eines kleinen Gewichts.

Teachers call it the bicep curl for your brain.

Lehrer nennen es den Bizeps-Curl für euer Gehirn.

And here is the beautiful part.

Und jetzt kommt das Schöne daran.

The moment you notice your mind has wandered... you are not failing.

In dem Moment, in dem ihr bemerkt, dass eure Gedanken abgeschweift sind... versagt ihr nicht.

That exact moment IS the exercise.

Genau dieser Moment IST die Übung.

Five minutes a day is enough to start.

Fünf Minuten am Tag reichen für den Anfang.

And if you want to train this in English... our colleague Peter has entire calm episodes designed for exactly this.

Und wenn ihr das auf Englisch trainieren möchtet... unser Kollege Peter hat ganze ruhige Folgen entwickelt, die genau dafür gedacht sind.

Slow voice... real silence...

Langsame Stimme... echte Stille...

English that relaxes you while it trains you.

Englisch, das euch entspannt, während es euch trainiert.

One more tool for this battlefield... the fastest one of all.

Noch ein Werkzeug für dieses Schlachtfeld... das schnellste von allen.

A breathing reset... two minutes... right before you study.

Eine Atemübung zum Zurücksetzen... zwei Minuten... direkt vor dem Lernen.

It works like a light switch for your nervous system.

Sie wirkt wie ein Lichtschalter für euer Nervensystem.

Breathe in through your nose... for five seconds.

Atmet durch die Nase ein... fünf Sekunden lang.

Hold it... for about four.

Haltet den Atem an... etwa vier Sekunden lang.

And now breathe out through your mouth... very, very slowly... for fifteen seconds or more.

Und atmet nun durch den Mund aus... sehr, sehr langsam... fünfzehn Sekunden oder länger.



Empty your lungs completely.

Leert eure Lungen vollständig.

Repeat that for two minutes.

Wiederholt das zwei Minuten lang.

That long, slow exhale sends a message to your whole body: there is no danger here.

Dieses lange, langsame Ausatmen sendet eurem ganzen Körper eine Botschaft: Hier besteht keine Gefahr.

Your heart slows down... the agitation drops...

Euer Herzschlag wird langsamer... die Unruhe lässt nach...

And you arrive at your focus chair... calm, clear, and ready.

Und ihr kommt an eurem Fokus-Stuhl an... ruhig, klar und bereit.

So... let's go back to Priya.

Also... kehren wir zu Priya zurück.

She discovered this method... and she changed three things.

Sie entdeckte diese Methode... und änderte drei Dinge.

The phone sleeps in the kitchen now.

Das Handy schläft jetzt in der Küche.

She has one chair, next to the window... only for English.

Sie hat einen Stuhl neben dem Fenster... ausschließlich für Englisch.

And she studies with the tomato: twenty-five minutes... one episode... complete attention.

Und sie lernt mit der Tomate: fünfundzwanzig Minuten... eine Folge... volle Aufmerksamkeit.

Her sessions are shorter than before.

Ihre Lerneinheiten sind kürzer als vorher.

Twenty-five minutes instead of forty-five.

Fünfundzwanzig statt fünfundvierzig Minuten.

And her English is growing faster than ever.

Und ihr Englisch verbessert sich schneller als je zuvor.

Last month, a patient asked her how many years she had lived in England.

Letzten Monat fragte eine Patientin sie, wie viele Jahre sie schon in England gelebt habe.

She laughed... and later, in her car, she cried a little too.

Sie lachte... und später weinte sie in ihrem Auto auch ein wenig.

Because for the first time... every minute finally counted.

Denn zum ersten Mal... zählte endlich jede Minute.



And sometimes, friends, something even better happens.

Und manchmal, Freunde, geschieht etwas noch Besseres.

You sit down... you start... and suddenly the timer rings.

Ihr setzt euch hin... ihr beginnt... und plötzlich klingelt der Timer.

Twenty-five minutes... that felt like five.

Fünfundzwanzig Minuten... die sich wie fünf angefühlt haben.

You forgot the clock... you forgot yourself... there was only the English.

Ihr habt die Uhr vergessen... ihr habt euch selbst vergessen... es gab nur noch das Englische.

Psychologists call this state flow.

Psychologen nennen diesen Zustand Flow.

Athletes call it the zone.

Sportler nennen ihn die Zone.

It is the deepest form of focus a human being can reach.

Es ist die tiefste Form der Konzentration, die ein Mensch erreichen kann.

And it is not magic... it is the natural result of everything we trained today.

Und es ist keine Magie... sondern das natürliche Ergebnis von allem, was wir heute trainiert haben.

Remove the distractions... make the task small... breathe... begin.

Beseitigt die Ablenkungen... macht die Aufgabe klein... atmet... beginnt.

Flow is what focus feels like... when it stops being a fight.

Flow ist das Gefühl von Konzentration... wenn sie kein Kampf mehr ist.

Quick recap, friends.

Kurze Zusammenfassung, Freunde.

Multitasking is a myth... your brain only switches... and every switch costs you honey threads of attention.

Multitasking ist ein Mythos... euer Gehirn schaltet nur hin und her... und jeder Wechsel kostet euch klebrige Honigfäden der Aufmerksamkeit.

Shallow study feels busy... deep study builds English.

Oberflächliches Lernen fühlt sich geschäftig an... tiefes Lernen baut euer Englisch auf.

Five moves: distance, the focus chair, the paper, the tomato... and small victories.

Fünf Schritte: Abstand, der Fokus-Stuhl, das Papier, die Tomate... und kleine Erfolge.

And for the mind that escapes: notice, return, repeat... plus two minutes of slow breathing before you begin.

Und für den abschweifenden Geist: bemerken, zurückkehren, wiederholen... plus zwei Minuten langsames Atmen, bevor ihr beginnt.



One episode... one complete training session for your attention.

Eine Folge... eine vollständige Trainingseinheit für eure Aufmerksamkeit.

So here is your mission for tonight.

Das ist also eure Aufgabe für heute Abend.

Put the phone in another room.

Legt das Handy in ein anderes Zimmer.

Choose your chair.

Wählt euren Stuhl.

Set a timer for twenty-five minutes... and give one episode your complete attention.

Stellt einen Timer auf fünfundzwanzig Minuten... und schenkt einer Folge eure ungeteilte Aufmerksamkeit.

Just one tomato.

Nur eine Tomate.

And notice how different English feels... when all of you is actually there.

Und achtet darauf, wie anders sich Englisch anfühlt... wenn ihr wirklich mit eurem ganzen Wesen dabei seid.

Because from today, you are not a distracted person.

Denn ab heute seid ihr keine abgelenkten Menschen mehr.

You are a person who trains attention.

Ihr seid Menschen, die ihre Aufmerksamkeit trainieren.

And that changes everything you touch... not only your English.

Und das verändert alles, was ihr anfasst... nicht nur euer Englisch.

Before we go, one last reminder.

Bevor wir gehen, noch eine letzte Erinnerung.

Everything you need for tonight's mission is waiting at Your English Toolbox... dot... com.

Alles, was ihr für eure heutige Aufgabe braucht, wartet bei Your English Toolbox... Punkt... com auf euch.

This episode with its interactive transcript... translations in Farsi, Spanish, German and French...

Diese Folge mit ihrem interaktiven Transkript... Übersetzungen auf Farsi, Spanisch, Deutsch und Französisch...

Vocabulary lists, flashcards, mini games, and PDFs you can download.

Wortschatzlisten, Karteikarten, Minispiele und PDFs zum Herunterladen.

All free... all made for you.

Alles kostenlos... alles für euch gemacht.

Thank you for being here with us, friends.

Danke, dass ihr heute bei uns wart, Freunde.



See you at Your English Toolbox... dot... com.

Wir sehen uns bei Your English Toolbox... Punkt... com.

Bye for now.

Tschüss für jetzt.

Take care, friends.

Macht's gut, Freunde.

