

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

English learning resource · DE

Key words & expressions · English + German

19 learning entries

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

1

attention has a leak

Aufmerksamkeit hat ein Leck

DEF

Your ability to focus is being gradually lost through small distractions.

A metaphor: attention is treated like liquid escaping through a hole.

DE

Ihre Konzentrationsfähigkeit geht durch kleine Ablenkungen allmählich verloren.

Eine Metapher: Aufmerksamkeit wird wie Flüssigkeit behandelt, die durch ein Loch austritt.

Your attention has a leak every time a notification interrupts you.

Ihre Aufmerksamkeit wird jedes Mal unterbrochen, wenn eine Benachrichtigung Sie unterbricht.

Closing unused tabs can stop that attention leak.

Das Schließen ungenutzter Tabs kann diesen Konzentrationsverlust verhindern.

2

walk away with

geh weg mit

DEF

To finish an experience having gained knowledge, a skill or a benefit.

Common with courses, meetings, books and conversations.

DE

Eine Erfahrung mit dem Erwerb von Wissen, einer Fertigkeit oder einem Vorteil abschließen.

Häufig bei Kursen, Meetings, Büchern und Gesprächen.

You will walk away with a simple focus routine.

Sie werden mit einer einfachen Fokusroutine davonkommen.

She walked away with three practical ideas.

Sie ging mit drei praktischen Ideen davon.

3

hidden tax

versteckte Steuer

DEF

An indirect cost or disadvantage that is not immediately visible.

Tax is figurative here: the cost is paid in time, energy or attention.

DE

Ein indirekter Kosten- oder Nachteil, der nicht sofort sichtbar ist.

Steuer ist hier bildlich gemeint: Die Kosten werden in Form von Zeit, Energie oder Aufmerksamkeit bezahlt.

Every interruption carries a hidden tax on concentration.

Jede Unterbrechung birgt eine versteckte Belastung für die Konzentration.

Context switching has a hidden tax that we rarely notice.

Der Kontextwechsel hat eine versteckte Steuer, die wir selten bemerken.



4

attention residue*Aufmerksamkeitsrückstand*

DEF

Thoughts about a previous task that remain after switching to a new one.

A productivity term explaining why rapid task-switching weakens focus.

DE

Gedanken zu einer vorherigen Aufgabe, die nach dem Wechsel zu einer neuen verbleiben.

Ein Produktivitätsbegriff, der erklärt, warum ein schneller Aufgabenwechsel den Fokus schwächt.

Attention residue from the email followed him into the meeting.

Aufmerksamkeitsreste aus der E-Mail folgten ihm in die Besprechung.

Pause between tasks to reduce attention residue.

Machen Sie zwischen den Aufgaben Pausen, um Aufmerksamkeitsrückstände zu reduzieren.

5

pull your attention away from*Lenken Sie Ihre Aufmerksamkeit ab*

DEF

To cause you to stop focusing on something.

A separable phrasal pattern: pull someone's attention away from something.

DE

Damit Sie aufhören, sich auf etwas zu konzentrieren.

Ein trennbares Phrasenmuster: die Aufmerksamkeit einer Person von etwas ablenken.

A vibrating phone can pull your attention away from the lesson.

Ein vibrierendes Telefon kann Ihre Aufmerksamkeit vom Unterricht ablenken.

Do not let one mistake pull your attention away from the conversation.

Lassen Sie nicht zu, dass ein einziger Fehler Ihre Aufmerksamkeit vom Gespräch ablenkt.

6

unpredictable reward*unvorhersehbare Belohnung*

DEF

A reward that arrives at uncertain times and encourages repeated checking.

Central to the psychology of notifications and habit-forming technology.

DE

Eine Belohnung, die zu unsicheren Zeiten eintrifft und zum wiederholten Überprüfen anregt.

Von zentraler Bedeutung für die Psychologie von Benachrichtigungen und gewohnheitsbildender Technologie.

Social media offers the unpredictable reward of a new message.

Soziale Medien bieten die unvorhersehbare Belohnung einer neuen Nachricht.

An unpredictable reward makes people check more often.

Eine unvorhersehbare Belohnung führt dazu, dass die Leute häufiger nachsehen.

7

dual-tasking*Dual-Tasking*

DEF

Trying to perform two attention-demanding tasks at the same time.

Often used instead of multitasking when discussing cognitive limits.

DE

Der Versuch, zwei aufmerksamskeitsintensive Aufgaben gleichzeitig auszuführen.

Wird oft anstelle von Multitasking verwendet, wenn es um kognitive Grenzen geht.

Dual-tasking made both the call and the report harder.

Dual-Tasking machte sowohl den Anruf als auch den Bericht schwieriger.

Driving while texting is dangerous dual-tasking.

Autofahren während man SMS schreibt, ist eine gefährliche Doppelaufgabe.



8

fight for the same mental space*kämpfen um den gleichen mentalen Raum*

DEF

To compete for limited attention or working memory.

A metaphor presenting thoughts and tasks as competitors for space.

DE

Um begrenzte Aufmerksamkeit oder Arbeitsgedächtnis zu konkurrieren.

Eine Metapher, die Gedanken und Aufgaben als Konkurrenten um Raum darstellt.

The podcast and the email fight for the same mental space.

Der Podcast und die E-Mail kämpfen um denselben mentalen Raum.

Two demanding tasks cannot fight for the same mental space efficiently.

Zwei anspruchsvolle Aufgaben können nicht effizient um denselben mentalen Raum kämpfen.

9

shallow work*oberflächliche Arbeit*

DEF

Low-intensity work that can be done while distracted and creates limited value.

Contrasts with deep work.

DE

Arbeit mit geringer Intensität, die bei Ablenkung erledigt werden kann und nur begrenzten Wert schafft.

Im Gegensatz zu tiefer Arbeit.

Replying to routine messages is often shallow work.

Das Beantworten von Routinenachrichten ist oft oberflächliche Arbeit.

She saves shallow work for the end of the day.

Sie spart sich oberflächliche Arbeit für den Feierabend auf.

10

deep work*tiefe Arbeit*

DEF

Focused, uninterrupted activity that requires full concentration and creates real progress.

A widely used productivity term associated with Cal Newport.

DE

Konzentrierte, ununterbrochene Tätigkeit, die volle Konzentration erfordert und echte Fortschritte schafft.

Ein weit verbreiteter Produktivitätsbegriff im Zusammenhang mit Cal Newport.

I need an uninterrupted hour of deep work.

Ich brauche eine ununterbrochene Stunde intensiver Arbeit.

Deep work helped him solve the difficult problem.

Tiefe Arbeit half ihm, das schwierige Problem zu lösen.

11

grammar finally clicks*Grammatik macht endlich Klick*

DEF

Grammar suddenly becomes clear and intuitive after earlier difficulty.

Click is informal and means become understandable.

DE

Nach früheren Schwierigkeiten wird die Grammatik plötzlich klar und intuitiv.

Klicken ist informell und bedeutet, verständlich zu werden.

After enough examples, the grammar finally clicks.

Nach genügend Beispielen macht die Grammatik endlich Klick.

The past perfect finally clicked during the story.

Das Plusquamperfekt machte im Laufe der Geschichte endlich Klick.



12

nothing to show for it*dafür gibt es nichts vorzuweisen*

DEF

No visible result or benefit despite spending time or effort.

Usually follows effort, expense or a difficult experience.

DE

Kein sichtbares Ergebnis oder Nutzen trotz Zeit- und Arbeitsaufwand.

Normalerweise folgt Aufwand, Kosten oder eine schwierige Erfahrung.

I studied for two hours but had nothing to show for it.

Ich habe zwei Stunden lang gelernt, konnte aber nichts vorweisen.

He attended every meeting and had nothing to show for it.

Er besuchte jedes Treffen und hatte nichts vorzuweisen.

13

open loops*offene Schleifen*

DEF

Unfinished tasks or unresolved concerns that keep returning to your thoughts.

A productivity metaphor for incomplete mental processes.

DE

Unerledigte Aufgaben oder ungelöste Sorgen, die Ihnen immer wieder in den Sinn kommen.

Eine Produktivitätsmetapher für unvollständige mentale Prozesse.

Write unfinished tasks down so the open loops stop distracting you.

Schreiben Sie unerledigte Aufgaben auf, damit die offenen Schleifen Sie nicht mehr ablenken.

That unanswered message created another open loop.

Diese unbeantwortete Nachricht führte zu einer weiteren offenen Schleife.

14

buy you total presence*kaufen Sie völlige Präsenz*

DEF

To give you the ability to be fully attentive in the current moment.

Buy is figurative and means obtain a benefit at the cost of a small action.

DE

Um Ihnen die Fähigkeit zu geben, im gegenwärtigen Moment völlig aufmerksam zu sein.

Kaufen ist im übertragenen Sinne und bedeutet, mit einer kleinen Aktion einen Vorteil zu erzielen.

Five minutes of planning can buy you total presence later.

Fünf Minuten Planung können Ihnen später völlige Präsenz verschaffen.

Putting the phone away buys you total presence in class.

Wenn Sie das Telefon weglegen, sind Sie im Unterricht völlig präsent.

15

Pomodoro Technique*Pomodoro-Technik*

DEF

A focus method using timed work sessions followed by short breaks.

Named after the Italian word for tomato because its creator used a tomato-shaped timer.

DE

Eine Fokusemethode mit zeitgesteuerten Arbeitssitzungen, gefolgt von kurzen Pausen.

Benannt nach dem italienischen Wort für Tomate, weil sein Erfinder einen tomatenförmigen Timer verwendete.

The Pomodoro Technique helped her begin a task she was avoiding.

Die Pomodoro-Technik half ihr, eine Aufgabe zu beginnen, der sie aus dem Weg ging.

Try one twenty-five-minute Pomodoro before checking your phone.

Versuchen Sie es mit einem 25-minütigen Pomodoro, bevor Sie Ihr Telefon überprüfen.



16

firework show*Feuerwerk*

DEF

A highly stimulating burst of sights, sounds or mental activity.

Figurative in the episode, describing what phone scrolling does to the brain.

DE

Ein äußerst anregender Ausbruch von Anblicken, Geräuschen oder geistiger Aktivität.

Bildlich in der Episode, die beschreibt, welche Auswirkungen das Scrollen auf dem Telefon auf das Gehirn hat.

Scrolling before bed gives your brain a firework show.

Das Scrollen vor dem Schlafengehen beschert Ihrem Gehirn ein Feuerwerk.

The presentation was a visual firework show with very little substance.

Die Präsentation war ein visuelles Feuerwerk mit sehr wenig Substanz.

17

progress is the fuel of focus*Fortschritt ist der Treibstoff der Konzentration*

DEF

Visible improvement creates motivation that helps concentration continue.

A metaphor comparing progress to fuel that powers attention.

DE

Sichtbare Verbesserungen schaffen Motivation, die die Konzentration fördert.

Eine Metapher, die Fortschritt mit Treibstoff vergleicht, der Aufmerksamkeit erregt.

Remember that progress is the fuel of focus when motivation drops.

Denken Sie daran, dass Fortschritt der Treibstoff für die Konzentration ist, wenn die Motivation nachlässt.

Small wins prove that progress can fuel focus.

Kleine Erfolge beweisen, dass Fortschritt die Konzentration fördern kann.

18

mind wanders*Der Geist wandert*

DEF

Your attention moves away from the task without a deliberate decision.

A standard collocation in psychology and meditation.

DE

Ihre Aufmerksamkeit weicht von der Aufgabe ab, ohne dass eine bewusste Entscheidung getroffen wird.

Eine Standardkollokation in Psychologie und Meditation.

When your mind wanders, gently return to the sentence.

Wenn Ihre Gedanken abschweifen, kehren Sie sanft zum Satz zurück.

My mind wanders after long periods without a break.

Meine Gedanken schweifen nach langen Phasen ohne Pause ab.

19

the zone*die Zone*

DEF

A state of deep concentration in which performance feels natural and time passes quickly.

Informal equivalent of the psychological state called flow.

DE

Ein Zustand tiefer Konzentration, in dem sich die Leistung natürlich anfühlt und die Zeit schnell vergeht.

Informelles Äquivalent des psychologischen Zustands namens Flow.

She entered the zone and forgot to check the time.

Sie betrat die Zone und vergaß, die Uhrzeit zu überprüfen.

Quiet music helps him get into the zone.

Leise Musik hilft ihm, in die Zone zu kommen.

