

5 Einfache Worte

The Transcript

Okay, hast du auch schon mal das Gefühl gehabt, du willst unbedingt auf Englisch mitreden, aber dann legt dein Gehirn einfach so die Bremse rein?

Oh ja, definitiv.

Ja, das kenne ich auch...

Das ist das Schlimmste.

Oh, das Schlimmste. Heute tauchen wir in einen Artikel ein, der ein ziemlich gewagtes Versprechen macht.

Okay.

Da steht, man kann seinen Selbstbewusstsein auf Englisch boosten...

Ach so.

...mit nur fünf Worten.

Fünf Worte, wow.

Nur fünf Worte.

Ich bin gespannt. Leg los.

Okay, bist du bereit dafür?

Ja.

Es ist einfach: "Just speak, don't overthink it." ("Sprich, denk nicht zu viel nach.)

„Just speak, don't overthink it.“ ("Sprich, denk nicht zu viel nach.) Das ist ziemlich gut.

Klingt fast zu einfach, oder?

Ja, schon, aber ich glaube, das Schöne daran ist, wie direkt es ist. Es geht direkt zum Kern dessen, was uns nervös macht, wenn wir versuchen, Englisch zu sprechen.

Ja.

Weißt du, diese Angst davor, Fehler zu machen oder sich dumm anzustellen oder was auch immer, es ist, als würden unsere Gehirne zu so einer Art Grammatik-Polizei, weißt du, die einfach jeden Fluss unterbricht.

Total. Und es ist lustig, weil ich mich an eine Situation erinnern kann, wo ich komplett eingefroren bin, nur weil ich in Paris ein Croissant bestellen wollte.

Oh mein Gott.

Mein Französisch war eigentlich ganz okay, aber die Angst war einfach so real.

Kann ich mir vorstellen.

Also, wie befreit man sich eigentlich von diesem Grübeln?

Nun, der Artikel macht da einen wirklich guten Punkt. Er sagt, dass Perfektion im Grunde eine Falle ist.

Oh.

Denk mal drüber nach. Denk darüber nach, wie du anderen Menschen zuhörst.

Ja.

Wenn jemand einen kleinen Grammatikfehler macht, verstehst du ihn dann nicht mehr?

Nein, überhaupt nicht.

Genau. Es geht eigentlich nur um die Botschaft. Und das erinnert mich an eine Geschichte in dem Artikel über diesen deutschen Manager, der total Angst hatte, auf Englisch Präsentationen zu halten.

Ja. Derjenige, der seiner Angst im Grunde gesagt hat, er soll sich ver... schwinden.

Genau. Ja.

Ja. Und er ist schließlich zu einem so selbstbewussten Sprecher geworden.

Total. Das ist so inspirierend.

So inspirierend. Aber wie hat er diesen Sprung geschafft? Weißt du, wie ist er von Angst zu Selbstbewusstsein gekommen?

Nun, das Wichtigste war, dass er seine ganze Denkweise über Fehler geändert hat. Anstatt Fehler als Misserfolge zu sehen...

Richtig.

...hat er angefangen, sie als Chancen zu sehen. Jeder Fehler war wie eine Information, die ihm zeigte, was er anpassen muss.

Gefällt mir. Ja.

Und seien wir ehrlich, selbst Muttersprachler machen manchmal Fehler.

Ja. Ständig.

Das gehört einfach dazu.

Das nimmt schon etwas Druck raus.

Ja.

Aber ich kann mich noch erinnern, wie befangen ich mich wegen meines Akzents gefühlt habe, als ich angefangen habe, Französisch zu lernen. Es hat eine Weile gedauert, bis ich ihn wirklich angenommen habe.

Ich denke, das ist ein großer Schritt, den der Artikel wirklich fördert: aufzuhören, seinen Akzent als etwas Schlechtes zu sehen. Und anfangen, ihn als etwas Gutes zu sehen, weißt du?

Richtig.

Er ist wie ein Teil von dir. Wie deine eigene einzigartige Geschichte, dein eigener „sprachlicher Fingerabdruck“.

Ich liebe das.

Es gibt sogar Forschungsergebnisse, die zeigen, dass Akzente sogar sehr positiv sein können.

Oh, wow.

Ja. Sie verleihen der Kommunikation eine gewisse Tiefe.

Das ist großartig.

Ist es schon.

Okay. Das hilft definitiv beim Selbstbewusstsein.

Sicherlich.

Aber wenn du sagst „Sprich einfach“, fühlt es sich immer noch etwas beängstigend an. Besonders wenn dein Gehirn immer noch im Grübelmodus steckt.

Richtig. Ja.

Weißt du, was ich meine?

Total. Aber da kommt diese Idee des „Momentum“ ins Spiel. Je mehr du tatsächlich sprichst, desto weniger Energie wirst du damit verschwenden, dir Sorgen zu machen.

Ach so.

Es ist wie beim Muskeltraining. Je mehr du ihn benutzt, desto stärker wird er.

Macht Sinn.

Und der Artikel hat tatsächlich diese Herausforderung. Er sagt: Versuche heute, ein zweiminütiges Gespräch auf Englisch zu führen. Einfach drauf los.

Das ist eine gute.

Ja. Zwei Minuten, Fehler inklusive.

Ja. Das fühlt sich machbar an, oder?

Total. Es geht einfach darum, den ersten Schritt zu machen.

Ja.

Und denk an diesen deutschen Manager, der so Angst hatte.

Richtig.

Er hat diesen ersten Schritt gemacht und es hat sein Leben komplett verändert. Stell dir nur vor, was du erreichen könntest, wenn du dich auf Englisch selbstbewusst ausdrücken könntest. Die Möglichkeiten sind endlos.

Die Welt öffnet sich wirklich, nicht wahr?

Total.

Ziemlich erstaunlich.

Ja. Okay. Das war unser tiefer Einblick für heute.

Super.

Geht raus und spricht einfach.

Denkt nicht zu viel nach.

Genau. Du hast es drauf. Wir schaffen das.

Bis zum nächsten Mal.

Bis später.

Übersetzung: Gemini.ai