

**„Heute werde ich etwas für mich selbst tun,
wofür ich mir in Zukunft danken werde“**

**„Dziś zrobię dla siebie coś, za co podziękuję
sobie w przyszłości“**

Sag es Dir jedes Mal, wenn du Morgens aufstehst. Lächle und an die Arbeit! Das funktioniert wirklich! Wie viele Dinge gibst es, die Du machen könntest aber keine Lust hast? - Naja, wofür brauche ich das jetzt? - denkst Du. Jetzt vielleicht nicht, aber denke daran, wie viele Vorteile Du später für Dich gewinnen kannst. Es gibt manchmal Tage, an denen jede 5 Min. im gemütlichen Bett eine Erlösung sind. Ich habe Morgens auch meine Schwierigkeiten aus dem Bett zu kriechen und mein Training zu beginnen, aber dann sage ich mir: **„I would rather say i did it than i gave up“**. Ich würde lieber sagen: **Ich hab's gemacht als dass ich darauf verzichtet habe**“ (Das Motto, das ich auf meinem Desktop habe :-)) und es funktioniert! Ich weiß, dass ich mich danach besser fühlen werde!

Das Gefühl, dass ich es geschafft habe, zum Training zu gehen, gibt mir die nötige Motivation fürs Weitermachen. Mach Dir eine Liste mit Deinen Lieblingsmottos, klebe sie an die Wand, habe sie auf Deinem Smartphone, lass es von überall auf Dich zukommen, so lange, bis Du es von alleine machen wirst, weil Du weißt, dass es sich lohnt. In Alt Budkowitz fehlte es weder an Motivation noch an Willensstärke, um die Ortsgruppe wieder zu aktivieren. Dazu gratulieren wir herzlich. Deshalb wünsche ich auch Dir im neuen Jahr viel Kraft, Motivation und Determination! Frohe Weihnachten! :D

Sylwia Kotakowska
redaktor naczelna



Sylwia Kotakowska

SPIS TREŚCI INHALTSVERZEICHNIS

 	KURZ UND KNAPP Z POLSKI, KURZ UND KNAPP AUS DEUTSCHLAND	4-5
 	Z ŻYCIA BJDM-U / "WOLONTARIAT? WIEM I DZIAŁAM! / BJDM ALT BUDKOWITZ WIEDER IN AKTION! / NEWSY Z BJDM-U/ DARIUSZ KUBIŃSKI	6-12
 	AUF UND DAVON / GRUDZIEŃ = WEIHNACHTSMARKT	13-15
	PINNWAND	16-17
 	LITERATURCAFÉ / „ALLEINE DER BLICK AUF DIE EINE SPRACHE AUS DER PERSPEKTIVE EINER ANDEREN LÄSST DEREN REICHTUM ERKENNEN“	18-21
 	STUDIZONE / BERLIN – MIASTO NIEPRZYJAZNE STUDENTOM?	22-23
	KULTURPUR / BISMARCKTURM FILEHNE BEHÄLT ALLES IN ERINNERUNG	24-26
 	FREIZEIT-LOUNGE / SCHAU, DAS IST SOUTACHE!	27-29
 	WYNIKI KONKURSU	30
 	ZAPOWIEDZI	31

ANTIDOTUM – Impressum / Stopka

Herausgeber: Bund der Jugend der Deutschen Minderheit
in Polen/ ul.M. Konopnickiej 6 / 45-004 Opole / www.bjdm.eu

Redaktion: Sylwia Kotakowska, Joanna Hassa, Sandra Katuza,
Manuela Leibig, Antonia Sabasch, Tomasz Czekała,
Kornelia Kolupejko, Sandra Hurek

Korekta niemiecka: Aleksandra Malkusch

Grafik/Layout/Design: Mateusz Brodowski, Paweł Klimczak
(ARS Group - public relations)

Poglądy i opinie przedstawione przez poszczególnych
autorów nie muszą i nie zawsze odpowiadają poglądom
i opiniom redakcji. Redakcja zastrzega sobie prawo
adulstacji i skracania nadestarynych materiałów i listów.

Kontakt: antidotum@bjdm.eu
Na okładce: Ania Strzelczyk, Judyta Czurlak, Emilia
Niesporek, Rene Wodarz, Seweryn Czurlak, Patryk Kurt
(fot. Antonia Sabasch)

ISSN: 1734-3364

Das Projekt wurde realisiert dank
finanzieller Förderung durch:
Projekt został zrealizowany
dzięki wsparciu:

