



## **Ein lustiges, aktives Denkspiel! Setze deine Konzentrationskraft frei!**

*Unsere Gedanken und Einstellungen beeinflussen unsere Erfahrungen. Wenn du das weißt, kannst du in deinem Leben progressive Entscheidungen treffen und frei wählen. The Focus Game® bietet Kindern (und Erwachsenen) lustige, interaktive Aufgaben, die dazu auffordern, diese abstrakten Begriffe anzuwenden. Durch Übung können diese Aufgaben Ergebnisse im Alltag bringen, die zu größeren geistigen Anstrengungen und Leistungen anregen – zur Förderung der Persönlichkeitsentwicklung!*

*Das Gehirn LIEBT Vorhersagen – und ein neugieriges Gehirn lernt besser! Immer, wenn wir die Erfahrung einer erfolgreichen Vorhersage oder eines Remote Viewings machen, wird im Gehirn ein wenig Dopamin freigesetzt. Dopamin ist der Glücks-Neurotransmitter und dadurch fühlt man sich gut! Es hat auch mit der gesunden Myelinisierung der Neuronen zu tun. Je mehr wir üben, desto mehr werden die Neuronen in bestimmten Bereichen des Gehirns in Myelin eingehüllt, wodurch unsere Gedanken müheloser und kraftvoller verarbeitet werden. Wir haben nur unseren geistigen Muskel entwickelt! Wir haben einfach absichtlich eine neue Fähigkeit entwickelt! Spiel das Spiel und erlebe es selbst!*

*~ Sonya El Debssi (Erfinderin von The Focus Game®)*

### **SPIELREGELN**

#### **Spielmaterial:**

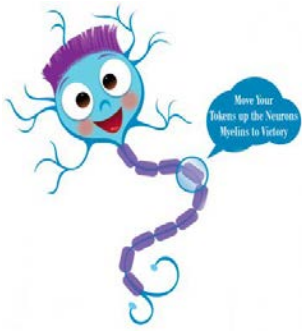
**1 Spielbrett, 1 Spielanleitung, 3 Würfel (1 Farben, 1 Zahlen und 1 Formen), 4 Spielfiguren (rot, blau, grün und gelb), 1 Satz Gehirnkarten, 1 Satz Fokuskarten, 80 Myelinsteine**

#### **Ziel:**

**Das Ziel des Spiels besteht darin, deine Figur vom Startfeld (Frontallappenbereich) ins Zielfeld (Kleinhirn) zu bringen. Sammle dabei so viele Myelinpunkte wie möglich, indem du die verschiedenen Konzentrationsaufgaben auf deinem Weg nach Hause vollfüllst. Je mehr du dich konzentrierst, desto mehr Myelinpunkte bekommst du!**

#### **Spielanleitung:**

**Wähle deine Spielfigur (rot, blau, grün oder gelb) und setze sie auf das Startfeld. Die Farbe deiner Spielfigur stimmt mit der Farbe eines Neurons auf dem Spielbrett überein. Platziere dich an die Seite des Spielbretts mit dem dazugehörigen Neuron. Der erste Spieler würfelt mit dem Zahlenwürfel und zieht um die entsprechenden Felder am Brett weiter. Wenn du zu einem Aufgabenfeld kommst, folge der Anweisung auf dem Feld (siehe unten die Anleitungen zu Fokus- und Gehirnaufgaben).**



Die Myelinscheide, die wurstartige Struktur auf dem langen Arm (Axon) deines Spielneurons, ist deine **ZÄHLTAFEL**. Für jede erfolgreiche Aufgabe und Voraussage bekommst du einen Myelinstein, den du dann auf deinem Spielneuron platzierst. Wenn die zehn Myelinplätze voll sind, sammle weitere Steine in deiner Ecke.



**Sieger ist, wer als Erster ins Zielfeld, dem Kleinhirn, kommt.**

**Spieloption 2** — Anstatt sich nur auf den Zielbereich hinzubewegen, kannst du wählen, ob du dich nach dem Würfeln am Weg vor- oder rückwärts bewegst. Das ermöglicht dir, dich mit so vielen Fokusaufgaben wie möglich zu beschäftigen, bevor du das Zielfeld erreichst. Sieger ist, wer als Erster mit den MEISTEN Myelinpunkten ins Zielfeld (Kleinhirn) kommt.

## Fokusaufgaben:



**Zahlenwürfel:** Wenn du auf dieses Feld kommst, schließ deine Augen und fokussiere dich! Sag eine Zahl zwischen 1 und 6 voraus und sag sie laut! Dann würfle mit dem Zahlenwürfel. Wenn die Zahl richtig ist, sammle einen Myelinpunkt und platziere ihn auf deinem Neuron auf dem Spielbrett.



**Farbenwürfel:** Wenn du auf dieses Feld kommst, schließ deine Augen und fokussiere dich! Sag eine der sechs Farben am Würfel (rot, blau, grün, gelb, orange, violett) voraus und sag sie laut! Dann würfle mit dem Farbenwürfel. Wenn die Farbe richtig ist, sammle einen Myelinpunkt und platziere ihn auf deinem Neuron auf dem Spielbrett.



**Formenwürfel:** Wenn du auf dieses Feld kommst, schließ deine Augen und fokussiere dich! Sag eine der sechs Formen auf dem Würfel (Kreis, Quadrat, Rechteck, Dreieck, Stern, Sechseck) voraus und sag sie laut! Dann würfle mit dem Formenwürfel. Wenn die Form richtig ist, sammle einen Myelinpunkt und platziere ihn auf deinem Neuron auf dem Spielbrett.



**Sternenfokus:** Wenn du auf einen Stern kommst, schließen **alle Spieler** ihre Augen und fokussieren sich auf den fünfzackigen Stern. Wenn ihr bereit seid, würfelt der Spieler an der Reihe mit dem Formenwürfel. Wenn der Stern oben zu liegen kommt, erhält **JEDER SPIELER** einen Myelinpunkt für sein Spielneuron! Gute Teamarbeit!



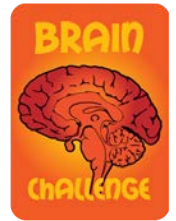
**Fokuskarte:** Wenn du auf dieses Feld kommst, betrachtet der Spieler an der Reihe die oberste der Fokuskarten. Konzentriere dich, mach eine Voraussage, indem du die Farbe und die Zahl der Karte laut benennst und dreh die Karte dann um. Sammle einen Myelinpunkt für jede richtige Antwort. Du bist gleich nochmals an der Reihe. Wenn du nur die Farbe oder die Zahl richtig hast, sammle einen Myelinpunkt.



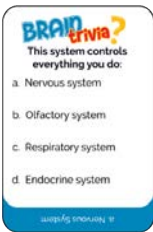
## Gehirnaufgaben:



Wenn du auf ein Feld mit einem roten Gehirn kommst, nimmt der **SPIELER ZU DEINER LINKEN** die oberste Karte vom Stapel der Gehirnaufgaben und liest dir die Anweisung vor. Folge der Anweisung.

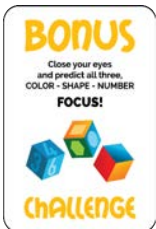


## Es gibt zwei unterschiedliche Gehirnkarten:



**1. Gehirnquiz:** Beantworte die Frage richtig und sammle einen Myelinpunkt.

**Optional:** Fortgeschrittene Spieler lesen die Antwortmöglichkeiten auf der Quizkarte nicht vor, sondern stellen nur die Frage.



**2. Bonusaufgabe:** Konzentriere dich und sage die Zahl, Form und Farbe der drei Würfel voraus. Sage sie laut und würfle dann mit den drei Würfeln. Sammle einen Myelinpunkt für jede richtige Antwort! Du schaffst das!

**Optionale Regel für Fokusaufgaben – für Anfänger empfohlen:** Entscheidet vor Spielbeginn, ob jeder Spieler zwei oder drei weitere Versuche mit den drei Würfeln (Form, Farbe, Zahlen) bekommt, um die richtige Antwort zu erhalten.

---

## Wie man sich aktiv fokussiert:



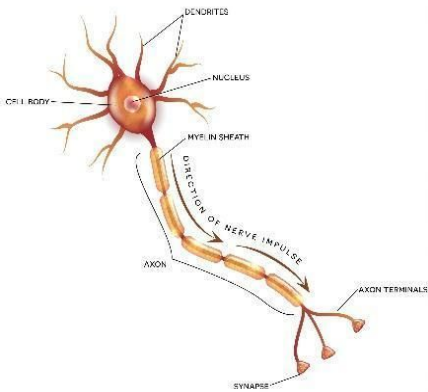
Schließe deine Augen und mach drei tiefe Atemzüge. Entspanne dich! Lass deine Gedanken nicht abschweifen. Atme tief weiter.

Richte jetzt deinen Fokus auf die anstehende Aufgabe – eine Zahl, eine Farbe, eine Form, eine Spielkarte etc.

Wenn du die Antwort **WEISST**, öffne deine Augen, sag die Antwort laut und mach mit dem Spiel weiter. Jede richtige Antwort bringt dir einen Myelinpunkt für dein Spielneuron – genauso wie deine fokussierte Anstrengung das Myelin in deinem echten Gehirn wachsen lässt. Konzentriere dich einfach!



## NEURON



## Was ist ein Neuron?

Neuronen, auch Nervenzellen genannt, sind darauf spezialisiert, „Botschaften“ durch einen elektrochemischen Prozess zu tragen. Neuronen sind die Basiseinheiten unseres Nervensystems und dessen wichtigster Teil ist das Gehirn. Jedes Neuron besteht aus einem Zellkörper (auch Soma genannt), Dendriten und einem Axon (mit Myelinumhüllung). Das menschliche Gehirn hat etwa 100 Milliarden Neuronen. Neuronen können sich miteinander verbinden, um ein neuronales Netzwerk zu formen.

## Was ist Myelin?

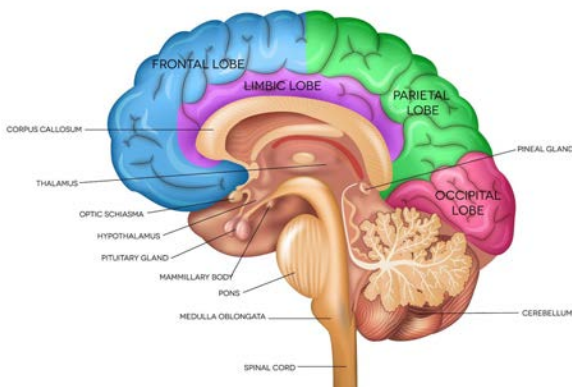
Myelin ist eine fetthaltige weiße Substanz, die das Axon in manchen Nervenzellen umgibt und eine elektrische Isolierungsschicht formt. Es ist für das einwandfreie Funktionieren des Nervensystems nötig. Viele spiralförmige Schichten von Myelin um ein Axon werden Myelinscheide genannt. Die Produktion der Myelinscheide wird Myelinisierung genannt. Myelin hilft dir buchstäblich besser zu denken.



## Was ist Remote Viewing?

Remote Viewing, auch Fernwahrnehmung genannt, ist eine mentale Fähigkeit, die einem Empfänger (einem „Seher“) ermöglicht, ein Ziel, das für die normalen Sinne aufgrund von Entfernung, Zeit oder Abschirmung nicht zugänglich ist, zu beschreiben. Remote Viewing hängt mit Phänomenen wie Hellsehen oder Telepathie zusammen. Im Grunde genommen ist es eine fortgeschrittene Form des Voraussagens!

## ANATOMY OF THE BRAIN



Heutzutage steht Aufmerksamkeit unter Beschuss. Kinder und Erwachsene sind Technologie, Medien und einer Welt, die ständig in Bewegung ist, ausgesetzt. The Focus Game® ist ein aktives Denkspiel, gestaltet, um dieses Problem zu lösen, indem ein abstrakter Begriff - Fokus - durch das Üben von Aufmerksamkeit in Form von praktischen Anwendungen und Belohnungen in eine starke Fähigkeit verwandelt wird.

Wenn wir unser Gehirn als Computer betrachten, dient The Focus Game® dazu, ein leistungsstarkes Programm zu installieren – den fokussierten Zustand. Wie ein Muskel wächst das Gehirn und entwickelt sich durch Neuroplastizität, je mehr wir es trainieren – Aufmerksamkeit und Neuroplastizität in Aktion.

**Besucht unsere Website für weitere Informationen!**

**[www.mindfulbraingames.com](http://www.mindfulbraingames.com)**