

Beobachtungsprotokoll nach dem SORKC-Modell

Kategorie	Beispiel-Eintrag	Eigene	Beobachtungen	mit Zeit und Datum	
<i>Gedanken (Kognition)</i>	<i>Gedanken rasen, wiederkehrende Sorgen über den nächsten Tag</i>				
<i>Gefühle (Emotionen)</i>	<i>Unruhe, leichte Angst vor dem Nicht- Einschlafen</i>				
<i>Vegetative Reaktionen</i>	<i>Schwitzige Hände, schneller Herzschlag, Muskelanspannung</i>				
<i>Motorisches Verhalten</i>	<i>Häufiges Drehen, Zucken der Beine, Unruhe im Liegen</i>				

Beobachten Sie Ihr Verhalten bezüglich Ihrer Einschlafsituation