



Ob ein Reiz oder eine Situation zu einer Stressreaktion führt, hängt von der kognitiven Bewertung der Stressoren und der darauffolgenden Auseinandersetzung damit ab. Lazarus unterscheidet drei Prozesse:

- **primäre Bewertung**
- **sekundäre Bewertung**
- **Neubewertung**

In der **primären Bewertung** werden Ereignisse oder Situationen auf ihre möglichen Wirkungen hin abgeschätzt. Wenn solche Ereignisse bzw. Situationen als ausschließlich positiv oder als irrelevant eingeschätzt werden, wird der Prozess der Stressbewertung unterbrochen, da keine Reaktion im Sinne der Stressverarbeitung erfordert wird.

Stellt die Situation eine Bedrohung oder eine Herausforderung dar, so wird sie als Stress auslösend wahrgenommen.

Innerhalb der **sekundären Bewertung** werden die eigenen Bewältigungsmöglichkeiten abgeschätzt, mit denen auf die Situation reagiert werden kann. In diese Bewertung fließen die Wahrnehmung der vorhandenen Bewältigungsfähigkeiten (Ressourcen) und die möglichen Bewältigungsmöglichkeiten (Optionen) ein.

Primäre und sekundäre Bewertung erfolgen nicht zeitlich hintereinander, sondern sind eng miteinander verbunden.

Die Bewertung entscheidet nicht nur über die Ableitung einer Handlungsorientierung, sondern auch über das Empfinden von Belastung (Stress als negative oder Herausforderung als positive

Bewertung).

Nachfolgend kommt es zu einer Neubewertung der Ausgangssituation, in die das Wissen der sekundären Bewertung mit einfließt. Auch nach der Durchführung von Bewältigungsversuchen kommt es zur Neubewertung, indem geprüft wird, ob sich eine Veränderung der Ausgangssituation ergeben hat. Mögliche Resultate sind die Stressbeseitigung als Ergebnis einer erfolgreichen Bewältigung oder anhaltender Stress mit ggf. chronischen Folgen bei fehlgeschlagenen Versuchen.