
Florian Kirch · 2026

Was ist Das Schichtsystem?

Ein ehrlicher Überblick.

11 Jahre Schichtarbeit. 3 Kernprobleme.

Ein System das wirklich funktioniert.

Florians Geschichte

109,9 Kilo. Ich wollte die 110 nie sehen.

Ich habe 11 Jahre 12-Stunden-Schichten gemacht. Tagschicht und Nachtschicht. 4er Wechselschicht. Irgendwann war ich müde — aber nicht mehr schläfrig. Ich konnte nicht einschlafen obwohl ich erschöpft war.

Das Essen war chaotisch. Training war eine Idee die ich jeden Montag neu startete und mittwochs wieder aufgab.

Ich habe nicht versagt. Ich habe gegen meine Biologie gearbeitet.

Das ist der Unterschied der alles verändert hat.

Schichtarbeit verändert den Körper auf eine Art die die meisten nicht kennen. Cortisol zur falschen Zeit. Melatonin das nicht kommt. Insulin das nicht reagiert. Das ist kein Willenproblem — das ist Biologie.

Ich habe angefangen das zu verstehen. Und dann ein System gebaut das damit arbeitet — nicht dagegen.

Die 3 Kernprobleme

01

Schlaf der nicht erholt

Schichtarbeiter schlafen im Durchschnitt 1–2 Stunden weniger als Menschen mit festem Rhythmus. Aber die Stunden sind nicht das Problem.

Das Problem ist die Schlafqualität. Cortisol steigt wenn es fallen sollte.

Melatonin kommt nicht wenn es kommen müsste.

Ergebnis: Du wachst auf und bist trotzdem erschöpft.

02

Ernährung ohne Rhythmus

Um 3 Uhr nachts eine warme Mahlzeit. Nach der Nachtschicht großes Frühstück.

Mittags nichts weil man schläft. Der Körper weiß nicht mehr wann er Energie braucht und wann er sie speichern soll.

Das ist keine Disziplinfrage. Das ist fehlende Struktur.

03

Bewegung die nie passt

Training nach der Nachtschicht ist kontraproduktiv. Vor der Tagschicht ist oft kein Spielraum. Sport "irgendwann" findet nicht statt.

Nicht weil du faul bist — sondern weil das System fehlt.

Wie das System entstand

Ich habe nicht ein Buch gelesen und ein System gebaut.
Ich habe 11 Jahre lang Fehler gemacht und gemerkt was nicht funktioniert.
Dann habe ich angefangen zu verstehen warum.

Drei Hebel verändern alles für Schichtarbeiter:

Hebel: Licht-Timing

Melatonin lässt sich steuern. Mit Licht. Mit Dunkelheit.
Nicht mit Tabletten. Das verändert den Schlaf sofort.

Hebel: Essen nach der Uhr

Nicht was du isst ist entscheidend — sondern wann.
Schichtarbeit braucht andere Essenszeiten als ein 9-to-5 Leben.

Hebel: Bewegung mit System

Kein Training das zufällig stattfindet.
Feste Zeiten die zum Schichtplan passen — nicht gegen ihn.

Das System & seine Produkte

Das Schichtsystem besteht aus drei Stufen.

Jede Stufe baut auf der vorherigen auf.

Du kannst jederzeit einsteigen — und so tief gehen wie du willst.

Stufe 1 — Starter Guide

€49 · PDF · 32 Seiten

Das komplette Grundsystem: Schlaf-Protokoll, Ernährungs-Timing, Bewegungsplan für Schichtarbeiter. Einmalig. Direkt anwendbar.

Stufe 2 — 8-Wochen Programm

In Entwicklung · Warteliste offen

8 Wochen strukturiertes Programm mit Wochenplan, Check-ins und Fortschritts-Tracking. Für Menschen die Begleitung wollen.

Stufe 3 — 1:1 Coaching

Wenige Plätze

Direkte Zusammenarbeit mit Florian. Für Menschen die ein individuelles System brauchen — nicht eine Vorlage.

Du bist nicht kaputt. Du arbeitest gegen deine Biologie.

Das ist der Kern von allem.

Schichtarbeit ist kein persönliches Versagen.

Es ist ein biologisches Problem das eine biologische Lösung braucht.

Das Schichtsystem ist diese Lösung.

Jetzt starten

Gratis Schlaf-Protokoll: dasschichtsystem.de/protokoll

Starter Guide (€49): dasschichtsystem.de/stufe1

Fragen: floriankirch@aol.de